



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LEFKOŞA'DA VÜCUT GELİŞTİRME SPORU İLE UĞRAŞAN
ERKEK BİREYLERDE KAS ALGISI BOZUKLUĞU,
ORTOREKSİYA NERVOZA VE SPORDA GÜDÜLENME
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HÜSEYİN ABRAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. DENİZ ERDAĞ

2020-LEFKOŞA



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LEFKOŞA'DA VÜCUT GELİŞTİRME SPORU İLE UĞRAŞAN
ERKEK BİREYLERDE KAS ALGISI BOZUKLUĞU,
ORTOREKSİYA NERVOZA VE SPORDA GÜDÜLENME
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HÜSEYİN ABRAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. DENİZ ERDAĞ

2020-LEFKOŞA

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
TEZ ONAYI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,
Bu alışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans
Tezi olarak kabul edilmiştir.

(imza)

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Caner Açıkada
Lefke Avupa Üniversitesi

(imza)

Danışman: Yrd. Doç.Dr. Deniz Erdağ
Yakın Doğu Üniversitesi

(imza)

Üye: Doç.Dr. Hasan Ulaş Yavuz
Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY: Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav
Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun
görölmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

(imza)

Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla 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.

Hüseyin Abraş

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danıőmanım sayın Yrd. Doç. Dr. Deniz Erdağ'a, ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan yeğenim ağrı Peköz'e ve Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümün'de görevli Uzm. Psk. Ayőe Buran'a sonsuz teşekkür ederim.

Çalıőmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme de sonsuz teőekkürler ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI

BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
KISALTMALAR	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	x

1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Varsayımlar	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Vücut Geliştirme	5
2.1.1. Vücut Geliştirmenin Tarihçesi	5
2.2. Sporcu Beslenmesi	6
2.3 Sporda Motivasyon	8
2.3.1. Motivasyonun Tanımı	8
2.3.2. Öz Belirleme Kuramı	9
2.3.3. Motivasyonsuzluk	9
2.3.4. İçsel Motivasyon	10
2.3.5. Dışsal Motivasyon	11
2.4. Vücut Geliştirmede Kas Algısı Bozukluğu.....	12
2.4.1. Kas Algısı Bozukluğu	12
2.4.1.1. Kas algısı bozukluğu ve vücut geliştirme	14
2.5 Ortoreksiya Nervoza	14

3. GEREÇ VE YÖNTEM	16
3.1. Araştırmanın Deseni.....	16
3.2 Evren ve Örneklem	16
3.3 Veri Toplama Araçları	16
3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu.....	16
3.3.2.Sporda Güdülenme leği-II.....	16
3.3.3. Orto-11	17
3.3.4. Kas Algısı Bozukluğu Envanteri	17
3.4 Veri Toplama Süreci	17
3.5 Verilerin Analizi.....	18
4. BULGULAR	19
4.1. Tanıtıcı Bilgiler	19
5. TARTIŞMA	27
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
6.1 SONUÇ	31
6.2 ÖNERİLER.....	33
EKLER	43
Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu	43
Ek 2. Sporda Güdülenme leği II.....	44
Ek 3. Kas Algısı Bozukluğu Envanteri	46
Ek 4 Orto 11	48
ÖZGEÇMİŞ	49

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin betimsel analizler	19
Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına ilişkin betimsel analizler	20
Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri ve ölçek boyutlarına ilişkin korelasyon tablosu	21
Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına ilişkin korelasyon tablosu.....	22
Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin besin desteği kullanma durumları ile ölçek puanları karşılaştırması	24
Tablo 6. Araştırmaya katılan bireylerin başka spor yapma durumları ile ölçek puanları karşılaştırması.....	26

KISALTMALAR

KABE : Kas Algısı Bozukluğu Envanteri

ORTO-11 : Ortoreksiya Nevroza Ölçeğ

Lefkoşa'da Vücut Geliştirme Sporü İle Uğraşan Erkek Bireylerde Kas Algısı Bozukluğu, Ortoreksiya Nervozası ve Sporda GÜdülenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Hüseyin ABRAS

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Deniz ERDAĞ

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

ÖZET

Amaç: Vücut geliştirme sporunun gerek fiziksel gerekse mental olarak bireyi zorlayan bir spor olduğu bilinmektedir. Kişinin bedenine yönelik önemli bir yatırımda bulunduğu bu spor türünde, zaman içerisinde kişinin bedenine yönelik algıları da değişebilmektedir. Bireyin bedenine yaptığı yatırımlar spor gibi fiziksel aktivitelerle olduğu gibi, beslenme düzeni ile de şekillenebilmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, Lefkoşa'da vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireylerde spora yönelik motivasyonları, kas algısı bozukluğu ve ortoreksiya nervozanın ilişkisini araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya Lefkoşa bölgesinde aktif olarak vücut geliştirme sporu ile uğraşan 200 erkek birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere sosyodemografik bilgi formu, Sporda GÜdülenme Ölçeği-II, Orto-11 ve Kas Algısı Bozukluğu Envanteri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Araştırmada bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin betimsel analizler, en düşük ve en yüksek puan ile ortalama ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Araştırmada ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon, karşılaştırmalar t-test analiz yöntemi kullanılarak saptanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde içsel motivasyonun dışsal motivasyondan daha yüksek olduğu, ergojenik besin destek ürünü kullanımı ile kas algısı bozukluğu arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve kas algısı bozukluğu arttıkça ortoreksiya nervozanın artacağı saptanmıştır ($p<0.05$).

Sonuçlar: Bu sonuçlar doğrultusunda vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerin spora yönelik motivasyonlarının incelenmesi gerektiği, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ve antrenörlük eğitimlerinde gerek kas algısı bozukluğu ve ortoreksiya nevroza gerekse ergojenik besin destek ürünlerine yönelik bilgilendirmelerin yapılması gerektiği düşünölmektedir.

Anahtar Kelimeler: Vücut geliştirme, Sporda motivasyon, kas algısı bozukluğu, ortoreksiya nevroza.

Investigation of The Relationship Between Muscle Perception Disorder, Orthorexia Nervosa and Motivation In Sports In Male Individuals Engaged In Bodybuilding In Nicosia.

Student's Name: Hüseyin ABRAŞ

Advisor: Yrd. Doç. Dr. Deniz ERDAĞ

Department: Beden Eğitimi ve Spor

ABSTRACT

Objective: Bodybuilding is a sport that challenges the individual both physically and mentally. The fact that this sport demands significant investment to one's body can affect the perception of the body over time. Such investments can be shaped by physical activities as well as by diet. The main purpose of this study is to investigate the relationship between sports motivation, muscle perception disorder and orthorexia nervosa in male individuals engaged in bodybuilding in Nicosia.

Materials and Methods: 200 male individuals actively engaged in bodybuilding in the Nicosia region participated in the study. Sociodemographic information form, Sports Motivation Scale-II, Ortho-11 and Muscle Perception Disorder Inventory were applied to the individuals participating in the study. SPSS 26 program was used to analyze the data. Descriptive analyzes of demographic variables of individuals, lowest and highest scores, mean and standard deviations were included in the study. In the study, relationships between scale scores were determined by using Pearson correlation, comparisons t-test analysis method.

Results: The results show that individuals who are engaged in bodybuilding have higher intrinsic motivation rather than external motivation. Significant difference is observed between use of ergogenic supplements and muscle perception disorder. As muscle perception disorder increases orthorexia neurosis will also increase ($p<0.05$).

Conclusions: Motivations of individuals who are engaged in bodybuilding should be examined and proper information should be given to trainers and students about both

muscle perception disorder, orthorexia neurosis and the use of ergogenic supplements.

Keywords: Bodybuilding, motivation in sports, muscle perception disorder, orthorexia nervosa.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Problem Durumu

Vücut geliştirme, kinesyoloji kuralları çerçevesinde, hedefe göre tasarlanmış bir programa dayalı, aletli veya vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerle kas kütlelerinde artışın hedeflendiği bir spor dalıdır. Bununla birlikte vücut geliştirme sporunda kuvvet, kondisyon, esneklik ve estetik seviyelerinin de artırılması hedeflenmektedir (Alpar, 2011). Bu sporu yapan bireylerin temel hedefleri kaslı ve düşük yağ oranına sahip bir vücut olduğu için antrenman programının yanında kişiye özel hazırlanan diyet programı da takip etmektedirler. Vücut geliştirme sporu, erkek bireyler için hem sosyal hem de kültürel açıdan ideal vücut yapısını ifade etmesinden dolayı dünya genelinde yoğunlukla erkek bireyler tarafından tercih edilen bir spor branşıdır.

Vücut geliştirme sporu bireyi hem fiziksel hem de mental yönden zorlanmasına neden olmaktadır. Bireyin herhangi bir fiziksel aktiveye başlaması, artırması, sürdürmesi veya bırakması bireyin motivasyon durumuna bağlıdır. Spor yapan bireyin spora yönelik motivasyon tipine göre (içsel motivasyon ve dışsal motivasyon) spora ayırdığı zaman, beslenme düzeni ve yaşam tarzını değiştirecek davranışlar sergilemektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2014). İçsel motivasyonda birey bir davranışı zevk aldığından ve bunun sonucunda tatmin olduğundan dolayı yapar. İçsel motive olmuş bireylerde öğrenme ihtiyacı ve başarı odaklılık ön plandadır. Dışsal motivasyonda ise birey davranışı dışsal faktörler doğrultusunda gerçekleştirir. Dışsal motive olmuş bireyler, yaptıkları davranışı sonuç elde etmek amaçlı yapmaktadır. Birey yaptığı davranıştan zevk almak yerine davranışın sonucunda elde edeceği faydalara odaklanır (Yurt ve Bozer, 2015).

Vücut geliştirme sporu ciddi disiplin gerektiren bir yaşam tarzına sahip olduğundan dolayı, zaman içerisinde bu sporla ilgilenen bireylerde birtakım psikiyatrik bozukluklar gözlemlenmektedir (Andersen ve ark., 1995). Kas algısı bozukluğu, genellikle vücut geliştirme sporu yapan bireyleri etkilemekte olup, bireylerin kendilerini kas kütleleri açısından yetersiz görme takıntısı yaşamasına neden olan bir psikiyatrik bozukluktur. Son yıllarda popülerliği artıran vücut geliştirme sporu ile birlikte doğru orantılı şekilde kas algısı bozukluğu yaşayan bireylerin

sayısında ciddi artış olmuştur. Kas algısı bozukluğu yaşayan bireylerde gözlemlenen bazı semptomlar ise ayna karşısında sürekli olarak vücudunu gözleme, aşırı derecede uzun egzersiz süreleri, bilinçsizce ve zorlayıcı şekilde spor yapmak, ergojenik besin destek ürünlerine karşı yapılan yüksek harcamalar, anabolik steroid kullanımı olarak sıralanmaktadır (Özoğlu ve Hocaoğlu, 2019). Kas algısı bozukluğu yaşayan kişiler kendilerini çelimsiz olarak düşündüklerinden dolayı genelde uzun giyinerek kusurlu vücut bölgelerini örtmeye çalışırlar. Bu gibi semptomları sergileyen bireyler, yaşadıkları takıntılardan dolayı gerek sosyal gerek mesleki hayatlarının onları etkilediğini düşünürler ve kendilerini soyutlamayı tercih ederler (Devrim ve Bilgiç, 2018).

Vücut geliştirme sporunda sağlıklı beslenmenin önemi çok büyüktür. Bundan dolayı, bireyler besin konusunda seçici olurlar ve katı beslenme kurallarını benimseyerek bunu bir yaşam tarzı haline getirirler. Fakat sağlıklı beslenme konusundaki bu aşırı çaba bir süreden sonra saplantı haline dönüşüp ortoreksiya nervoza adı verilen psikiyatrik bir rahatsızlığa dönüşmektedir (Dalmaz ve Yurtdaş, 2015). Ortoreksiya nervoza, biyolojik açıdan saflığını koruyan, ve herhangi bir yapay madde, pestisit ve herbisit kalıntısı içermeyen gıdaların tüketilmesi yönünde yaşanan patolojik bir saplantıdır. Ortorektik bireyler diğer beslenme bozukluklarından farklı olarak besin miktarına değil içeriği ve kalitesiyle ilgilenmektedirler. (Gezer ve Kabaran, 2013). Ortorektik bireyler sadece besinlerin saflığıyla değil, aynı zamanda besinin hazırlama süreci, uygulanan pişirme tekniği, kullanılan araç gereçlerin sterilizasyonundan dolayı endişe duymakta ve güvenmedikleri gıdaları reddetmektedirler (Zamora ve ark., 2005). Yaşanan bu durum bir süre sonra besin yetersizliklerine neden olmakta ve diğer yeme bozukluklarında gözlemlenen bardikardi, hiponatremi, osteopeni ve metabolik asidoz gibi ciddi hastalıklara sebebiyet vermektedir (Koven ve Abry, 2015).

Farklı spor türlerine göre spor güdülenme türlerinin, kas algısı bozukluğunun ve ortoreksiya nervozanın ayrı ayrı çalışmaları olsa da bu üç kavramın birlikte vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde incelendiği bir çalışma görülmemiştir. Bu çalışmanın amacı, Lefkoşa'da vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkekler bireylerde spora yönelik motivasyonları, kas algısı bozukluğunu ve ortoreksiya nervozanın ilişkisini araştırmaktır.

Bu doğrultuda araştırmada aşağıda yer alan hipotezler test edilecektir:

1. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde içsel motivasyon, dışsal motivasyondan daha yüksektir.
2. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde ergojenik besin destek ürünü kullanımını ile kas algısı bozukluğu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
3. Sporda geçirilen süre arttıkça kas algısı bozuklukları artmaktadır.
4. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde kas algısı bozukluğu arttıkça ortoreksiya nervoza artmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Vücut geliştirme sporu bireyi gerek fiziksel gerekse mental olarak zorlayan bir spor dalıdır. Birey, güdülenme durumundan kaynaklı fiziksel aktiviteyi başlatma, artırma, devam etme ya da bırakması söz konusu olmaktadır. Vücut geliştirme sporunda birey bedenine yönelik önemli bir yatırımda bulunur ve bu süreç içerisinde bireyde bedenine yönelik algıların değişmesine neden olmaktadır. Ayrıca bireyin yaptığı yatırımlar spor gibi fiziksel aktivite dışında beslenme düzeni ile de şekillenmektedir. Vücut geliştirme sporunda sağlıklı beslenme büyük önem arz etmekte ve birey bu durumu geçici değil yaşam tarzı olarak benimsemektedir. Bireyin sağlıklı beslenmeye yönelik mükemmeliyetçi tutuma sahip olması bireyde bu durumu takıntı haline getirmesine neden olmaktadır. Farklı spor türlerine göre spor güdülenme türlerinin, kas algısı bozukluğunun ve ortoreksiya nervozanın ayrı ayrı çalışmaları olsa da bu üç kavramın birlikte vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde incelendiği bir çalışma görülmemiştir. Anılan bu bağlam içerisinde, bu çalışmanın temel amacı, Lefkoşa bölgesinde vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireylerde spora yönelik motivasyonları, kas algısı bozukluğu ve ortoreksiya nervozanın ilişkisini araştırmaktır. Literatürde bu içerikte bir çalışma bulunmaması ve yapılan bu araştırmanın amaçları göz önünde bulundurulduğunda, gelecekte spor psikolojisi alanında yapılacak araştırmalara ışık tutması açısından önemlidir.

1.3. Varsayımlar

- 1) Araştırmaya katılan katılımcılar, cevapladıkları ölçme araçlarını okuyup, doğru cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

2) Araştırmanın modeli, araştırma sorularını cevaplayacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Yapılan bu araştırma;

1. Kasım 2019-Aralık 2019 tarihleri arasında, Lefkoşa bölgesinde bulunan spor salonlarına kayıtlı erkek bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, Sosyodemografik Bilgi Formu, Sporda GÜdülenme Ölçeği-II, Orto-11, Kas Algısı Bozukluğu Envanteri ölçeği ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Vücut Geliştirme: Vücut geliştirme, farklı antrenman biçimleri ve antrenman programları takip edilerek, kas dokusu ve çeşitli sistemleri geliştirmeye yarayan bir spor dalıdır.

Sporcu Beslenmesi: Sporcu beslenmesi, herhangi bir spor dalındaki sporcuların beslenme şeklini ifade etmektedir. Beslenme bilimi içerisinde egzersiz ve beslenme etkileşimini inceleyen bir alandır.

Motivasyon: Motivasyon, bireyi herhangi bir amaç için teşvik eden, harekete geçiren ve o hareketi sürdürmesine yarayan güçtür.

Kas Algısı Bozukluğu: Kas algısı bozukluğu, bireyin bedeni ile ilgili sahip olmadığı, ancak sahip olduğunu düşündüğü bir kusuru abartması ve onunla aşırı uğraşması olarak tanımlanmaktadır.

Ortoreksiya Nevroza: Ortoreksiya Nervoza, bireyin sağlıklı besin tüketimini takıntı haline getirmesi ve bu uğraş için gereğinden fazla zaman harcayarak günlük yaşamında bozukluklar yaşamasına neden olan yeme davranış bozukluğudur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Vücut Geliştirme

Vücut geliştirme, beden algı farkındalığının artış gösterdiği ergenlik döneminde yapılmaya başlanıp, yaşlılık dönemine kadar sürdürülebilen bir kuvvet sporudur (Özdoğan ve ark., 2018). Vücut geliştirme farklı antrenman biçimleri ve antrenman programları takip edilerek, kas dokusu ve çeşitli sistemleri geliştirmeye yarayan bir spor dalıdır (Yalnız ve Gündüz, 2004). Vücut geliştirme bir başka anlamda ağırlık çalışması ile elde edilen kas hipertrofisinin ortaya çıkaran bir performans sporudur (Busche, 2008). Vücut geliştirmede ağırlık antrenmanı sistemine uygun bir beslenme programı aracılığıyla hedeflenen görünüme ulaşılır (Özdoğan ve ark., 2018).

Vücut geliştirme, özellikle 20. yy.ın sonlarına doğru tüm dünyada en fazla ilgi gören sporlardan biri olup, müsabık düzeyde çalışılmasının yanında okul, hastane, spor tesisleri, hotel, ev vb. gibi yerlerde dünya nüfusunun büyük bir çoğunluğu tarafından tercih edilen bir spor dalı olmuştur. Sağlıklı yaşama yönelik ilginin artması, teknolojinin gelişmesi ile birlikte yeni aletler ortaya çıkarmış ve zayıflama, kuvvetlendirme, kondisyon, fizik tedavi gibi birçok alanda yaygın bir kitleye sahip olmuştur (Yalnız ve Gündüz, 2004). Kaslı bir fiziksel görünümün erkekliğin sembolü olduğundan, kadınlarda doğal olmayan bir görünüm yaratmakta, bu sebeple vücut geliştirme sporu erkek bireyler tarafından rağbet görmektedir (Çağlayan, 2019).

2.1.1. Vücut Geliştirmenin Tarihçesi

Vücut geliştirmenin ilk izleri Antik Yunanistan'da görülmektedir. Antik Yunanistan'daki sporcular cimnazyumlarda antrenman yaparak vücutlarını ve kondisyonlarını geliştirmişlerdir. Sporcular yaptıkları çalışmalarda dahil oldukları spor branşlarında kendilerini geliştirmek yönünde çalışmalar yapmışlardır (Erdoğan, 2014). 1850'li yıllardan itibaren Avrupa ve A.B.D genelinde vücutlarını ve çeşitli gösteriler sergileyen sporcular ortaya çıkmıştır. Bu sporcular daha sonrasında açtıkları spor okullarında yaptıkları antrenmanlara dair belgeler yayınlamışlardır (Stokvis, 2006). Tarihte ilk vücut geliştirme müsabakasını, 19. yy.ın başlarında Milo Barbell gerçekleştirmiştir. Vücut geliştirme sporu ile ilgili ilk yayınlar 1911 yılında

Body Molding, Strength Magazine ve The Truth About Weightlifting dergileri tarafından yayımlanmıştır. Mark Berry ve John Grimek, keşfettikleri yeni antrenman teknikleri ve egzersizlerle vücut geliştirmenin gelişmesinde büyük katkıda bulunmuşlardır (Akkoç, 2013). Eugen Sandow gibi ünlü sporcular sayesinde vücut geliştirme sporu Kuzey Amerika ve Avrupa’da da popülaritesini arttırmış, fakat bu spor toplum tarafından kabul edilmemiş ve toplumsal hayata dahil olamamıştır (Karaçam, 2015).

Vücut geliştirme, nispeten yakın bir geçmişe sahip olmakla birlikte 1960'lardan beri batı ülkelerinde giderek popülarlığını arttırmıştır (Longobardi ve ark., 2017). Vücut geliştirme sporunu dünya çapında tanınması ve gelişmesindeki en büyük rolü Joe Weider üstlenmiştir. Joe Weider, modern vücut geliştirmeyi tanıtmak adına ilk girişimlerini 1936 yılında yapmıştır. Joe Weider, yeni antrenman teknikleri ve teoriler oluşturup, bu teknikleri pek çok ünlü sporcunun yetişmesinde kullanmıştır. Joe Weider, Flex, Muscle and Fitness ve Shape gibi vücut geliştirmeyle ilgili bilimsel içerik sahibi olan ve vücut geliştirme sporunun daha geniş kitleler tarafından tanınmasına yardımcı olan dergilerin de yayımcılığını yapmıştır. Joe Weider aynı zamanda kardeşi Ben Weider ile birlikte tüm dünya genelinde yer alan vücut geliştirme faaliyetlerinin tanıtılması, koordine edilmesi ve kontrol edilmesi adına 1946 yılında Kanada’da bulunan Montreal şehrinde Uluslararası Vücut Geliştirme ve Fitnes Federasyonu (IFBB)’nu kurmuştur (Alpar, 2011). İlk olarak düzenlenen vücut geliştirme yarışması 1940 yılında düzenlenmiş ve yarışmayı kazanan John Grimek olmuştur. 1960 yılı vücut geliştirme için yeni bir çağ başlangıcı olmuştur. Bu dönemde Sergio Oliva, Bill Pearl, Dave Draper, Frank Zane, Frank Colombu ve Arnold Schwarzenegger gibi önemli isimler vücut geliştirmenin tanınmasında öncülük yapmışlardır (Erdügan, 2014). Arnold Schwarzenegger’ in 1977 yılında yarışma hazırlık sürecinin anlatıldığı belgesel “Pumping Iron”, dünya çapında vücut geliştirmeye olan ilginin artmasında büyük katkısı olmuştur. Sonrasında Arnold Schwarzenegger’in aktör olarak Hollywood’daki ünü, vücut geliştirmeyi tüm dünyaya tanıtmıştır (Çağlayan, 2019).

2.2. Sporcu Beslenmesi

Beslenme, insanoğlunun büyüüp gelişmesi, hayatını sağlıklı şekilde idame ettirebilmesi için gerekli olan besin kaynaklarını dengeli şekilde tüketmesi olarak

tanımlanabilir (Saygın ve ark., 2009). Beslenme, sporcunun fiziksel performansında artış göstermesinde önemli bir yere sahiptir. Sporcunun yeterli ve dengeli beslenmesi, performansı artışına, ilgili olduğu spor dalında başarı elde etmesine, fiziksel ve mental yönden de sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olur (Süel ve ark., 2009). Yeterli ve dengeli beslenme sonucunda sporcu aynı zamanda kilosunu kontrol altına almakta, vücudundaki elektrolit eksikliğinden kaynaklı sağlık sorunlarının önüne geçmekte, sindirim sistemi aktif şekilde çalışmakta ve tükenen enerji rezervleri kısa sürede yenilenecek toparlanma süreci hızlanmaktadır (Süel ve ark., 2006). Sporcu beslenmesi birçok faktör göz önünde bulundurularak belirlenmektedir. Bu faktörler, cinsiyet, yaş, bazal metabolizma hızı, ilgilenmekte olduğu spor branşı, egzersiz süresi, kullanılan enerji kaynağı, antrenman periyotlaması ve müsabaka günleridir. Sporcu bütün bu faktörlere göre yeterli ve dengeli şekilde protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral tüketmelidir (Turgut ve ark., 2014). Sporcuların ilgili olduğu spor branşında yüksek derecede verimli olabilmesi için uyguladığı beslenmeyi sadece müsabaka günlerinde değil, bir yaşam tarzı olarak benimsemeleri gerekmektedir (Yücel, 2017). Başarılı sporcuların diyetleri incelendiğinde, diğer sporculara göre farklı olduğu gözlenmektedir. Bunun en büyük nedeni ise sporcuların diyetlerinin profesyonel diyetisyenler tarafından hazırlanmasıdır. Gerekli besin öğrelerini yeterli şekilde tüketemeyen sporcular, düşük performans sergilemekte, başarısız olmakta, bağışıklık sistemleri zayıfladığından dolayı hastalıklara yatkın olmakta ve sakatlık risklerini artırmış olmaktadır. Sporcular, beslenmelerinin yetersiz olduğunu düşündüklerinde veya beslenmelerine destek sağlamak adına çoğu zaman ergojenik besin destek ürünü kullanımına yönelmektedirler. Ergojenik besin destek ürünleri, sıvı, toz ve tablet formlarında olup, performans ve çalışma kapasitesinde artış, egzersiz sonrası toparlanma süresini kısaltma ve egzersize karşı sporcu adapte etme gibi faydalar sağlayan maddelerdir (Özdoğan ve ark., 2018). Sporcu beslenmesi son yıllarda ayrı bir bilim dalı olarak ilgi görmeye birlikte hem bireysel olarak sporcuların hem de spor kulüplerinin ilgisini çekmektedir (Bozkurt ve Nizamlıoğlu, 2005). İnsanoğlunun genetik yapısının uç noktasında yer alan ve fiziksel açıdan mümkün olabilen antrenman limitlerine ulaşan elit düzeydeki sporcular, sahip oldukları bu özellikleriyle beslenme-performans ilişkisinin önemini belirtmekte iyi bir modeldirler (Sarıoğlu ve ark., 2012).

2.3 Sporda Motivasyon

2.3.1. Motivasyonun Tanımı

Motivasyon, Latince “movere”, Fransızca ve İngilizce’de “motive” kelimesinden türetilmiştir. Motive, Türkçe’de harekete geçme ve güdü anlamını taşımaktadır (Hosseinalipour, 2015). Psikolojide motivasyon, bir davranışın yapılmasındaki neden ve nedenlerdir (Erdem, 2008). Davranışın şiddetini, yönünü ve istikrarını belirleyen güç kaynağına motivasyon denir. Motivasyon kavramsal olarak gereksinimleri, dürtüleri ve istekleri kapsamaktadır. Motivasyon, bir amaca yönelik davranışı başlatan, devam ettiren ve o davranışa yön veren güç olarak da tanımlanabilir. Bir başka kaynakta ise motivasyon, bireyin davranışlarının psikolojik ve fizyolojik olarak eksik olan bir ihtiyacın giderilmesine yönelik harekete geçme durumu olarak tanımlanabilir (Önen ve Kanayran, 2015). Yani insanın yaptığı davranışlar ister bilinçli, ister bilinçsiz olsun, hepsi bir ihtiyacın giderilmesine yöneliktir ve bu ihtiyacı gidermeyi istediği zaman güdülenmektedir (Yiğit, 2008). Arık (1996) ise motivasyonu “Doğada hiçbir nesne bir sebep olmadan kendi statik durumundan (durgunluktan) hareketli duruma geçmez. O halde insan organizmasının da hareket edebilmesi, davranışta bulunması için bir doğa yasası icabı birtakım sebepler olmalıdır. Bu sebepler, insan organizmasının içinden veya dışından gelen bir uyarım, bir basınç, bir dürtü veya itki, bir güdü, bir itme, bir tembih veya tembihler bütünü olabilir. İnsan organizmasını hareket veya tepki yapmaya iten sebep veya sebepler, aynı zamanda bu hareket ve tepkilere belirli bir yön, belirli bir hedef, belirli bir hız (hareket şiddeti) da tayin etmiş olurlar.” şeklinde açıklamıştır.

Motivasyon davranışların öğrenildiği andan uygulanacağı ana kadarki süreçte büyük önem taşımaktadır. Birey, öğrendiği davranışı uygulamadığı ve o davranış süreklilik kazanmadığı takdirde motivasyondan söz edilmez (Turkay ve Sökmen, 2014). Motivasyon kuramlarından Bilişsel Değerlendirme Kuramı ve Hedefi Gerçekleştirme Kuramı spor yapan bireylerde büyük önem taşımaktadır. Bilişsel Değerlendirme Kuramı, insanın doğduğu andan itibaren psikolojik açıdan kişisel yeterlilik ve hür irade duygularına ihtiyaç hissetmesi olarak tanımlamaktadır. Bu kurama göre bireyin spora katılımında etkili olan, güdüsüzlük, içsel ve dışsal güdülenme olmak üzere üç kategori vardır (Şanlı, 2014).

2.3.2. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme, kavramsal olarak psikoloji alanı dışında siyaset, eğitim ve hukuk alanlarında da kullanılmaktadır. Siyaset ve hukuk alanlarında bireyin kendi başına karar alabilmesini ifade ederken, eğitim alanında ise engelli bireylerin kendi kontrolleri doğrultusunda temel düzey kapasitelerini sergileyebilmesini ifade etmektedir. Psikoloji alanında öz belirleme, bireyin kendi yaptığı davranışın sorumluluğunu alması ve hayatında aldığı kararlarda kendini özgür hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Birey bir davranışı kendi isteği ve hür iradesi ile yapıyorsa o davranış öz belirlenmiş olarak gerçekleştirmektedir (Keser, 2018). Deci ve Ryan (2000), Öz Belirleme Kuramı'nı bireyin gerçekleştirdiği davranışı dış çevreden ziyade, kendi bireysel inanç ve değerler çerçevesinde karar alarak gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Çankaya, 2009). Öz belirleme kuramında, başarı, arzu, mutluluk ve zevk verdiği için davranışları gerçekleştiren bireyler içsel olarak motive olmaktadır. Yüksek içsel motivasyona sahip bireyler, kendilerini bağımsız hissetmekle birlikte gerçekleştirdikleri davranışın kendilerini yansıttığını düşünmektedirler (Şahin ve Özerdoğan , 2018). Öz belirleme kuramında birey, toplumsal ilişkiler ve toplumsal etkileşim süresince karşılaştığı ve gözlemlemekte olduğu davranış, değer ve tutumları kabul etmesi ve özümsemesi, güdü mekanizmaları tarafından gerçekleşmektedir (Kocayörük, 2012). Öz belirleme kuramı, güdü ve kişilik kavramlarını farklı bir bakış açısı ile açıklamaktadır. Öz belirleme kuramında bireyi herhangi bir davranışı gerçekleştirmek için harekete geçmesine neden olan birçok etken mevcuttur. Davranışların kaynağını etkilemekte olan bu faktörler, aynı zamanda bireye yeni tecrübeler kazanmasına neden olmaktadır. Faktörler, heyecan duyma, merak etme, ilgi duyma gibi içsel olabilmekle birlikte, toplumsal baskı, ödül ve ceza gibi toplumun bireyin davranışlarını denetlemesinden de kaynaklanabilmektedir (Duru ve Çöğmen, 2016).

2.3.3. Motivasyonsuzluk

Öz Belirleme Kuramının alt boyutlarından içsel ve dışsal motivasyonun yanında bir diğer boyut ise motivasyonsuzluk olarak tanımlanır. Motivasyonsuzluk kısaca bir davranışı isteksizce yapma durumudur. Birey, davranışları ve davranışlarının sonuçları arasındaki ilişkiyi algılamaması sonucu ortaya çıkar (Yurt ve Bozer, 2015). Motivasyonsuzluk yaşayan bireyler, kontrol eksikliği yaşamakta ve kendilerini

yetersiz hissetmektedirler (Lapa ve ark., 2012). Kendisine yararı olmayacağını düşünen birey, herhangi bir eylemde bulunmaz. Böylelikle bireyin motivasyonsuz olma durumu ortaya çıkar (Yetim ve ark., 2014). Deci ve Ryan (2002), motivasyonsuzluk kavramını bireyin bir davranışı gerçekleştirmedeki eksiklik, hedeflenen sonuca ulaşmak için kendini yeterli görmeme durumu ve dıştan gelen dürtülere tepkisiz olma durumu olarak açıklamışlardır. Motivasyonsuzluk, bireyin kendini yetersiz hissetme ve içsel olarak yaşadığı kontrol kaybı nedeniyle olaylar karşısında çaba göstermemesi, bir diğer anlamda ise öğrenilmiş çaresizlik ile yaşaması olarak tanımlanabilir (İlter, 2019). Aynı zamanda motivasyonsuzluk yaşayan birey, korku, kaygı, hayal kırıklığı, kızgınlık ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Bu durum sonucunda bireyin motivasyonsuzluğu giderek artmakta ve sosyal çevresinide yansıtmaktadır (Legault ve ark., 2006).

2.3.4. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin ilgi duyduğu ve zevk aldığı bir aktiviteye kendi isteğiyle dahil olma durumudur. İçsel motivasyonda öncelik, yaptığı aktiviteden zevk almak ve o aktivitede başarılı olmaktır (Şanlı, 2014). İçsel motivasyon, bireyin kendi iç dünyasıyla alakalı olan beklentileri, ihtiyaçları, zevkleri, hedefleri vb. ile ilgili olmasıdır. Başarı elde etme, yaptığı işi sevme ve mutlu olma, çevre ile yakınlık kurma, güç ve statü sahibi olma, kendini kanıtlama, çevre tarafından alınan kararlara dahil olabilmek, takdir görme, özerklik, zorluklar karşısında mücadele edebilme, kişisel açıdan gelişim isteği ve anlaşılabilir olma içsel motivasyon araçlarına örnek verilebilir (Yiğit, 2008). İçsel motivasyon, bireyin dış çevreden etkilenmeyerek, kendini içten gelen dürtüler ile harekete geçirmesidir (Bayram ve ark., 2017). Aynı zamanda içsel motivasyon, bireyin duygusal açıdan motive olmasıyla da ilgilidir. Duygusal motivasyonu yakınlaşma ve uzaklaşma olarak ikiye ayırılır. Yakınlaşma, bireyin motivasyonu arttıkça yaptığı işe olan ilgisinin artması doğru orantılıdır. Uzaklaşmada ise durum tam tersi olup bireyin motivasyonu azaldıkça yaptığı işe olan ilgisi azalmaktadır (Gümüş, 2017). İçsel motivasyona sahip bireyler kendilerini özgür hissetmekte ve yaptıkları aktivitenin kendilerini yansıttığını düşünmektedirler (Kara, 2008). Sporda yüksek içsel motivasyona sahip bireyler, kendilerini geliştirmek, başarılı olmak, ve yaptıkları sporda doyuma ulaşmak için daha istekli bir şekilde çalışırlar. Aynı zamanda yüksek içsel motivasyona sahip bireyler, kendilerini

kontrol etme yeteneğine sahip olurlar ve kendi kararlarını kendileri alarak dış çevreden etkilenmezler. İçsel motivasyona sahip olan birey, yaptığı işten zevk alır, yeni şeyler öğrenip kendini geliştirme konusunda istekli olur, yaptığı davranışın sonucu olumsuz olsa bile onu kabullenip ders çıkarır, başarısızlık yaşadığında bile pes etmez ve tekrar dener. (Karaca , 2019). Bu bireyler çalışmaları için herhangi bir dıştan motive ve zorlamaya ihtiyaç duymazlar. İçten motive olan birey, bir hedef seçer ve o hedefi gerçekleştirmek için harekete geçer (Hosseinalipour, 2015). İçsel motivasyon, uyarım yaşamaya yönelik, başarmaya yönelik, bilmeye yönelik içsel motivasyon olarak üç alt başlığa sahiptir. Uyarım yaşamaya yönelik içsel motivasyon, bireyin yaptığı işi yapmaktan zevk aldığı için yapma durumudur. Başarmaya yönelik içsel motivasyon, bireyin bir işi başarmak veya yeni bir şeyler yaratmak istemesinden dolayı harekete geçme durumudur. Bilmeye yönelik içsel motivasyon ise bireyin yeni bir şeyi öğrenme ve keşfetmekten dolayı yaşadığı tatminden dolayı bu durumu sürekli hale getirme durumudur (Yurt ve Bozer, 2015). İçsel motive olmuş birey davranışı iki aşamada gerçekleştirir. Bu aşamaların ilki zihinseldir. Birey, bu aşamada yapacağı davranışla ilgili gideceği yol haritasını tasarlar ve kavrar. İkincisi ise fizikseldir. Bu aşamada ise birey, kafasında tasarladığı düşünceyi gerçekleştirmek için harekete geçer (Koruç, 2002).

2.3.5. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bireyin dıştan gelen etkenler tarafından bir davranışı gerçekleştirmek için harekete geçmesini veya geçmemesini ifade eder (İlter, 2019). Dışsal motivasyon, kısaca dışsal ödül olarak ifade edilebilir. Dışsal ödüller maddi veya manevi olarak iki grupta sınıflandırılabilir. Maddi ödüllere kupa, madalya, para, sertifika vb. örnek gösterilirken, manevi ödüllere terfi almak, takdir edilme, statü, cezadan sakınma, rekabet vb. örnek gösterilebilir (Özdaşlı ve Akman, 2012; Dede ve Argün, 2004). Spor yapan bireyleri dışsal olarak motive eden etkenlere seyirciler, antrenörler ve dış çevre örnek gösterilebilir. Dışsal motivasyon, sporcu hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Spora yeni başlanılan çocukluk çağında dışsal motivasyon daha büyük önem arz ederken, ilerleyen yaşlarda içsel motivasyon önem kazanmaktadır (Kolayış ve ark., 2015). Ayrıca dışsal motivasyon, sosyal motivasyon boyutu ve örgütsel boyut olmak üzere iki boyut içermektedir. Sosyal motivasyon boyutu, dostluk, yardımseverlik, bireyin iş ortamındaki ast ve

üstlerinin desteği gibi olayları içerir ve kişiler arası ilişki boyutuna dayanmaktadır. Örgütsel boyut, iş ortamındaki performansı artırmak adına örgütün sunduğu imkânlarla ilgilidir. Örgütsel boyutta yer alan araçlar somut olmakla birlikte çalışma ortamındaki kaynak yeterliliği, terfi fırsatı, iş güvencesi ve ücret eşitliği gibi etkenleri içermektedir (Dündar ve ark., 2007; Selen, 2016).

Dışsal motivasyon aynı zamanda dört ayrı bileşene sahiptir. Bunlar içe yansıtma, dış ayarlama, özdeşleşme ve bütünleştirmedir. Özdeşleşme ve bütünleştirme bileşenleri, dışsal motivasyonun içselleştirildiği bağımsız türleridir. Dış ayarlama ve yansıtma bileşenleri ise dışa bağımlıdır. Fakat bütünleştirme ve özdeşleşmenin içsel motivasyondan farkı, bireyin davranışı kendisi için yapmamasıdır. Bütünleştirme ve özdeşleşmede esas olan hedeflerdir ve içsel motive olmuş bir bireyin davranışı gerçekleştirdiği sırada ortaya çıkardığı duygular tarafınca yürütülür (Gagne ve ark., 2010). Dışsal motivasyon, bireyin öz saygısının artmasına yardımcı olduğundan dolayı uzun süre bu duruma maruz kalan bireye zarar vermekle birlikte içsel motivasyonlarını da olumsuz etkilemektedir. Bundan dolayı içsel ve dışsal motivasyonu bir uyum içerisinde dengelenmesi gerekmektedir (Peker, 1995).

2.4. Vücut Geliştirmede Kas Algısı Bozukluğu

2.4.1. Kas Algısı Bozukluğu

Kas algısı bozukluğu, bireyin var olmadığı halde var olduğunu hayal ettiği, vücut kusuruyla aşırı ilgilenmesi veya var olan vücut kusurunu aşırı derecede abartma durumudur. Bu durum bireyde huzursuzluk ve işlevsellikte bozulma yaratmaktadır (Ray ve ark., 2012). Kas algısı bozukluğunun en belirgin özelliği bireyin kendini uzun saatler boyunca ayna karşısında izlemesidir. Bu bireyler sürekli olarak diğer insanlar tarafından izlendiğini, hakkında yorum yapıldığını ve alay edildiğini düşünüp memnuniyetsizlik yaşadığı bölgeleri gizleme girişimi içine girmektedirler (Gençer, 1993). Kas algısı bozukluğu ilk olarak 1993 yılında Pope ve arkadaşları (1993) tarafından “zıt anoreksiya nervoza” olarak isimlendirilmiştir. Daha sonrasında bu bozukluk Pope ve arkadaşları tarafından “kas algısı bozukluğu” yeniden isimlendirilmiştir. Pope ve arkadaşları kas algısı bozukluğunu, yüksek kas ve düşük yağ oranına sahip olma şeklinde patolojik bir istek olarak açıklamıştır. Kas algısı bozukluğu, DSM-5 kitabında beden algısı bozukluğunun içerisinde yer almasına rağmen, yeme bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk ile benzer

semptomları göstermesi nedeniyle bu bozuklukların hangisinin içerisinde yer alması gerektiği ile ilgili bir fikir birliğine ulaşılamamıştır. Kaslı ve düşük yağ oranına sahip olma hazır bulunuşluğu öncelik olarak erkek bireyleri etkilemekte ve beden algı bozukluğu içerisinde yer alan kas algısı bozukluğunu ortaya çıkarmaktadır. Kas algısı bozukluğuna sahip bireylerin kaslı ve düşük yağ oranına sahip oldukları halde, kas kütlelerini eksik görmekte veya yağ oranlarını yüksek bularak beden imgesini yanlış algılamaktadırlar. Erkek bireylerde kas algısı bozukluğunun kas artırmaya yönelik yapılan egzersizlerle ilişkili olduğu, bu ilişkinin ise kas kütlelerini artırma ve yağ oranını düşürme arzusu olarak iki faktöre bağlı olduğu öne sürülmektedir (Subaşı ve ark., 2018). Kas algısı bozukluğu yaşayan bireyler, algılanan görüntülerinden utanç duyup kendilerini sıkı diyet ve egzersiz programlarına adanmışlardır. Hedeflenen görünüm için uzun süreli egzersizler, bilinçsiz diyetler, anabolik ve androjenik kullanımına baş vuran bireyler sağlık açısından ciddi problemlerle karşılaşmaktadırlar (Pope ve ark., 2005). Kas algısı bozukluğu yaşayan bireyler aynı zamanda başka ruhsal bozukluklar da yaşamaktadırlar. Bunlara örnek olarak depresyon, intihar girişimi, kişilik bozuklukları, şizofreni vb. gösterilebilir (Gençer, 1993). Kas algısı bozukluğunun tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (Devrim ve Bilgiç, 2018):

- A. Birey vücudunun yeterli derecede kas kütlelerine ve güç yönünden yetersiz olduğuna dair endişe içindedir. Uzun saatler boyunca spor salonunda vakit geçirmek ve beslenmesine aşırı dikkat etmek gibi davranışlar sergilerler.
- B. Aşağıdaki mevcut dört kriterin en az ikisini sergiler;
 - a) Birey, antrenman ve beslenme programına sadık kalma konusunda aşırı takıntılı olduğundan sürekli şekilde sosyal, rekreasyonel ve mesleki aktivitelerini reddeder.
 - b) Birey, vücudunun görülebileceği ortamlardan uzaklaşır veya böyle ortamlarda bulunduğu zaman huzursuzluk hisseder.
 - c) Yeterli düzeyde kas kütlelerine sahip olmadığı düşüncesi bireyin zihnini uzun süreli şekilde meşgul eder ve bireyde strese neden olur.

d) Birey, psikolojik ve fiziksel yan etkilerin bilincinde olduğu halde diyet, antrenman ve ergojenik destek ürünlerinin kullanımına devam eder.

C. Bireyin davranışlarındaki odak noktası şişmanlama korkusu, çok zayıf olma veya yeterli düzeyde kas kütlesine sahip olmamaktır.

2.4.1.1. Kas algısı bozukluğu ve vücut geliştirme

Vücut geliştirme sporunun popüleritesi artmaya başladığından itibaren bedenlerinden hoşnut olmayan özellikle genç yaştaki erkeklerin sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum kadınlarda daha ince ve zayıf bir vücuda sahip olma isteği olarak gözlemlenirken, erkeklerde daha kaslı olma isteği olarak gözlemlenmektedir. Bu konu ilk olarak 1993 yılında tıp literatürüne girmesiyle birlikte, Pope ve arkadaşları (1993) erkek vücut geliştirmeci bireylerin üzerinde yaptığı çalışmada ters anoreksiya olarak isimlendirilmiştir. Daha sonrasında Pope ve arkadaşları bu konu üzerinde çalışmalara devam ederek bu durumun ismini kas algısı bozukluğu olarak değiştirmişlerdir. Bu bireyler kusurlarını gizlemek adına çoğu zaman sosyalleşmeyi reddetme, yaz mevsiminde kışlık kıyafet giyme, plaja gitmeyi reddetme gibi davranışlar sergilemektedirler (Özoğlu ve Hocaoğlu, 2019).

2.5 Ortoreksiya Nervosa

21. yy da dünya genelinde sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalık hızla artmıştır. Fakat sağlıklı besin tüketimine yönelik bu davranış şeklinin takıntı haline dönüşmesi insanların sağlık ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilenmesine neden olmuştur (Şengül ve Hocaoğlu, 2019). Ortoreksiya, Yunanca kökenli bir kelime olup, “orthos” ve “orexia” kelimelerinin birleşmesiyle Türkçe’de uygun iştah anlamını taşımaktadır (Gezer ve Kabaran, 2013). Ortoreksiya ilk olarak 1997 yılında Bratman ve Knight’ın (2000) yaptıkları çalışmada sağlıklı beslenme takıntısını tanımlamak adına kullanılmıştır. Ortoreksiya nervosa, bulimiya nervosa ve anoreksiya nervosa gibi kesin tanı kriterlerine sahip olmadığından dolayı Amerika Psikiyatri Birliği’nin yayınladığı Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabın (DSM-V)’da yer almamıştır (Garipoğlu ve ark., 2019). Bratman ve Knight (2000), Ortoreksiya nervozayı günün büyük bir bölümünü sağlıklı beslenme ve sağlık gıdalar ile ilgilenmekle meşgul olma durumu olarak tanımlamışlardır (Arslantaş ve ark., 2017).

Oroterksiya Nervoza, takıntılı biçimde biyolojik açıdan sağlıklı ve katkısız besinler tüketmekle ilgili olup, bireyin beslenme tarzında gözlenen bir psikolojik sorundur (Dalmaz ve Yurtdaş, 2015). Ortorektik bireyler, tükettikleri besinlerdeki tuz, şeker, yağ miktarlarına, koruyucu madde içeriğiyle, genetiği ile oynanmış olmasıyla veya besinin pişirme türüyle aşırı ilgili olurlar ve bu tür besinleri tüketmekten kaçınırlar. Ortorektik bireyler, sağlıkları ile ilgili aşırı bir kaygı içerisinde olmakla birlikte, hayatlarının büyük bir bölümünü sağlıklı besin arayışı ve hazırlayışı ile geçirmektedirler (Çulhacık ve Durar , 2017). Sağlıklı besin tüketimi için aşırı çaba gösteren ortorektik bireyler kimi zaman, anoreksiya nervroza ve bulimiya nervroza da gözlemlendiği gibi yüksek oranda kilo kaybı yaşayabilmektedirler. Fakat gözlemlenen bu kilo kaybı diğer yeme bozuklarındaki gibi güzel bir fiziğe sahip olmak için değil, diyetlerini mükemmel şekilde uygulama istekleri ve aşırı derecede sağlıklı besin tüketiminden dolayı kaynaklanmaktadır (Tek ve Karaçil Ermumcu, 2016). Sağlıklı besin tüketimine karşı yaşanan bu obsesyonun birçok nedeni olabilmektedir. Örneğin; yakın zamanda yaşanan hastalıklar, aileden kazanılmış davranışlar, yaşadıkları çevrenin davranış eğilimleri veya herhangi bir besin ile ilgili yapılan olumsuz yorum ortoreksiya nervrozanın yaşanmasına neden olabilecek unsurların bazılarıdır (Dalmaz ve Yurtdaş, 2015). Ortoreksiya nervroza ile ilişkin risk grupları adölesanlar, sağlıkla ilgili eğitim alan bireyler, doktorlar, diyetisyenler, rekreasyon veya profesyonel anlamda spor yapan bireyler (vücut geliştirme, boks, atletizm vb.), ses ve sahne sanatçıları olarak tanımlanabilir (Arslantaş ve ark., 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel, tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri anket formu ile toplanmış olup veriler yüz-yüze, araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Değerlendirme ve Etik Komisyonu tarafından etik izinler alınmıştır. Ankete başlamadan önce bilgilendirme formu araştırmacı tarafından katılımcılara okunmuş, aydınlatılmış onam alındıktan sonra ankete geçilmiştir. Çalışmaya, yaşları 18 ile 58 arasında değişen vücut geliştirme sporu ile uğraşan gönüllü erkek katılımcı dahil edilmiştir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini KKTC'nin Lefkoşa ilçesinde spor salonlarında kayıtlı olan ve aktif şekilde vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 200 erkek bireyden oluşmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş, spor yapan bireyin demografik özelliklerini saptamaya yönelik (yaşı, ne kadar zamandır sporla uğraştığı, haftada kaç saat spor yaptığı, günde kaç öğün beslendiği, herhangi bir besin destek ürünü kullanıp kullanmadığı vb.) 6 soruyu içeren bir formdur.

3.3.2.Sporda Güdülenme Ölçeği-II

Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlilik güvenilirliği Öcal ve Sakallı tarafından 2018 yılında yapılmış 18 madde ve 6 alt boyundan oluşan bir ölçektir. Ölçek, spor yapan kişinin spor yapma motivasyonlarını saptamaya yönelik öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri her bir alt boyut için (İçsel Güdülenme, Özümseme, Özdeşim, İçe atım, Dışsal Düzenleme, Güdülenmeme ve toplam ölçek) sırasıyla 0,72, 0,61, 0,81, 0,55, 0,73, 0,72 ve 0,76 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Orto-11

Bratman (2000) tarafından geliştirilen ORTO-15'in kısaltılmış versiyonudur. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Arusoğlu ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.62 olduğu tespit edilmiştir. Ortoreksiya için ayırt edici olduğu düşünülen cevaplara "1", normal yeme davranışı eğilimini gösteren cevaplara "4" puan verilmektedir. Düşük puanlar ortorektik eğilimi göstermektedir.

3.3.4. Kas Algısı Bozukluğu Envanteri

Hildebrant ve arkadaşları (2004) tarafından kas algısı bozukluğunun tanı ölçütlerini ve beden imgesi bozukluğunun duygusal, bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği erkek sporculara yönelik yapılmıştır (Subaşı, Okray, ve Çakıcı, 2018). KAB-E, 13 maddelik, beşli Likert tipinde bir öz bildirim ölçeğidir. KAB-E'nin iç güvenilirlik puanları, işlevsel bozulma alt boyutunun 0.84, görünüş intoleransı alt boyutunun 0.77, beden ölçüsü arzu alt boyutunun 0.76, genel toplam iç tutarlılık katsayısının ise 0.81 olduğu bilinmektedir.

3.4 Veri Toplama Süreci

Bu çalışmanın verileri, 2019 yılı Kasım-Aralık ayları arasında KKTC'nin Lefkoşa ilçesinde spor salonlarında kayıtlı olan ve aktif şekilde vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireylerden toplanmıştır.

Veri toplama sürecinde toplam 223 kişiye ulaşılmış olup, 211 kişi araştırmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Gönüllü olan 211 katılımcıya veri toplama araçları uygulanmıştır. 11 katılımcı, veri toplama araçlarına eksik ve/veya hatalı cevaplar verdiği için, veri analiz sürecinde kullanılmamıştır.

Bu çalışmada öncelikle, alan ile ilgili literatür taranıp, benzeri çalışmalar ve ölçekler incelenip, ölçeğin iç geçerliliğini sağlamak için eğitim yöntemi uzman görüşleri ve Yakın Doğu Etik Kurulu onayı alınmıştır ve bu görüşler doğrultusunda, form yeniden düzenlenmiştir. Araştırmada, veri toplanması sürecine başlamadan önce gerekli etik kurul onayı aldıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Veri toplama süreci 8 hafta boyunca yürütülmüş olup, her bir anketin doldurulması ortalama 10 dakika sürmüştür. Kişilerden toplanan veriler gizlilik esaslarına göre

tamamen gizli tutulup veriler araştırmacının kişisel arşivinde google drive hesabında saklanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Araştırmada bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin betimsel analizler, en dūřuk ve en yūksək puan ile ortalama ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Araştırmada ōlçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon, karşılaştırmalar t-test analiz yōntemi kullanılarak saptanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Tanıtıcı Bilgiler

Tablo 1.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin betimsel analizler

	n	Min	Max	X± sd
Yaş	200	18	58	29,75± 6,89
Spor yılı	200	1	26	7,40± 5,47
Haftalık sporla uğraşma saati	200	1	17	6,91± 3,07
Günde beslenen öğün sayısı	200	2	9	4,49±1,26

Tablo 1 de araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin betimleyici analizlere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin en küçüğü 18 en büyüğü 58 yaşında olup ortalama yaş 29,75'tir. Araştırmaya katılan bireylerin sporla uğraşmaya yılına bakıldığında en az 1 en çok 26 yıl olduğu, katılımcıların ortalama 7,40 yıl sporla uğraştığı görülmüştür. Katılımcıların haftalık sporla uğraşma saatine bakıldığında en az 1, en çok 17 saat sporla uğraşıldığı, bu sürenin ortalama 6,91 saat olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin günde en az 2, en çok 9 öğün beslendiği, ortalama 4,49 öğün beslendikleri tespit edilmiştir.

Tablo 2.*Araştırmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına ilişkin betimsel analizler*

	n	Min	Max	X± sd
ORTO toplam	200	14,00	41,00	24,28±5,09
KABE işlevsel bozulma	200	5,00	35,00	17,96±7,20
KABE görünüş intoleransı	200	3,00	19,00	7,40±4,13
KABE beden ölçüsü arzusu	200	5,00	35,00	14,50±7,50
İçsel güdülenme	200	3,00	21,00	16,72±5,01
Özümseme	200	3,00	21,00	15,57±4,93
Özdeşim	200	3,00	21,00	13,38±3,62
İçe atım	200	3,00	21,00	15,28±4,60
Dışsal düzenleme	200	3,00	21,00	8,44±4,25
Güdülenmeme	200	3,00	21,00	7,25±4,29

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimleyici analizlere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin ORTO ölçeğinden en düşük 14, en yüksek 41, ortalama 24,28 puan aldıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin KABE işlevsel bozulma alt boyutundan en düşük 5, en yüksek 35, ortalama 17,96 puan, KABE görünüş intoleransı alt boyutundan en düşük 3, en yüksek 19 ortalama 7,40 puan aldığı KABE beden ölçüsü alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 35, ortalama 14,50 puan aldıkları görüşmüştür. Spor güdülenme ölçeği incelendiğinde tüm boyutlarda en düşük 3, en yüksek 21 puan alınırken, alt boyutları incelendiğinde içsel güdülenmede araştırmaya katılan bireyler ortalama 16,72, özümseme alt boyutundan ortalama 15,57, özdeşim alt boyutundan ortalama 13,38, içe atım alt boyutundan ortalama 15,28, dışsal düzenleme alt boyutundan ortalama 8,44 ve güdülenmeme alt boyutundan ortalama 7,25 puan aldıkları görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde içsel motivasyon, dışsal motivasyondan daha yüksektir.” hipotezi test edilmiş olup bu hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 3.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri ve ölçek boyutlarına ilişkin korelasyon tablosu

		ORTO toplam	KABE işlevsel bozulma	KABE Görünüş intoleransı	KABE beden ölçüsü arzusu	İçsel güdülenme	Özümseme	Özdeşim	İçer atım	Dışsal düzenleme	Güdülenme
Yaş	R	-0,04	-0,007	-0,18	-0,14	0,02	-0,05	-0,05	0,005	-0,09	-0,08
	P	0,48	0,92	,011*	,036*	0,74	0,45	0,44	0,94	0,16	0,24
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Spor yılı	R	-,16*	0,10	-0,19	-0,12	0,10	0,19	0,06	0,16	0,18	-0,06
	P	0,02	0,13	,007*	0,07	0,12	,006*	0,35	,019*	,009*	0,35
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Haftalık sporla uğraşma saati	R	0,06	0,11	-0,008	-0,09	0,13	0,16	0,07	0,13	-0,06	-0,14
	P	0,4	0,09	0,90	0,20	0,05	0,02*	0,31	0,06	0,39	,042*
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Günlük öğün sayısı	R	-0,07	0,07	0,01	-0,10	0,10	0,09	0,09	0,08	0,01	0,02
	P	0,28	0,28	0,89	0,14	0,15	0,20	0,18	0,22	0,87	0,68
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

p<0,05*

Tablo 3'te araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri ve ölçek boyutlarına ilişkin korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaşı ile KABE görünüş intoleransı ve KABE beden ölçüsü arzusu puanları arasında negatif yönlü düşük korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin yaşı arttıkça KABE görünüş intoleransı ve KABE beden ölçüsü arzusu puanları azalmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin sporda geçirdikleri yıl ile ORTO puanları, KABE görünüş intoleransı puanları arasında negatif yönlü düşük, Sporda Güdülenme Ölçeği özümseme, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü düşük ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin sporda geçirdikleri yıl arttıkça ORTO ve KABE görünüş intoleransı puanları azalmakta ve Sporda Güdülenme Ölçeği özümseme, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutu puanları artmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin haftalık sporla uğraşma saatleri ile Sporda Güdülenme Ölçeği özümseme alt boyutu ile pozitif yönlü düşük, güdülenmeme alt boyutu ile negatif yönlü düşük ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin haftalık sporla uğraşma saati arttıkça özümseme puanları artmakta ve güdülenmeme alt boyutu puanları azalmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin günlük öğün sayısı ile ORTO, KABE ve Sporda Güdülenme Ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda “Sporda geçirilen süre arttıkça kas algısı bozuklukları artmaktadır.” hipotezi test edilmiş olup bu hipotez doğrulanmamıştır.

Tablo 4.

Araştırmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına ilişkin korelasyon tablosu

		ORTO toplam	KABE işlevsel bozulma	KABE görünüş intoleransı	KABE beden ölçüsü arzusu	İçsel güdülenme	Özümseme	Özdeşim	İçe atım	Dışsal düzenleme	Güdülenmeme
ORTO toplam	r	1									
	p										
	N	200									
KABE işlevsel bozulma	r	-,27	1								
	p	0,00*									
	N	200	200								
KABE görünüş intoleransı	r	0,06	,340	1							
	p	0,34	0,00*								
	N	200	200	200							
KABE beden ölçüsü arzusu	r	-0,02	,48	,41	1						
	p	0,76	0,00*	0,00*							
	N	200	200	200	200						
İçsel güdülenme	r	-0,07	,26	-,14	0,10	1					
	p	0,30	0,00*	0,04*	0,15						
	N	200	200	200	200	200					
Özümseme	r	-,15	,38	-0,10	,14	,79	1				
	p	0,02*	0,00*	0,14	0,03*	0,00*					
	N	200	200	200	200	200	200				
Özdeşim	r	0,009	,28	0,07	,19	,65	,69	1			
	p	0,90	0,00*	0,27	0,005*	0,00*	0,00*				

	N	200	200	200	200	200	200	200			
İçer atım	r	-,14	,37	-0,02	,14	,70	,73	,71	1		
	p	0,04*	0,00*	0,69	0,04*	0,00*	0,00*	0,00*			
	N	200	200	200	200	200	200	200	200		
Dışsal düzenleme	r	0,003	,20	,20	,18	-0,07	0,13	,20	,18	1	
	P	0,96	0,003*	0,004*	0,009*	0,30	0,06	0,003*	0,009*		
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
Güdülenme	r	,14	0,03	,37	,18	-,28	-,23	,24	-0,07	,37	1
	P	0,04*	0,64	0,00*	0,007*	0,00*	0,001*	0,00*	0,32	0,00*	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

p<0,05*

Tablo 4’te araştırmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına ilişkin korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin KABE işlevsel bozulma ile içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzey korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre KABE işlevsel bozulma puanları arttıkça içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme puanları artmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin KABE görünüş intoleransı puanları ile ORTO ve içsel güdülenme puanları arasında negatif yönlü düşük ilişki, dışsal düzenleme ve güdülenmeme puanları arasında pozitif yönlü düşük ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre KABE görünüş intoleransı puanları arttıkça ortoreksiya nevroza ve içsel güdülenme puanları düşmekte, dışsal düzenleme ve güdülenmeme puanları yükselmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin KABE beden ölçüsü arzusu puanları ile özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve güdülenmeme puanları arasında pozitif yönlü düşük ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre KABE beden ölçüsü arzusu puanları arttıkça özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve güdülenmeme puanları artmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde kas algısı bozukluğu arttıkça ortoreksiya nervoza artmaktadır.” hipotezi test edilmiş olup bu hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 5.

Araştırmaya katılan bireylerin besin desteği kullanma durumları ile ölçek puanları karşılaştırması

	Besin Destek	N	Ort±SS	T	P
ORTO Toplam	Evet	124	24,45±5,36	,61	,53
	Hayır	76	24,00±4,65		
KABE İşlevsel Bozulma	Evet	124	18,60±7,63	1,61	,10
	Hayır	76	16,92±6,33		
KABE Görünüş İntoleransı	Evet	124	6,91±3,72	-2,14	,04*
	Hayır	76	8,19±4,64		
KABE Beden Ölçüsü Arzusu	Evet	124	14,56±7,81	,14	,88
	Hayır	76	14,40±7,02		
İçsel Güdülenme	Evet	124	17,33±4,60	2,24	,026*
	Hayır	76	15,71±5,50		
Özümseme	Evet	124	16,13±4,81	2,07	,03*
	Hayır	76	14,65±5,01		
Özdeşim	Evet	124	13,54±3,52	,79	,42
	Hayır	76	13,11±3,80		
İçe atım	Evet	124	15,76±4,48	1,89	,05
	Hayır	76	14,50±4,72		
Dışsal Düzenleme	Evet	124	8,26±3,95	-,75	,44
	Hayır	76	8,73±4,71		
Güdülenmeme	Evet	124	6,73±3,86	-2,19	,03*
	Hayır	76	8,09±4,83		

p<0,05*

Tablo 5'te araştırmaya katılan bireylerin besin desteği kullanma durumları ile ölçek puanları karşılaştırmasına yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin KABE görünüş intoleransı puanları ile besin destek ürünü kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Besin destek ürünü kullanmayan bireylerin kullanan bireylere göre KABE görünüş intoleransı puanları istatistiksel olarak daha yüksektir. Tablo

incelendiğinde besin destek ürünü kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre içsel güdülenme ve özümseme alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre besin destek ürünü kullanan bireylerin içsel güdülenme ve özümseme alt boyut puanları besin destek ürünü kullanmayan bireylere göre daha yüksektir. Araştırmaya katılan besin destek ürünü kullanmayan bireylerin güdülenmeme puanları besin destek ürünü kullanan bireylere göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Bu bulgular doğrultusunda “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde ergojenik besin destek ürünü kullanımı ile kas algısı bozukluğu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezi test edilmiş olup bu hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 6.

Araştırmaya katılan bireylerin başka spor yapma durumları ile ölçek puanları karşılaştırması

	Başka spor	N	Ort±SS	T	P
ORTO Toplam	Evet	67	23,50±4,60	-1,53	,12
	Hayır	133	24,67±5,30		
KABE İşlevsel Bozulma	Evet	67	19,00±7,37	1,44	,15
	Hayır	133	17,44±7,08		
KABE Görünüş İntoleransı	Evet	67	7,26±4,43	-,33	,74
	Hayır	133	7,47±3,99		
KABE Beden Ölçüsü Arzusu	Evet	67	14,22±7,45	-,37	,70
	Hayır	133	14,64±7,54		
İçsel Güdülenme	Evet	67	16,88±5,14	,32	,74
	Hayır	133	16,63±4,97		
Özümseme	Evet	67	15,71±5,66	,28	,77
	Hayır	133	15,50±4,54		
Özdeşim	Evet	67	12,83±3,71	-1,51	,13
	Hayır	133	13,65±3,56		
İçe atım	Evet	67	15,19±4,48	-,19	,84
	Hayır	133	15,33±4,68		
Dışsal Düzenleme	Evet	67	8,79±4,57	,81	,41
	Hayır	133	8,27±4,09		
Güdülenmeme	Evet	67	7,08±4,37	-,374	,709
	Hayır	133	7,33±4,27		

p<0,05*

Tablo 6’da araştırmaya katılan bireylerin başka spor yapma durumları ile ölçek puanları karşılaştırmasına yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin başka sporla uğraşma durumlarına göre ölçeklerde aldıkları puanların karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada Lefkoşa'da vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkeklerde spora yönelik motivasyonları, kas algısı bozukluğunu ve ortoreksiya nervozanın ilişkisini araştırmak hedeflenmiştir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerde içsel güdülenmenin dışsal güdülenmeden daha yoğun görüldüğü, yüksek içsel güdülenmenin bu bireylerde işlevsel bozulmaya sebep olduğu, ayrıca ortoreksiya nervozanın ortaya çıkmasında tetikleyici olabileceği saptanmıştır.

Araştırmanın ilk hipotezi olan “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireyler dışsal güdülenmeden ziyade içsel motivasyonları yüksek bireylerdir.” hipotezinin sınanması için araştırmaya katılan bireylere Sporda Güdülenme Ölçeği-II uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucu araştırmanın bu hipotezinin doğrulandığı görülmüştür.

Bireysel sporlarla uğraşan ya da elit sporcuların içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu, dışsal motivasyonun spora katılma sürecinin başında etkisi olurken, içsel motivasyonun sporu sürdürmede etkili olduğu belirtilmektedir (Ryan ve ark., 1997; Gould ve ark., 1985). Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bireyin takım sporundan ziyade bireysel spora yönelmesi ben-merkezci yaklaşımla içsel motivasyona yönelmesine yol açacak ve kişinin bu sayede bir grup halinde değil bireysel olarak spor yapması olağan bir durum olarak görülecektir (Benar ve Loghmani, 2014; Howard ve ark., 2018).

Araştırmanın ikinci hipotezi olan “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde ergojenik besin destek ürünü kullanımı ile kas algısı bozukluğu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezini incelemek için katılımcıların besin destek kullanma durumları ile kas algısı bozukluğu envanteri puanları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu araştırmanın bu hipotezi doğrulandığı görülmüştür. Kas algısı bozukluğu en belirgin semptomlarından biri olan kas yetersizliği, bireylerin ergojenik besin destek ürünü, anabolik ve androjenik steroidleri kullanmalarına yol açmakta, bunun sonucunda da bireyler ciddi sağlık sorunları yaşamaktadırlar (Dhar ve ark., 2005). Bireyler bu davranışı kas kütlelerini artırmak için bir çare olarak görmekte ve yaşayacakları sağlık sorunlarını önemsememektedirler (Devrim ve

Bilgiç, 2018). Khorramabady (2017), vücut geliştirme sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırmada, ergojenik besin destek ürünü kullanan sporcuların kullanmayanlara oranla daha yüksek kas algısı bozukluğuna sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Skemp ve arkadaşları (2013) ise vücut geliştirme sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırmada, erkek bireylerin kadınlara göre daha yüksek kas algısı bozukluğu riski olduğu ve ergojenik besin destek kullanımına daha yatkın olduğunu saptamışlardır. Hitzeroth ve arkadaşları (2001), vücut geliştirme sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırmada, kas algısı bozukluğu yaşayan bireylerin ergojenik besin destek ürünü kullanmanın yanında anabolik ve androjenik steroid kullanımına eğilimli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Compte ve arkadaşları (2015)'na göre , kas algısı bozukluğu riski altında olan bireylerin, benlik saygısı düşük, yeme bozukluğuna eğilimi olan ve ergojenik besin destek ürün kullanımına yatkın olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca bir diğer araştırma olan, Garcia ve arkadaşları (2010), yaptıkları araştırma sonucunda kas kütlesini artırmak isteyen erkek bireylerin kas algısı bozukluğu ile ergojenik besin destek kullanım durumları arasında anlam bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Buna göre bu araştırmayı destekler nitelikte, kas algısı bozukluğu ve ergojenik besin destek kullanımının benzer şekilde artış gösterdiği görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada da, kas algısı bozukluğu yaşayan bireylerin diyetleri yönünden aşırı takıntılı olduğu ve ergojenik besin destek ürünü kullanımına eğilimi olduğu saptanmıştır (Bo ve ark., 2014). Tüm bu bulgular, gerek vücut geliştirme sporu, gerekse diğer spor türlerinde olsun, ergojenik besin destek ürünü kullanımının bir ruh sağlığı bozukluğu olan kas algısı bozukluğuna neden olabileceği göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Sporda geçirilen süre arttıkça kas algısı bozuklukları artmaktadır.” hipotezini incelemek için katılımcıların haftalık sporla uğraşma saatleri ile kas algısı bozukluğu envanteri puanları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu, araştırmanın bu hipotezi doğrulanamamıştır. Yapılan araştırma, vücut geliştirme sporunu rekreasyonel olarak yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilmesi nedeniyle bu hipotez doğrulanamamıştır. Smith ve Hale (2004) yaptıkları çalışmada, müsabık ve müsabık olmayan vücut geliştirme sporcuları ile yaptıkları araştırmada, müsabık sporcuların müsabık olmayanlara göre daha fazla egzersiz bağımlılığı ve kas algısı bozukluğuna sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Hale ve arkadaşları (2013), kadın vücut geliştirmeciler ile yaptıkları çalışmada, profesyonel kadın vücut geliştirme sporcularının, vücut geliştirme sporunu rekreasyonel olarak yapan kadın sporculara göre daha fazla egzersiz bağıllığı bulunduğunu saptamışlardır. Profesyonel vücut geliştirme sporcuları üzerine yapılan bir başka çalışmada, deneyimli vücut geliştirme sporcularının deneyimsiz vücut geliştirme sporcularına göre daha fazla egzersiz bağıllığı gösterdiği görülmektedir (Hurst ve ark., 2000). Mitchell ve arkadaşları (2017), yaptıkları meta-analiz çalışmada vücut geliştirme yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha yüksek kas algısı bozukluğu semptomatolojisine sahip olduğunu bulmuşlardır. Orhan ve arkadaşları (2019), spor merkezlerindeki bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmada spor yaşı ve haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağıllığı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Costa ve arkadaşları (2012), yaptıkları çalışmada spor yaşı, egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağıllığına etki ettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Farklı spor dallarında da benzer sonuçları görmek mümkündür. Smith ve arkadaşları (2011)'nin koşucular üzerinde yaptığı çalışmada müsabık sporcuların müsabık olmayanlara göre, Bardakçı ve arkadaşları (2016), ise bisiklet sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmada lisanslı bisiklet sporcularının lisansız sporculara göre daha yüksek egzersiz bağıllığına sahip olduklarını saptamışlardır. Cicioğlu ve arkadaşları (2019), elit düzeydeki sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, elit düzeydeki sporcuların spor bilimleri fakültesi öğrencilerine göre yüksek egzersiz bağıllığına sahip olduğunu saptamışlardır. Buradan hareketle, rekreasyonel olarak spor yapan bireyler sosyalleşme ve bilgi eksiliğinden kaynaklı bilinçsiz antrenmanlar gibi sebeplerden dolayı sporda geçirdikleri süre artmakta, fakat spordan elde ettikleri kazanç profesyonel sporculara göre daha az olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları arasında yer alan, sporda geçirilen yıl ile kas algısı bozukluğu arasında bir ilişki olduğu ve daha uzun yıllar vücut geliştirme ile uğraşan bireylerin daha fazla kas algısı bozukluğu belirtileri taşıdığı gözlemlenmiştir. Zaman içerisinde kazanılan tecrübe, kas kütleindeki artış ve bireyin hedefleri, bireyi bedeniyle ilgili daha takıntılı hale getirmektedir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde kas algısı bozukluğu arttıkça ortoreksiya nervoza artmaktadır.” incelemek

için katılımcıların ORTO-11 ölçeği ile Kas Algısı Bozukluğu Envanteri puanları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu, araştırmanın bu hipotezi doğrulanmıştır. Alanyazında, araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Duran ve arkadaşları (2020), erkek üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, kas algısı bozukluğuna sahip bireylerin ortorektik eğilimi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Carraro ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada kas algısı bozukluğu yaşayan bireylerin sadece ortoreksiya nervoza değil, diğer tüm yeme bozukluklarına da eğilimi olabileceğinin sonucuna ulaşmışlardır. Gorrasi ve arkadaşları (2019), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada kas algısı bozukluğu ile ortoreksiya nervoza arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Aynı zamanda bu bireylerinde diğer yeme bozuklukları ile ilişkin risk altında oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan literatür taraması sonucunda kas algısı bozukluğu ile ortoreksiya nervoza ile ilgili yeterli çalışma bulunmamakla birlikte kas algısı ile yeme bozukluğu ile ilişkin çalışmalar mevcuttur. Mitchell L. ve arkadaşları (2017), erkek vücut geliştirme sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmada kas algısı bozukluğu ile yemek bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Devrim ve arkadaşları (2018), yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu yaşayan bireylerin vücut memnuniyetsizliği ve kas algısı bozuklu yaşamaya eğilimli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Giardino ve Procidano (2012), spor salonuna giden bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmada cinsiyet ve kültür fark etmeksizin kas algısı bozukluğu yaşayan bireylerin ortorektik eğilim gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Goodale ve arkadaşları (2001), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada kas algısı bozukluğu ile ortoreksiya nervoza arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bu sonuçlar kas algısı bozukluğunun bir diğer ruhsal bozukluk olan ortoreksiya nevroza sebep olabileceği ve özellikle kas algısı bozukluğuna meyilli olan vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerin, beslenme ile ilişkili olan ortoreksiya nevroza için de bir risk grubu oluşturabileceklerini göstermiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 SONUÇ

Bu araştırma Lefkoşa bölgesinde yer alan spor salonlarına üye, vücut geliştirme sporuyla uğraşan erkekler üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde;

1. Araştırmanın birinci hipotezi olan “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde içsel motivasyon, dışsal motivasyondan daha yüksektir.” hipotezini test etmek için katılımcılara Sporda Güdülenme Ölçeği-II uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan bireyler içsel güdülenmede ortalama 16,72, dışsal güdülenme alt boyutları, özümseme alt boyutundan ortalama 15,57, özdeşim alt boyutundan ortalama 13,38, içe atım alt boyutundan ortalama 15,28, dışsal düzenleme alt boyutundan ortalama 8,44 ve güdülenmeme alt boyutundan ortalama 7,25 puan aldıkları görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda bu hipotez doğrulanmıştır.
2. Araştırmanın ikinci hipotezi olan “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde ergojenik besin destek ürünü kullanımı ile kas algısı bozukluğu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezini test etmek için katılımcıların besin destek kullanma durumları ile Kas Algısı Bozukluğu Envanteri puanları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan bireylerin KABE görünüş intoleransı puanları ile besin destek ürünü kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda bu hipotez doğrulanmıştır.
3. Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Sporda geçirilen süre arttıkça kas algısı bozuklukları artmaktadır.” hipotezini test etmek için

katılımcıların haftalık sporla uğraşma saatleri ile Kas Algısı Bozukluğu Envanteri puanları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu, araştırmanın bu hipotezi doğrulanmamıştır.

4. Araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde kas algısı bozukluğu arttıkça ortoreksiya nervoza artmaktadır.” incelemek için katılımcıların ORTO-11 ölçeği ile Kas Algısı Bozukluğu Envanteri puanları incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin Kas Algısı Bozukluğu Envanteri alt boyutu görünüş intoleransı puanları ile ORTO puanları arasında negatif yönlü düşük ilişki saptanmıştır. Yapılan analizler sonucu, araştırmanın bu hipotezi doğrulanmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

1. Lefkoşa’da vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerin dışsal güdülenmeden ziyade içsel motivasyonlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.
2. Lefkoşa bölgesinde vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde ergojenik besin destek ürünü kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre kas algısı bozukluk olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür.
3. Araştırma sonuçlarına göre sporda geçirilen süre arttıkça kas algısı bozuklukları artmamaktadır. Fakat sporda geçirilen yıl arttıkça kas algısı bozukluğunun arttığı görülmektedir.
4. Lefkoşa bölgesinde vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde kas algısı bozukluğu arttıkça ortoreksiya nervozanın arttığı gözlemlenmiştir.

6.2 ÖNERİLER

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında, vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerin spora devam etmesini sağlayabilmek için bu bireylerin antrenörlerinin dışsal güdülenme yerine içsel güdülenme teknikleri ile bireyin motivasyonunu daha çok artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, vücut geliştirme sporuna yeni başlayan bireylerde spor güdülerini ölçülerek bu bireylerin spora yönelik devamını artırabilecek motivasyonların kişilere kazandırılabilir.

Vücut geliştirme sporunun gerek kas algısı bozukluğu gerekse ortoreksiya nevroza ile ilişkili olabileceği göz önüne alındığında spor komplekslerinde sadece spor bilimleri uzmanlarının değil ruh sağlığı uzmanlarının da çalışması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte gerek sporculara gerekse antrenörlere yönelik verilecek psikoeğitim programlarıyla vücut geliştirmeyle ilgili ortaya çıkabilecek ruhsal sorunların kontrol altına alınabilmesi öngörülmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ve antrenörlük eğitimlerinde gerek kas algısı bozukluğu ve ortoreksiya nevroza gerekse ergojenik besin destek ürünlerine yönelik bilgilendirmelerin yapılması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte bu kurumlarda hem sporcu beslenmesi hem de spor psikolojisine yönelik eğitimlerin gerek sporcu motivasyonları gerekse sporcularda sık görülebilecek diğer ruh sağlığı bozukluklarına ilişkin bilgi sahibi olmalarını sağlayacaktır.

Spor salonlarında bu tarz ruh sağlığı bozukluklarının gün geçtikçe artması nedeniyle spor salonlarında spor psikologlarının da yer alması gerektiği ayrıca yeni üyeliklerde medikal değerlendirmenin yanında ruh sağlığına yönelik değerlendirmelerin de yapılması gerekmektedir.

Araştırma sonuçlarında yer alan ergojenik besin destek ürünlerinin kas algısı bozukluğu ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında, bu ürünlerin satışı ve kullanımının denetlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu ürünlerin satış ve kullanımında gerek sağlık uzmanlarının gerekse uzman diyetisyenlerin bulunduğu bir komite tarafından denetimin sağlanması gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sadece erkek vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireyler üzerinde yapılması nedeniyle bu çalışma kadın vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylere genellenemez. Bu çalışmanın benzerlerinin gerek diğer spor türlerinde gerekse kadınlar üzerinde de yapılarak alanyazına yeni bilgilerin katılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkoç, O. (2013). Vücut Geliştirme Spor Yapanlar ve Spor Salonuna Giden Aktif Bireylerin, Bazal Metabolizma Hızı ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Antrenman Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 4.
- Alpar, F. (2011). Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi*, 7.
- Andersen, R. E., Barlet, S. J., Morgan, G. D., ve Brownell, K. D. (1995). Weight loss, Psychological, and Nutritional Patterns in Competitive Male Body Builders . *International Journal of Eating Disorders*, 49-57.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve Heycana Giriş*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Arslantaş, H., Adana , F., Öğüt, S., Ayakdaş, D., ve Korkmaz, A. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Davranışları ve Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) İlişkisi: Kesitsel Bir Çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 137-144.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., ve Merdol, T. (2008). Ortoreksiya Nervoza ve Orto-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 283-291.
- Bardakçı, M., Temen, A., Ek, İ., Süt, N., ve Vardar, S. (2016). Investigation of Exercise Dependency Attitude in Cyclist. *Turkish Medical Student Journal*, 4-8.
- Bayram, A., Yıldırım, Y., ve Ergan, S. (2017). İçsel Motivasyonun Sağlık Çalışanlarının Etiksel İfşa Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu*, 1067-1077.
- Benar, N., ve Loghmani, M. (2014). Factor Analysis of Teenage Athletes' Goal Orientations and Sports Participation Motives in Leisure Time. *Annals of Applied Sport Science*, 69-80.
- Bozkurt, İ., ve Nizamlioğlu, M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 210-215..

- Bratman, S., ve Knight, D. M. (2000). *Healthy Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*. Broadway Books.
- Busche, K. (2008). Neurologic Disorders Associated with Weight lifting and Bodybuilding. *Neurologic Clinics*, 309–324.
- Carraro, E., Gorrasi, I., Roppolo, M., Daga, G. A., Bo, S., ve Gilli, G. (2014). Prevalence of Bigorexia and its relationships with Physical Activity in a sample of University Students: a pilot study. *SISMES National VI Congress*, 74.
- Cicioğlu, H., Demir, G., Bulđay, C., ve etin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 12-20.
- Compte, E. J., Sepulveda, A. R., ve Torrente, F. (2015). A Two-Stage Epidemiological Study of Eating Disorders and Muscle Dysmorphia in Male University Students in Buenos Aires. *Eat Disord*, 1092-1101.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H., Larcán, R., ve Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *Journal of Behavioral Addictions* , 186-190.
- ağlayan, D. (2019). Vücut Geliştirme ile İlgilenen Kişilerde Kas Yoksunluğu Belirtilerinin İncelenmesi: Samsun İli Örneği. *Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 5.
- ankaya, Z. C. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23-31.
- ulhacık, G. D., ve Durar , G. (2017). Ortorektik Eğilimlilerin Yeme Tutumu ve Obsesif Kompulsif İlişkilerinin İlişkisi. *Journal of Human Sciences*, 3571-3578.
- Dalmaz, M., ve Yurtdaş, G. T. (2015). Spor Salonunda Spor Yapanlarda Ortoreksiya Nervoza Belirtilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*, 23-39.
- Dede, Y., ve Argün, Z. (2004). Öğrencilerin Matematiğe Yönelik İçsel ve Dışsal Motivasyonlarının Belirlenmesi . *Eğitim ve Bilim*, 49-54.

- Devrim, A., ve Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut Disformik Bozukluğu mu, Yeme Bozukluğu mu ? *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 64-69.
- Devrim, A., Bilgiç, P., ve Hongu, N. (2018). Is There Any Relationship Between Body Image Perception, Eating Disorders, and Muscle Dysmorphic Disorders in Male Bodybuilders? *American Journal of Men's Health*, 1-13.
- 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*, 1-7.
- Duru, S., ve Çöğmen, S. (2016). Ev Ödevleri Motivasyon Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Studies*, 1049-1064.
- Dündar, S., Özutku, H., ve Taşpınar, F. (2007). İçsel ve Dışsal Motivasyon Araçlarının İşgörenlerin Motivasyonu Üzerindeki Etkisi: Ampirik Bir İnceleme. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 105-119.
- Erdem, M. (2008). Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi . *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 1.
- Erdüğan, F. (2014). Rekreatif Vücut Geliştirmecilerin Fiziksel Fitness Düzeylerinin Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin Sağlıkla İlgili Bildirileri Doğrultusunda Değerlendirilmesi. *Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 5.
- Gagne, M., Forest, J., Gilbert, M. H., Aube, C., Morin, E., ve Malorni, A. (2010). The Motivation at Work Scale: Validation Evidence in Two Languages. *Sage Publications*, 628-646.
- Garcia, C. S., Ammendolia, A., Procopio, L., Papaianni, M. C., Sinopoli, F., Bianco, C., . . . Capranica, L. (2010). Body Uneasiness, Eating Disorder, And Muscle Dysmorphia In Individuals Who Overexercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 3098-3104.
- Garipoğlu, G., Arslan, M., ve Öztürk, S. A. (2019). Beslenme ve Diyetetik Bölümünde Okuyan Kız Öğrencilerin Ortoreksiya Nervoza Eğilimlerinin Belirlenmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 23-27.
- Gençer, N. . (1993). Beden Dismorfik Bozukluğu: Hayal Edilmiş Çirkinlik. *Türk Plastik Cerrahi Dergisi*, 59-61.

- Gerrig, R. J., ve Zimbardo, P. G. (2014). *Psikolojiye Giriş Psikoloji ve Yaşam*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gezer, C., ve Kabaran, S. (2013). Beslenme ve Diyetetik Bölümü Kız Öğrencileri Arasında Görülen Ortoreksiya Nervoza Riski. *S.D.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14-22.
- Giardino, J. C., ve Procidano, M. E. (2012). Muscle Dysmorphia Symptomatology: A Cross-Cultural Study in Mexico and the United States. *International Journal of Men's Health*, 83-103.
- Goodale, K. R., Watkins, P. L., ve Cardinal, B. J. (2001). Muscle Dysmorphia: A New Form of Eating Disorder? *American Journal of Health Education*, 260-266.
- Gorrasi, I. S., Bonetta, S., Roppolo, M., Daga, G. A., Bo, S., Tagliabue, A., . . . Carraro, E. (2019). Traits of orthorexia nervosa and muscle dysmorphia in Italian university students: a multicentre study. *Eating and Weight Disorders*.
- Gould, D., Feltz, D., ve Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 126-140.
- Gümüş, S. (2017). *Hizmet Pazarlaması (Sağlıkta Güncel Konular, Araştırma, İnceleme ve Deneyimler)*. İstanbul: Hiper Yayın.
- Hale, B., Diehl, D., Weaver, K., ve Briggs, M. (2013). Exercise dependence and muscle dysmorphia in novice and experienced female bodybuilders. *Journal of Behavioral Addictions*, 244-248.
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J., ve Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 169-181.
- Hitzeroth, V., Wessels, C., Zungu-Dirwayi, N., Oosthuizen, P., ve Stein, D. J. (2001). Muscle dysmorphia: A South African sample. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 521-523.
- Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 45.

- Howard, S. J., Vella, S. A., ve Cliff, D. P. (2018). Children's sports participation and self-regulation: Bidirectional longitudinal associations. *Early Childhood Research Quarterly*, 140-147.
- Hurst, R., Hale , B., Smith, D., ve Collins , D. (2000). Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters . *Br J Sports Med* 2, 431-435.
- İlter, İ. (2019). Akademik Motivasyonsuzluk Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 191-224.
- Kara, A. (2008). İlköğretim Birinci Kademedeki Eğitimde Motivasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi* , 59-78.
- Karaca , B. (2019). Fen Bilimleri Dersinde Motivasyonsuz Olan Öğrencilerin Motivasyonsuz Olmalarına Neden Olan Faktörlerin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı*, 22-23.
- Karaçam, M. Ş. (2015). Vücut Geliştirme Alanında Erkeklik Kimliğinin İnşasında Besin Desteği Kullanımının Yeri. *Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi*, 10.
- Keser, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Ayrışma - Bireyleşme Sürecinin Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 31-32.
- Khorrabady, Y. (2017). The Effect of Muscle Dysmorphia and Social Physique Anxiety on the Use of Supplements and Drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 1-6.
- Kocayörük, E. (2012). Öz Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı ile Duyuşsal İyi Oluşlarının Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 24-37.
- Kolayış, H., Sarı, İ., ve Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 129-136.
- Koruç, Z. (2002). Sporda Self Determination Kuramı. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 279-285.

- Koven, N. S., ve Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 385-394.
- Lapa, T. Y., Ağyar , E., ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 53-59.
- Legault, L., Demers, I. G., ve Pelletier, L. (2006). Why Do High School Students Lack Motivation in the Classroom ? Toward an Understanding of Academic Amotivation and the Role of Social Support. *Journal of Educational Psychology*, 567-582.
- Longobardi, C., Prino, L., Fabris, M., ve Settani, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry Research*, 231-236.
- Mitchell, L., Murray, S. B., Hoon, M., Hackett, D., ve Prvan, T. (2017). Correlates of muscle dysmorphia symptomatology in natural bodybuilders: Distinguishing factors in the pursuit of hyper muscularity. *Body Image*, 1-5.
- Mitchell, L., Murray, S., Cobley, S., Hackett, D., Gilfford, J., Capling, L., ve O'Connor, H. (2017). Muscle Dysmorphia Symptomatology and Associated Psychological Features in Bodybuilders and Non-Bodybuilder Psychological Features in Bodybuilders and Non-Bodybuilder Resistance Trainers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 233-259.
- Orhan, S., Yücel, A., Gür, E., ve Karadağ, M. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi . *Turkish Studies*, 669-678.
- Önen, M., ve Kanayran, H. G. (2015). Liderlik ve Motivasyon: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Birey ve Toplum*, 43-63.
- Özdaşlı, K., ve Akman, H. (2012). İçsel ve Dışsal Motivasyonda Cinsiyet ve Örgütsel Statü Farklılaşması: Türk Telekomünikasyon A.Ş Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 73-81.
- Özdoğan, Y., Karataş, E., ve Uçar , A. (2018). Vücut Geliştirme Sporu Yapan Erkeklerin Beslenme Alışkanlıkları ve Ergojenik Besin Destekleri Kullanma Durumları. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 378-384.

- Özoğlu, F., ve Hocaoğlu, Ç. (2019). Bigoreksiya Nedir ? Tanı ve Tedavi Yaklaşımları. *Spor Eğitim Dergisi*, 71-78.
- Peker, Ö. (1995). *Yönetimi Geliştirmenin Sürekliliği*. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 329-341.
- Pope, C. G., Pope, G. H., Menard , W., Fay, C., Olavardia, R., ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image* 2, 395-400.
- Pope, H., Katz, J., ve Hudson, J. (1993). Anorexia Nervosa and "Reverse Anorexia" Among 108 Male Bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 406-409.
- Ray, P. Ç., Demirkol, M. E., ve Tamam, L. (2012). Beden Dismorfik Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 547-565.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 227-268.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2002). *Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective*. New York: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., Federick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., ve Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence . *Journal of Sport Psychology*, 335-354.
- Sarioğlu, Ö., İmamoğlu, O. A., Tülin, Türkmen, M., ve Akyol, P. (2012). Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 88-94.
- Saygın, Ö., Göral, K., ve Gelen, E. (2009). Amatör ve Profosyonel Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 177-196.
- Selen, U. (2016). Çalışanların İç ve Dış Motivasyon Tekniklerine Bakış Açılarının Değerlendirilmesi; Yerel Yönetim Örneği. *Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı Doktora Tezi*, 107.

- Skemp, K. M., Mikat, R. P., Schenk, K. P., ve Kramer, N. A. (2013). Muscle Dysmorphia: Risk May Be Influenced By Goals of The Weightlifter. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2427-2432.
- Smith, D., ve Hale, B. (2004). Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *Br J Sports Med*, 177-181.
- Smith, D., Wright, C., ve Winrow, D. (2011). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 61-69.
- Stokvis, R. (2006). The Emancipation of Bodybuilding. *Sport in Society*, 463-479.
- Subaşı, B., Okray, Z., ve Çakıcı, M. (2018). Kas Algısı Bozukluğu Envaterinin Türkçe Formunun Profesyonel Erkek Sporcularda Geçerliliği ve Güvenirliliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., ve Savucu, Y. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslen Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi*, 271-275.
- Süel, E., Şahin, İ., Korkmaz, C., Süel, N., ve Dağlıoğlu, Ö. (2009). Türkiye Genç Erkek Basketbol Grup Müsabakalarında Oynayan Basketbolcular ile Aynı Yaş Grubu Sedanter Gençlerin Beslenme Bilgileri ve Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 239-251.
- Şahin, B. M., ve Özerdoğan , N. (2018). Emzirmenin Sürdürülmesi ve Başarısında Anahtar Faktör: Öz Belirleme Kuramına Dayalı Emzirme Motivasyonu. *Sted*, 291-295.
- Şanlı, S. (2014). Polis Akademisi Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlik İnançları ve Sporda Güdülenme Kaynaklarının İncelenmesi . *Spor Bilimleri Dergisi* , 172-183.
- Şengül, R., ve Hocoğlu, Ç. (2019). Ortoreksiya Nervoza Nedir? Tanı ve Tedavi Yaklaşımları. *KSÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 101-104.
- Tek, N. A., ve Karaçil Ermumcu, M. Ş. (2016). Sağlık Profesyonellerinde Sağlıklı Beslenme Kaygısı: Ortoreksiya Nervoza. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 59-71.
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M., ve Çınar, V. (2014). 17-18 Yaşlarındaki Yüzme Sporu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 242-254.

- Turkay, H., ve Sökmen, T. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları . *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1-9.
- 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*, 34.
- Yetim, E., Demir, Y., ve İlker, G. E. (2014). Beden Eğitimi Derslerinde Motivasyon: Tutum ve Motivasyonel Stratejilerin Tahmin Edici Etkisi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 139-146.
- Yiğit, B. (2008). *Sınıf Yönetimi Teori ve Pratik Uygulamalar*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Yurt, E., ve Bozer, E. N. (2015). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 669-685.
- Yücel, A. G. (2017). Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi . *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, 16.
- Zamora, M. C., Bonaecha, B. B., Sanchez, F. G., ve Rial, B. R. (2005). Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? *Actas Esp Psiquiatr*, 66-68.

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıda yer alan soruların hepsini cevaplayın.

1. Yaş:
2. Ne kadar zamandır vücut geliştirme sporuyla uğraşıyorsunuz?
.....
3. Haftada kaç saat vücut geliştirme sporu yapıyorsunuz?
4. Herhangi başka bir sporla uğraşıyor musunuz? (Eğer cevabınız evetse lütfen uğraştığınız sporu belirtiniz.)
5. Günde kaç öğün besleniyorsunuz?
6. Herhangi bir besin destek ürünü kullanıyor musunuz?..... Eğer cevabınız evetse lütfen kullandığınız ürününü veya ürünlerini belirtiniz.....
.....

Ek 2. Sporda Güdülenme leği II

Aşağıda yer alan sorulara 1 Kesinlikle katılmıyorum - 7 kesinlikle katılıyorum olacak şekilde cevaplamamız beklenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayın

	Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılmıyorum 3	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Katılıyorum 5	Biraz Katılıyorum 6	Kesinlikle Katılıyorum
1.Çünkü spor yaptığım zaman kendimi daha iyi hissedirim.							
2.Çünkü spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu.							
3. Çünkü spor yapmamanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünürüm.							
4. Çünkü kendimi geliştirmenin bir yolu olarak sporu seçtim.							
5. Çünkü spor yapmaya yeterli vakit ayırmasaydım kendimi kötü hissederdim.							
6. Çünkü spor diğer yönlerimi geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.							
7. Çünkü spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim.							
8. Artık bu sporda başarılı olmak için yeterli olmadığım kanısındayım.							
9. Çünkü performansımı artıracak yeni yöntemler							

keşfetmeyi eğlenceli bulurum.							
10. Çünkü yaptığım spor özümde kim olduğumu yansıtır.							
11. Çünkü yaptığım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder.							
12. Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var.							
13. Çünkü spor yapmanın önem verdiği özelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğunu düşünürüm.							
14. Çünkü spor yapmak hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır.							
15. Çünkü kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekicidir.							
16. Eskiden spor yapmak için sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım.							
17. Çünkü spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşarım.							
18. Çünkü spor yaptığımda çevremdeki insanlar beni ödüllendirir.							

Ek 3. Kas Algısı Bozukluğu Envanteri

Aşağıda yer alan sorulara 1 Kesinlikle katılmıyorum - 7 kesinlikle katılıyorum olacak şekilde cevaplamamız beklenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayın

	Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bedenimin çok küçük olduğunu düşünürüm.							
2. İnsanların bedenimi görmemeleri için bol kıyafetler giyerim.							
3. Bedenimden nefret ederim							
4. Daha iri olmayı dilerdim.							
5. Göğsümün çok küçük olduğunu düşünürüm.							
6. Bacaklarımın çok ince olduğunu düşünürüm.							
7. Çok fazla vücut yağım varmış gibi hissedirim.							
8. Kollarımın daha iri olmasını dilerdim.							

9. İnsanların beni üstsüz görmelerinden utanç duyarım.							
10. Bir veya daha fazla egzersiz günü kaçırdığımda gergin hissedirim.							
11. Egzersiz programıma uyabilmek için arkadaşlarımla olan sosyal aktivitelerimi kaçıırım.							
12. Bir veya daha fazla egzersiz gününü kaçırdığımda depresif hissedirim.							
13. Egzersiz programıma uyabilmek için yeni insanlarla tanışma fırsatını kaçıırım.							

Ek 4 Orto 11

Aşağıda yer alan sorulara 1 Her zaman - 4 Hiçbir zaman olacak şekilde cevaplamamız beklenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayın.

	Her zaman 1	Sık sık 2	Bazen 3	Hiçbir Zaman 4
1- Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?				
2- Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?				
3-Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?				
4- Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?				
5- Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?				
6- Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?				
7- Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanlarını tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?				
8- Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açısından)				
9- Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi hale getirebileceğini düşünür müsünüz?				
10- Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hisseder misiniz?				
11- Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?				

ÖZGEÇMİŞ

Adı	Hüseyin	Soyadı	Abraş
Doğum Yeri	Lefkoşa	Doğum Tarihi	12.09.1993
Uyruğu	K.K.T.C	Tel	05428787292
E-mail	h.abras@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık	-	-
Yüksek Lisans	Yakın Doğu Üniversitesi	-
Lisans	Yakın Doğu Üniversitesi	2015
Lise	Sedat Simavi Meslek Lisesi	2011

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl-yıl)
Fitness Eğitmeni	Sera Fitness	2012
Fitness Eğitmeni	Sera Fitness	2014
Diyalog Gazetesi	Muhabir	2016

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma
İngilizce	İyi	Orta	Orta

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma Becerisi
Microsoft Word	İyi
Microsoft Excel	İyi
Microsoft Powerpoint	İyi