

Erkek Beliren Yetişkinlerde Instagram Kullanımının Beden İmajı ve Kas Dismorfisi İle İlişkisinin İncelenmesi: Mükemmeliyetçilik ve Narsisizm Düzenleyici Rolü

Nilay Pekel Uludağlı¹

Ankara Medipol Üniversitesi

Cem Kaya²

Özet

Günümüz toplumlarında bireyler dijital medya ortamları aracılığıyla dış görünüşe ilişkin idealleştirilmiş modellere maruz kalmakta, bu idealleri karşılayamadıklarını düşündüklerinde kendi bedenlerine ilişkin memnuniyetleri azalmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı erkek beliren yetişkinlerde beden imajı ve kas dismorfisi eğilimleri ile Instagram kullanımı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin düzenleyici rollerini araştırmaktır. Çalışmanın ikinci amacı ise vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip etmenin beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkisini incelemektir. Araştırma, 18-29 yaş arasındaki (Ort. = 23.4, S = 3.5) gönüllü 195 erkek katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği, Patolojik Narsisizm Envanteri, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kas Yoksunluğu Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Veri analizlerinde, bağımsız gruplar t-testi analizi, tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), korelasyon analizi ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmada; vücut geliştirme sporu yapan ve sosyal medyada vücut geliştirme içeriklerini takip eden bireylerin daha olumlu beden imajı ve daha yüksek kas dismorfisi puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Düzenleyici rollerin araştırıldığı analizlerde; mükemmeliyetçiliğin Instagram kullanımı ile beden imajı arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı görülmüşken; ayrıca vücut geliştirme sporu yapma ve büyüklenmeci narsisizmin pozitif yönde, kırılgan narsisizmin ise negatif yönde olumlu beden imajını yordadığı; sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip etme, vücut geliştirme sporu yapma ve mükemmeliyetçiliğin ise kas dismorfisini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları literatür kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Kas dismorfisi, beden imajı, Instagram, kırılgan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm, mükemmeliyetçilik, vücut geliştirme.

Abstract

In today's societies, individuals are exposed to idealized models related to appearance through digital media environments and their satisfaction with their own bodies decreases when they think that they cannot meet these ideals. In line with this, the main aim of this study was to examine the moderator roles of perfectionism, vulnerable narcissism, and grandiose narcissism in the relationship between body image, muscle dysmorphia tendencies and Instagram use in male emerging adults. The second aim of the study was to examine the relationship between body image, muscle dysmorphia and doing bodybuilding sport and following bodybuilding-related content on social media. The research was carried out with 195 male participants between the ages of 18-29 (Mean= 23.4, SD = 3.5). The research data were collected using the Instagram Reasons Scale, Pathological Narcissism Inventory, Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Muscle Dysmorphia Scale, Body Image Scale, and Personal Information Form. In data analysis, independent groups t-test analysis, correlation analysis, one-way multivariate analysis of variance (MANOVA), and regression analysis were applied. The study found that individuals who practice bodybuilding and follow bodybuilding content on social media have more positive body image and higher muscle dysmorphia scores. In the analyses in which moderator roles were investigated, it was found that perfectionism played a moderator role in the relationship between Instagram use and body image; also participating in bodybuilding sports and grandiose narcissism predicted positive body image positively and vulnerable narcissism predicted positive body image negatively; and following bodybuilding-related content on social media, participating in bodybuilding sports and perfectionism predicted muscle dysmorphia positively. Research findings were discussed within the scope of the literature.

Keywords: Muscle dysmorphia, body image, Instagram, vulnerable narcissism, grandiose narcissism, perfectionism, bodybuilding.

Erkek Beliren Yetişkinlerde Instagram Kullanımının Beden İmajı ve Kas Dismorfisi İle İlişkisinin İncelenmesi: Mükemmeliyetçilik ve Narsisizm Düzenleyici Rolü

İlgili literatürde kadınların sosyal medyada idealleştirilmiş modellere maruz kalmalarının olası olumsuz etkilerine ilişkin çok sayıda çalışmaya rastlanırken (örn. Vall-Roque ve ark., 2021; Tiggemann ve Anderberg, 2020), sosyal medyanın erkekler üzerindeki etkilerine ilişkin yapılan çalışmalar ise daha sınırlıdır (Chatzopoulou ve ark., 2020; Lonerger ve ark., 2021). Son yıllarda, sosyal medyada erkek kullanıcılar sıklıkla fotoğraflarını filtre uygulamaları ile daha geniş ve kaslı hale getirerek (Ganson ve ark., 2024) ve spor salonunda vücutlarının üst kısmını açıkta bıraktıkları kaslı vücut fotoğraflarını paylaşarak (Jien ve Nie, 2022), diğer bireylerin kendilerini yetersiz hissetmesine neden olmaktadır (Ryding ve Kuss, 2020). Genç erkekler bu fotoğraflara hem arkadaşlarının paylaşımlarından hem de etki sahibi kişilerin (influencers), ünlülerin ve fitness koçlarının paylaşımlarından maruz kalmaktadır (Jien ve Nie, 2022). Buna maruz kalan bireyler vücutlarını değiştirme konusunda baskı hissetmektedir (Chatzopoulou ve ark., 2020) ve giderek vücut geliştirme sporuna duyulan ilgi artmaktadır (Longobardi ve ark., 2017).

Beliren yetişkinlik dönemi bireyin beden algısını halen geliştirmeye devam ettiği bir dönemdir (Rodgers ve ark., 2017). Arnett (2024) beliren yetişkinlik dönemi 18-29 yaşları arası olarak tanımlamış; bireyin bu dönemde kendine odaklanma, yaşamında birçok olasılığın mümkün olduğunu düşünme gibi özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Genç birey bu dönemde kendi kimliğini inşa etmeye devam ettiği için hem iş hem romantik yaşamında olası seçenekleri araştırır. Romantik yaşamında nasıl bir partnerin kendisine uygun olabileceğini araştırırken, aynı zamanda diğer insanların da onu ne kadar çekici bulduğunu dair bilgi toplar (Arnett, 2024). Beliren yetişkinler için sosyal medya kendi kimliklerini keşfetmede önemli bir araçtır. Sosyal medyada bireyler kendilerini ortaya koyduklarında gerçek hayattan daha fazla diğer insanlardan geribildirim almakta ve pek çok insanla karşılaşarak onların yaşamları hakkında bilgi sahibi olmaktadır (Bjornsen, 2018). Ancak yüksek oranda sosyal medya kullanımı beliren yetişkinlerin diğer kişilerle sosyal karşılaştırma yapma oranlarını arttırmaktadır (Stapleton ve ark., 2017). Grieve (2007) medyada belirli içeriklerle karşılaştıkça o içeriğe ilişkin karşılaştırma yapma olasılığının artacağını belirtmiştir. Özellikle erkeklerin medyada sıklıkla kaslı içeriklerle karşılaşmaları kendi bedenlerini daha olumsuz olarak görmelerine ve kas dismorfisine neden olabilmektedir.

Sosyal medyada yer alan içeriklerde kaslı olabilmek için sağlıklı pek çok davranış normalleştirilirken (Müller, 2020), genç erkeklerin normalleştirilen bu davranışları göstermeleri hem sosyal yaşamları hem

de fiziksel sağlıkları açısından önemli riskler barındırmaktadır (Chatzopoulou ve ark., 2020). Elbette sosyal medyanın olumsuz etkileri her bireyi aynı derecede etkilememektedir. Ancak bazı bireyler bu yanı ve çarpıtılmış içeriklere daha fazla açıktır (Imperatori ve ark., 2022). Bireylerin halihazırdaki bireysel özellikleri ve patolojileri bu etkilere ne kadar açık olduklarını belirleyebilir (Kross ve ark., 2021; Naslund ve ark., 2020). İlgili literatürde araştırmacılar kişiliğin, olumsuz beden imajının ortaya çıkmasında anlamlı bir rolü olduğuna (Allen ve Walter, 2016); beden memnuniyetsizliğinin ve kas dismorfisinin ortaya çıkabileceği riskli durumlarda kişilik özellikleri açısından mükemmeliyetçiliğin ve narsisizmin olası rolüne dikkat çekmektedir (Kandemir ve ark., 2024; Miller ve Mesagno, 2014; Rodrigue ve ark., 2018). Bu kapsamda bu çalışmanın amacı sosyal medya kullanımının olumsuz beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkisini incelemek ve bu ilişkide mükemmeliyetçiliğin ve narsisizmin olası düzenleyici rolünü ele almaktır.

Beden imajı temel olarak bireyin bedeninin kendisine nasıl gözüktüğü anlamına gelirken, bedenle ilgili duygu, düşünce, davranış ve inançlar da dahil olmak üzere bedene yönelik algıları ve tutumları içeren şemsiye bir kavramdır (Cash, 2004). Olumsuz beden imajı ise bireyin bedeninin çeşitli kısımlarını beğenmemesini ve çekici olmadığını düşünmesini içermektedir. Bu durum daha ciddi boyutlara ulaştığında bedenine zihinsel olarak takılıp kalma, bu nedenle stres yaşama, sosyal ilişkilerin ve işlevselliğin bozulması ile sonuçlanabilmektedir (Cash ve ark., 2004). Aynı zamanda bedene ilişkin bu olumsuz tutum, bireyin bedeni ile ilgili durumlarda kaygı ve güvensizlik yaşamasına (Tylka, 2021), kendi bedeninden utanmasına ve daha mükemmel bir beden imajı ortaya koymayı daha çok istemesine neden olabilmektedir (Fioravanti ve ark., 2024).

Kadınlarda olumsuz beden imajı daha ince olma isteği ile ilişkililik, erkeklerde daha kaslı olmaya ilişkindir. Erkekler daha kaslı olmaları konusunda medya, ebeveyn, arkadaş gibi farklı kaynaklardan sosyo-kültürel etkilere maruz kalmaktadır (Tylka, 2021). Yeterince kaslı olmamaları halinde ise daha az erkeksi, çekici ve popüler olarak algılanacakları konusunda kaygı yaşamaktadırlar (Chatzopoulou ve ark., 2020). Nitekim kas oranlarını yetersiz görmelerinin ve bedenlerinden memnun olmamalarının depresyon, düşük benlik saygısı, yeme bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Olivardia ve ark., 2004).

Vücut geliştirme sporuna ilginin artması erkeklerin de bedenlerinden duydukları memnuniyet oranlarını azaltmıştır (Mosley, 2009). Yapılan çalışmalar vücut geliştirme sporu yapan bireylerin beden memnuniyet

oranlarının düşük olduğunu (Blouin ve Goldfield, 1995; Hallsworth ve ark., 2005) ve daha olumsuz beden imajına sahip olduklarını göstermektedir (Stapleton ve ark., 2016). Ancak bu konuda bulgular tutarlı olmayıp, vücut geliştirme yapan bireylerin yapmayanlara göre daha olumlu beden imajına sahip olduklarını rapor eden çalışmalar da bulunmaktadır (Jankauskiene ve ark., 2007; Sayaca ve Sevgili, 2020). Aynı zamanda vücut geliştirme çalışan bireylerin kas dismorfisi puanlarının diğer bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kandemir, 2024; Mitchell ve ark., 2017).

Kas dismorfisi, temel olarak bireylerin kaslı olmalarına rağmen kendi vücutlarını yeterince kaslı ve geniş olarak algılamamaları olarak tanımlanmaktadır (Mosley, 2009). DSM-5'te "Takıntı-Zorlantı Bozukluğu ve İlişkili Bozukluklar" kapsamında "Beden Algısı Bozukluğu'nun alt grubunda "Kas Algısı Bozukluğu" tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Literatürde kas dismorfisini tanımlamak için kas yoksunluğu (Çağlayan ve Koz, 2020), kas algısı bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), bigoreksiya (Mosley, 2009) ve ters anoreksiya (Filho ve ark., 2016) gibi kavramlar da kullanılmaktadır.

Kas dismorfisinde bireyler zihinsel ve davranışsal düzeyde takıntılara sahip olmalarının yanı sıra (Filho ve ark., 2016), kendi değerlerinin ne kadar kaslı olduklarına bağlı olduğu şeklinde çarpık bir inanca sahip olma (Selvi, 2023), görünümlerinden utanma, diyet ve egzersize aşırı zaman ayırmaları sebebiyle iş ve sosyal yaşamlarında sorun yaşama (Pope ve ark., 2005), diğer kişilerle sürekli olarak kendini karşılaştırma (Pope ve ark., 1997) gibi özellikler gösterebilmektedir. Yapılan çalışmalarda kas dismorfisinin, düşük yaşam doyumu (Pope et al. 2005), depresyon (Grieve ve Shacklette, 2012), narsisizm (Littrell ve ark., 2021) ve mükemmeliyetçilik (Mitchell ve ark., 2017) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkili olabilecek kişilik özelliklerinden biri mükemmeliyetçiliktir (Miller ve Mesagno, 2014; Rodrigue ve ark., 2018). Mükemmeliyetçilik, bireyin gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi ve başarısız olması durumunda kendini yüksek oranda eleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Boone ve Sonnens, 2015). Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik bu eleştirel tutumları, depresyon, kaygı, yeme bozuklukları gibi pek çok psikopatolojiye zemin hazırlamaktadır (Limburg ve ark., 2017). Örneğin yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin sosyal görünüş kaygısıyla olumlu olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Çelik ve Şenay-Güzel, 2018).

Medyada sıklıkla ideal görünüşlerin vurgulanması, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini olumsuz bir şekilde karşılaştırmasına ve bedenlerine dair memnuniyetsizliklerinin artmasına neden olabilmektedir (Dryer

ve ark., 2016). İdeal gördükleri bu standartlara ulaşmak için kendilerine gerçekçi olmayan hedefler belirleyerek egzersiz bağımlılığı geliştirebilmektedirler (Miller ve Mesagno, 2014). Nitekim beden dismorfisi olan bireylerin, kontrol grubundaki bireylere göre daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip oldukları (Buhlmann ve ark., 2008) ve mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisini (Murray ve ark., 2013; Nonahal ve ark., 2014) ve olumsuz beden imajını (Grammas, 2010; Hicks ve ark., 2022) pozitif olarak yordadığı rapor edilmiştir. Kas dismorfisi olan bireylerle yapılan nitel bir çalışmada da birçok katılımcının konuşmasında mükemmeliyetçi temaların ön plana çıktığı bulunmuştur (Martenstyn ve ark., 2022).

Mükemmeliyetçiliğin yanı sıra araştırmacılar narsisizmin de beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir (Kandemir ve ark., 2024; Miller ve Mesagno, 2014; Rodrigue ve ark., 2018). Narsisizm; kendini özel ve eşsiz görme, küstah ve kendini beğenmiş olma gibi büyülenmeci davranışlarla DSM 5'te tanımlansa da (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), birçok araştırmacı bu kişilik örgütlenmesinin kırılğan narsisizm olarak diğer bir türü bulunduğunu da kabul etmektedir (Akça, 2017; Dickinson ve Pincus, 2003; Hendin ve Cheek, 1997). Büyülenmeci narsisizmde bireylerde diğer kişilere kibirle yaklaşma ya da bir şeyleri talep etmeyi kendine hak görme gibi davranışlar görülürken (Besser ve Priel, 2010), kırılğan narsist bireyler dışarıdan utangaç ve kırılğan görünseler de (Purton ve ark., 2018), içten içe büyülenmeci beklentilere sahiplerdir (Dickinson ve Pincus, 2003).

İlgili literatür kas dismorfisi ile narsisizm arasındaki ilişkinin narsisizmin türüne göre değişiklik gösterdiğini (Littrell ve ark., 2021) ve kırılğan narsist bireylerin kas dismorfisi gösterme açısından daha fazla risk altında olduğunu ortaya koymaktadır (Devrim-Lanpir ve ark., 2023). Yapılan çalışmalarda büyülenmeci narsisizm, kas dismorfisi ile ilişkili bulunmamakla beraber (Boulter ve Sandgren, 2022; Collis ve ark., 2016; Littrell ve ark., 2021), kırılğan narsisizmin olumlu olarak ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Begin ve ark., 2019; Boulter ve Sandgren, 2022; Littrell ve ark., 2021). Bu farklılığın büyülenmeci narsisizmde bireylerin hali hazırda kendilerine dair olumlu bir algıya sahip olmalarından kaynaklanması olasıdır. Nitekim Stiff ve Cutts (2024) yüksek oranda büyülenmeci narsisizmde bireylerin bedenlerinden daha fazla memnuniyet duyduklarını ve Instagram'da maruz kalınan görsellerin onları olumsuz etkilemesinin daha az olası olduğunu belirtmişlerdir. Diğer çalışmalarda ise kırılğan narsisizmde bireylerin bedenlerine karşı olumsuz bir tutuma sahipken (Purton ve ark., 2018), büyülenmeci narsisizmde bireylerin olumlu beden algısına sahip oldukları (Wang ve ark., 2020) ya da beden memnuniyetsizliği açısından bir farklılık göstermedikle-

ri rapor edilmiştir (Purton ve ark., 2018). Diğer taraftan Rodrigue ve arkadaşları (2018) kas dismorfisine sahip olan bireylerin, kontrol grubuna göre hem büyüklenmeci hem de kırılğan narsisizm puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Kişilik özelliklerinin yanı sıra sosyal medya gibi çeşitli bağlamsal özelliklerin de beden algısı üzerinde olası etkileri incelenmektedir (Chatzopoulou ve ark., 2020; Jien ve Nie, 2022). Sosyal medya platformları, diğer insanların yaşamlarını anlık olarak takip edebilme-yi mümkün hale getirmiştir (Uluç ve Yarcı, 2017). Bu platformlardan biri olan Instagram'da fotoğraf ve video paylaşılabilme; kişiler, listelerinde olan diğer kişilerin gönderilerini takip edebilmektedir (Ergün, 2022). Aynı zamanda Instagram'ın geniş bir veri tabanı ile çalışan algoritma sistemi, kişilere kendi listelerinde olmayan kişilerin de paylaşımlarını görebilmeyi sağlamaktadır (Augung ve Darma, 2019). Instagram'ın, diğer platformlara göre daha fazla görsel paylaşımına dayalı olması, genç bireylerin görünüşleri hakkında daha fazla sosyal karşılaştırma yapmalarına neden olabilmektedir (Engeln ve ark., 2020).

Araştırmalar kadınların, sosyal medyadaki idealleştirilmiş görüntülerden daha olumsuz etkilendiğini ortaya koymakla birlikte (Sarıkoç, 2021), deneysel çalışmalar erkeklerin de bu etkilerden muaf olmadığını göstermektedir (Paulson, 2020; Prowten, 2023). Yapılan diğer çalışmalar da artan sosyal medya kullanımının erkeklerde olumsuz beden algısıyla (Aydoğan, 2024; Tayhan, 2023) ve kas dismorfisi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Schoenenberg ve Martin, 2020). Sosyal medyada özellikle fitnessla ilgili içeriklere maruz kalınması daha fazla beden dismorfisi görülmesi riskini (Jien ve Nie, 2022) ve beden memnuniyetsizliğini arttırmaktadır (Barron ve ark., 2021). Diğer taraftan Terzi (2021) sosyal medya kullanımı ile beden algısı arasında bir ilişki olmadığını rapor etmiştir.

Son yıllarda uluslararası literatürde kas dismorfisinin sosyal medya kullanımı ile ilişkisini ele alan çalışmaların sayısında artış görülmekle birlikte, yine de çalışma sayısı henüz göreceli olarak sınırlıdır ve bu çalışmalarda kişilik faktörü ele alınmamıştır (örn. Ganson ve ark., 2023; Imperatori ve ark., 2022; Jien ve Nie, 2022). Ülkemizde ise hem beden imgesinin sosyal medya ile ilişkisine dair (örn. Bahtiyar, 2021; Çoban, 2020; Öztürk, 2023) hem de kas dismorfisi alanında az sayıda çalışma bulunurken (Selvi, 2023), bilindiği kadarıyla kas dismorfisinin sosyal medya kullanımı ile ilişkisini ele alan bir çalışma bulunmamaktadır.

Yukarıda özetlenen ilgili literatür doğrultusunda bu araştırmanın temel amacı erkek beliren yetişkinlerin Instagram kullanımı ile olumsuz beden imajı ve kas dismorfisi belirtileri göstermeleri arasındaki ilişkinin incelen-

mesi ve bu ilişkide mükemmeliyetçiliğin, büyüklenmeci narsisizmin ve kırılğan narsisizmin düzenleyici rollerini ele almaktır. Araştırmanın ikinci amacı ise vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip etmenin beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkisini incelemektir.

Bu amaçlar doğrultusunda Instagram kullanımının kas dismorfisini pozitif, beden imajını ise negatif olarak yordaması; Instagram kullanımı ile beden imajı ve kas dismorfisi arasındaki ilişkide kırılğan narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rol oynaması beklenmektedir. Diğer taraftan Instagram kullanımı ile beden imajı ve kas dismorfisi arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizm düzenleyici rol oynamayacağı; bu kapsamda Instagram kullanımı ile kas dismorfisi ve beden imajı arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizm puanlarına göre bir farklılık görülmeyeceği öngörülmektedir. Vücut geliştirme sporu yapan ve sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden bireylerin ise daha olumsuz beden imajına ve daha yüksek kas dismorfisi puanlarına sahip olması beklenmektedir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmaya 18-29 yaş arası (Ort= 23.4, S =3.5) 195 beliren yetişkin erkek katılmıştır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla G*Power 3.1 programı kullanılmış, a priori güç analizi ile katılımcı sayısının en az 119 kişi olması gerektiği bulunmuştur ($f^2 = 0.15$, $\alpha = 0.05$, güç $(1-\beta) = 0.95$). Katılımcıların %73.8'i üniversite öğrencisi ya da mezunu, %95.4'ü bekar ve %47.7'si bir işte çalışmaktadır. Araştırma verilerinin % 76.8'i Ankara, İstanbul ve İzmir'de yaşayan katılımcılardan edinilmiştir. Katılımcıların %23.1'i aile gelir düzeyi konusunda bilgi vermek istemezken, %12.2'si düşük ve düşük-orta, % 11.8'si orta, % 52.9'u orta-yüksek ve yüksek gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Vücut geliştirme çalışmaları yapma ve sosyal medya kullanım oranlarına bakıldığında katılımcıların %41'i vücut geliştirme çalıştığını; %96.4'ü Instagram kullandığını; Instagram'da takip ettikleri sayfalar açısından %27.2'si vücut geliştirme ve benzer içerikleri, %32.8'i spor ve benzer içerikleri ve %40'ı da diğer sayfaları takip ettiklerini rapor etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği: Anlı ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen ölçek, Instagram kullanım nedenlerini belirlemeyi amaçlamakla beraber, diğer insanları takip etmek, zaman geçirmek, oyalanmak, eğlenmek gibi farklı durumlardaki kullanım sıklığını ölçtüğü için bu çalışmada Instagram kullanım

yoğunluğunu belirlemek için kullanılmıştır. Toplam 15 maddeden (örn. “İnsanların ilgisinin üzerimde yoğunlaşması için”, “Gerçeklerden kaçmak için”) oluşan ölçeğe verilen cevaplar, beşli Likert tipi ölçekle (1: “Hiç”, 5: “Her zaman”) puanlandırılmakta olup, araştırmada ölçek toplam puanı kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak rapor edilirken (Anlı ve ark., 2020); bu çalışmada ise .83 olduğu bulunmuştur.

Patolojik Narsisizm Envanteri: Pincus ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Patolojik Narsisizm Envanteri’nin Türkçe’ye uyarlama çalışması Büyükgüngör (2016) tarafından yapılmıştır. Kırılgan narsisizm ve büyükmecici narsisizm olarak iki alt boyutu bulunan ölçeğin toplam 40 maddesi bulunmaktadır (örn. “İnsanların beni sevdiğini bilmezsem, kendimi iyi hissetmekte zorlanırım.”, “Hak ettiğim her şeyi elde edene dek asla tatmin olmam.”) ve ölçek altılı Likert olarak uygulanmaktadır (0: “bana hiç benzemiyor”, 5: “bana çok benziyor”). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları toplam ölçek, kırılgan narsisizm alt ölçeği ve büyükmecici narsisizm alt ölçeği için sırasıyla .92, .92, .61’dir (Büyükgüngör, 2016). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları yine sırasıyla .94, .94, .68 bulunmuştur.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Ölçek, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesini yapabilmek amacıyla Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiş, 35 maddelik (örn. “Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.”, “Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.”) bir ölçme aracıdır. Türkçe’ye uyarlama çalışması Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiş, Kağan (2011) ise yetişkin örneklemede de ölçeğin kullanımının uygun olduğunu göstermiştir. Ölçek altı alt boyuttan (hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığımın emin olamama, düzen) oluşmakta ve beşli Likert (1: “kesinlikle katılmıyorum”, 5: “tamamen katılıyorum”) olarak uygulanmaktadır. Toplam iç tutarlılık katsayısı .91 olan ölçek (Kağan, 2011), araştırmada toplam puan olarak kullanılmış olup, bu çalışmada ise ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur.

Kas Yoksunluğu Ölçeği: McCreary ve Sasse (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Yıldız (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, kas yönelimli beden imajı tutumları ve kas geliştirme davranışları olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Altılı Likert (1: “her zaman”, 6: “hiçbir zaman”) türü olan ölçeğin toplam 15 maddesi bulunmaktadır (örn. “Ağır-lık antrenmanı programımın hayatımın diğer alanlarına müdahale ettiğini (ya da engellediğini) düşünüyorum.”, “Göğsümün yeterince kaslı olmadığını düşünüyorum.”). Ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89,

her iki alt boyut için .87 bulunmuştur (Yıldız, 2015). Bu çalışmada toplam puan olarak kullanılan ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 bulunmuştur.

Vücut Algısı Ölçeği: Ölçek, Secord ve Jourand (1953) tarafından geliştirilmiş ve Hovardaoğlu (1992) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, kişilerin bedenlerindeki bölgelerden ve işlevlerden memnuniyet düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 40 maddeden (örn. “Fiziksel gücüm”, “Burnum”, “Enerji Düzeyim”) oluşan ölçekte maddeler beşli Likert (1: “hiç beğenmiyorum”, 5: “çok beğeniyorum”) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri .95 olarak rapor edilirken (Hovardaoğlu, 1992), bu çalışmada ise .94 bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, eğitim durumu, mesleği, medeni durumu, geliri, sosyal medya kullanımı ve içeriği, vücut geliştirme yapma durumları vb. çoktan seçmeli ve açık uçlu sorularla değerlendirilmiştir.

İşlem

Araştırma için Acıbadem Üniversitesi Etik Kurulu’ndan (2021-12/14) izin alınmasının ardından araştırma verileri Qualtrics programı ile çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama süreci onam formunu onaylayan katılımcılarla gönüllülük esasına dayanarak kolay örneklem yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Sıra etkisini önlemek amacıyla ölçekler katılımcılara seçkisiz sıralamayla sunulmuştur. Araştırmanın bağlantısı sosyal medya platformlarında, araştırmanın dahil olma kriterleri (erkek ve 18-29 yaş arası) belirtilerek paylaşılmıştır. Aynı zamanda çeşitli spor merkezleri ziyaret edilerek bu spor merkezlerine devam eden ve araştırmanın kriterlerine uygun olan kişilere yüz yüze ulaşılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden kişilere Qualtrics bağlantısı QR kod olarak paylaşılarak, çevrimiçi ortamda ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır.

Bulgular

Analizlere başlamadan önce araştırma verileri kayıp değer, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler açısından incelenmiş, ardından verilerin değerlendirilmesinde öncelikle betimsel analizler, ardından değişkenler arası ilişkilerin ve düzenleyici modelin test edilmesi için düzenleyici regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizlerinde VIF, tolerans ve condition index değerlerine bakılarak verilerin çoklu bağlantılılık sorunu gösterip göstermedikleri kontrol edilmiştir. Araştırma verilerinin analizi SPSS 22.0 Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences) ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1.

	Ort.	S	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Beden İmajı	3.59	.58	1							
2. Kas Dismorfisi	2.62	.84	.05	1						
3. SMVGT	.27	.45	.17*	.38**	1					
4. VG Sporü Yapma	.42	.49	.26**	.56**	.50***	1				
5. Instagram Kullanımı	2.50	.76	-.11	.10	.02	.01	1			
6. Mükemmeliyetçilik	2.99	.59	.02	.35**	.01	.03	.12	1		
7. Kırılgan Narsisizm	4.35	1.11	-.19**	.27**	.04	-.06	.27**	.63**	1	
8. Büyüklenmeci Nars.	1.57	.42	.24**	.15*	.01	.09	.10	.25**	.40**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Not. SMVGT: Sosyal medyada vücut geliştirme içerikleri takip etme; VG: Vücut geliştirme.

Betimsel Analizler

Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 1’de sunulmuştur.

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

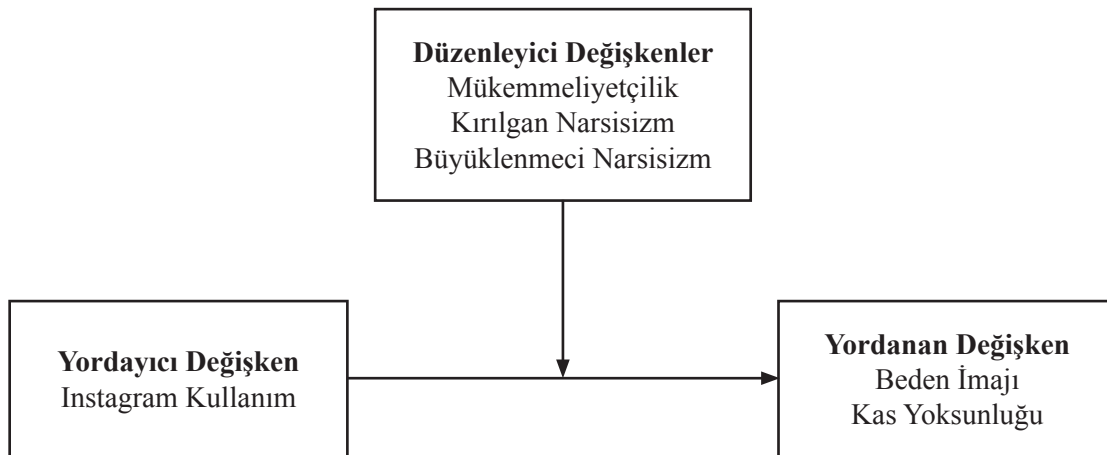
Vücut geliştirme yapma durumuna göre kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek amacıyla katılımcılar vücut geliştirme yapma durumuna göre Bağımsız Gruplar t-testi ile kıyaslanmıştır. Test sonucunda, kas dismorfisi puanlarına göre vücut geliştirme sporunu yapan bireyler (Ort. =47.73, S = 10.93, n=80) ve vücut geliştirme sporunu yapmayan bireyler (Ort. =33.38, S = 10.18, n=112) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir [$t_{(190)}=9.34$, $p<.05$]. Analiz sonu-

cuna göre vücut geliştirme yapanlar, yapmayanlara göre daha yüksek kas dismorfisi puanına sahiplerdir.

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

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

Instagram’da dahil olmak üzere tüm sosyal medyada takip edilen içeriklere göre beden imajı ve kas dismorfisi belirtilerinde bir farklılık olup olmadığını görmek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans



Şekil 1. Değişkenler Arasındaki Düzenleyici İlişkilere İlişkin Önerilen Model

Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Vücut geliştirmeye ve spor dahil diğer alanlarla ilgilenen katılımcılar “vücut” olarak (n=53), vücut geliştirme dışındaki diğer alanlar ile sporla ilgilenen katılımcılar, “spor” olarak (n=78), vücut geliştirme ve spor alanlarının ikisiyle de ilgilenmeyen katılımcılar “diğer” olarak (n=64) gruplanmıştır. Analiz sonucuna göre, sosyal medyada farklı içerikleri takip eden bireylerin, kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarından elde edilen bağımlı değişkene göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(4-382)} = 9.41, p < .05$ Wilks' $\Lambda = .829, \eta^2 = .90$].

Çoklu karşılaştırmalar analizi sonucunda vücut geliştirme içeriklerini takip eden bireylerin kas dismorfisi puanları (Ort. = 47.26, S = 10.03), hem spor grubunun (Ort. = 36.23, S = 11.37) hem de diğer grubun (Ort. = 36.58, S = 13.33) kas dismorfisi puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir ($p = .001$). Aynı zamanda, vücut geliştirme içeriklerini takip eden bireylerin beden imajı puanları (Ort. = 149.77, S = 22.65), spor grubu puanlarına (Ort. = 140.00, S = 23.23) göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($p = .045$).

Düzenleyici Regresyon Analizi

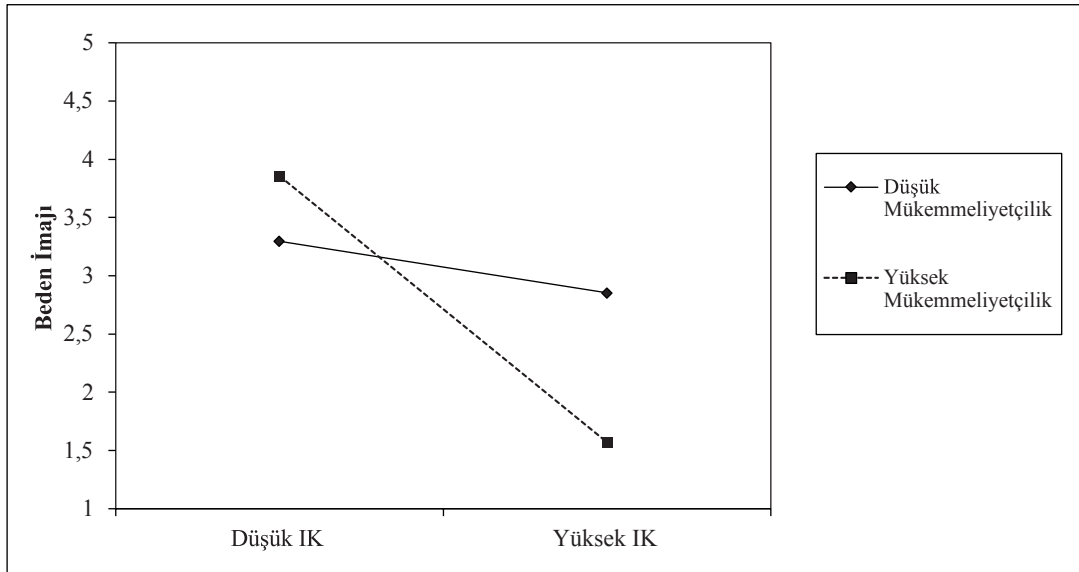
Bu kısımda, araştırma değişkenlerinden mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin, Instagram kullanımı ile kas dismorfisi belirtileri ve beden imajı arasındaki ilişkideki düzenleyici rollerini incelemek amacıyla düzenleyici regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında düzenleyici ilişkilere ilişkin önerilen model Şekil 1’de sunulmuştur.

Düzenleyicilik etkisinin saptanması amacıyla değişkenlere ilişkin puanlar z puana dönüştürülmüş, yordayıcı değişken ve düzenleyici değişkenlerin kesişim puanları yordayıcı değişkenlerden biri olarak modele dahil edilmiştir (Afthanorhan ve ark., 2014). Bu hesaplama her bir düzenleyici değişken için ayrı ayrı yapılmıştır. Aynı zamanda vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme içeriklerini takip etme değişkenleri kontrol değişkeni olarak analizlere eklenmiştir. İlk adımda analizlere alınan bu değişkenler kukla değişken olarak dönüştürüldükten sonra analize dahil edilmiştir.

Instagram kullanımı ile beden imajı arasında mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin düzenleyici rolünün incelenmesi

Mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin, Instagram kullanımı ile beden imajı arasındaki ilişkideki düzenleyici rollerini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizinde ilk adımda vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme içerikleri takip etme girilmiş, ardından ikinci adımda Instagram kullanımı, üçüncü adımda düzenleyici değişkenler (mükemmeliyetçilik, büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm), dördüncü adımda ise etkileşim terimleri (Instagram kullanımı X mükemmeliyetçilik, Instagram kullanımı X büyüklenmeci narsisizm, Instagram kullanımı X kırılgan narsisizm) girilmiştir.

Yapılan analizde dört adımda girilen değişkenler toplam varyansın % 25’ini açıklamıştır ($R^2 = .25, F(9, 190) = 7.87, p < .001$). Son adımda analize alınan değiş-



Şekil 2. Instagram Kullanımı ile Beden İmajı Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Düzenleyici Rolü

Not. IK: Instagram kullanımı

Tablo 2. *Beden İmajı ile Kas Dismorfisinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

	Beden İmajı				Kas Dismorfisi			
	1. Adım	2. Adım	3. Adım	4. Adım	1. Adım	2. Adım	3. Adım	4. Adım
	β	β	β	β	β	β	β	β
SMVGT	.04	.04	.09	.11	.14*	.14*	.14*	.15*
VG Spor Yapma	.25**	.25**	.15*	.18*	.49***	.49***	.49***	.47***
Instagram Kullanımı		-.09	-.04	.01		.08	.01	.05
Mükemmeliyetçilik			.19*	.15			.26***	.27***
Kırılgan Narsisizm			-.45***	-.43***			.13	.11
Büyükleme Nars.			.37***	.38***			-.02	-.03
İK X Mükemmeliyetçilik				-.25**				.10
İK X Kırılgan Narsisizm				.10				.00
İK X Büyükleme Nars.				.14				-.18
R ²	.07	.08	.24	.28	.33	.33	.45	.47
Uyarlanmış R ²	.06	.07	.21	.25	.32	.32	.43	.44
F	7.35***	5.47***	9.65***	7.87***	45.44***	30.96***	25.13***	17.50***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Not. SMVGT: Sosyal medyada vücut geliştirme içerikleri takip etme; VG: Vücut geliştirme; İK: Instagram kullanımı

kenlerin beta değerleri incelendiğinde vücut geliştirme sporu yapmanın ($\beta=.18$, $p<.05$) ve büyükleme narsisizmin ($\beta=.38$, $p<.001$) pozitif yönde; kırılgan narsisizmin ($\beta= -.43$, $p<.001$) ve Instagram kullanımı ile mükemmeliyetçiliğin etkileşiminin ($\beta= -.25$, $p<.01$) negatif yönde beden imajını yordadığı bulunmuştur. Buna göre bulgular vücut geliştirme yapmanın daha olumlu beden imajını yordadığını gösterirken, büyükleme narsisizm arttıkça daha yüksek beden imajı; kırılgan narsisizm arttıkça ise daha düşük beden imajı görülmektedir. Instagram kullanımı ile mükemmeliyetçiliğin etkileşimi değerlendirildiğinde ise, Instagram kullanımı ve beden imajı arasındaki ilişki mükemmeliyetçilik düzeyine göre değişmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, Instagram kullanımının beden imajını yordama gücü daha güçlü hale gelmektedir. Analiz sonuçları Tablo 2’de, beden imajını yordamada, Instagram kullanımı ile mükemmeliyetçiliğin etkileşim grafiği ise Şekil 2’de verilmiştir.

Instagram kullanımı ile kas dismorfisi arasında mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyükleme narsisizmin düzenleyici rolünün incelenmesi

Mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyükleme narsisizmin, Instagram kullanımı ile kas dismorfisi arasındaki ilişkideki düzenleyici rollerini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizinde ilk adımda vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme içerikleri takip etme girilmiş, ardından ikinci adımda Instagram kullanımı, üçüncü adımda düzenleyici değişkenler (mükemmeliyetçilik, büyükleme

narsisizm ve kırılgan narsisizm), dördüncü adımda ise etkileşim terimleri (Instagram kullanımı X mükemmeliyetçilik, Instagram kullanımı X büyükleme narsisizm, Instagram kullanımı X kırılgan narsisizm) girilmiştir.

Yapılan analizde dört adımda girilen değişkenler toplam varyansın %44’ünü açıklamıştır ($R^2 = .44$, $F(9, 190) = 17.50$, $p<.001$). Son adımda analize alınan değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde sosyal medyada vücut geliştirme içerikleri takip etmenin ($\beta=.15$, $p<.05$), vücut geliştirme sporu yapmanın ($\beta=.47$, $p<.001$) ve mükemmeliyetçiliğin ($\beta=.27$, $p<.001$) pozitif yönde kas dismorfisini yordadığını bulunmuştur. Buna göre bulgular vücut geliştirme sporu yapmanın ve sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip etmenin kas dismorfisi belirtilerini yordadığını gösterirken, mükemmeliyetçilik arttıkça daha yüksek kas dismorfisi belirtileri görülmektedir. Analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, erkek beliren yetişkinlerin Instagram kullanımının olumsuz beden imajına sahip olmaları ve kas dismorfisi belirtileri göstermeleri ile arasındaki ilişkide, mükemmeliyetçiliğin, büyükleme narsisizmin ve kırılgan narsisizmin düzenleyici rollerini araştırmaktır. İkinci amacı ise vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip etmenin beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçlara yönelik gerçek-

leştirilen analizlerde, vücut geliştirme sporu yapma ve büyülenmeci narsisizmin pozitif yönde, kırılğan narsisizmin ve Instagram kullanımı ile mükemmeliyetçiliği etkileşiminin negatif yönde beden imajını yordadığı; mükemmeliyetçiliğin, vücut geliştirme sporu yapma ve sosyal medyada vücut geliştirme içerikleri takip etmenin ise pozitif yönde kas dismorfisini yordadığı bulunmuştur. İkinci amaç doğrultusunda ise vücut geliştirme sporu yapanların, yapmayan kişilere göre daha olumlu beden imgesine ve daha yüksek kas dismorfisine sahip oldukları; sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden bireylerin ise diğer bireylere göre daha olumlu beden imgesine ve daha yüksek kas dismorfisine sahip oldukları görülmüştür. Bulgular ilgili literatür kapsamında aşağıda ele alınmıştır.

Betimsel analizler kapsamında, vücut geliştirme sporu yapan bireylerin, bu sporu yapmayan bireylere göre daha fazla oranda kas dismorfisi belirtileri gösterirken, daha olumlu beden imajına sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda regresyon analizi bulguları da bu sonuçlarla paralellik göstermiş, vücut geliştirme sporu yapmanın hem olumlu beden imajını hem de kas dismorfisini olumlu olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre bulgular vücut geliştirme sporu yapan bireylerin, bu sporu yapmayan bireylere göre kendi bedenlerinden daha memnun olmalarına rağmen yine de kaslılık oranlarını yeterli bulmayarak, kas dismorfisi açısından daha fazla risk altında olduklarına işaret etmektedir. İlgili literatürde vücut geliştirme sporu yapan bireylerin olumsuz beden imajına sahip oldukları rapor edilmekle birlikte (örn. Stapleton ve ark., 2016), olumlu beden imajına sahip olduklarına dair bulgular da mevcuttur (örn. Sayaca ve Sevgili, 2020). Sağlıklı düzeyde yapılan vücut geliştirme sporu bireyin daha formda ve zinde bir görünüme sahip olmasına yardımcı olduğu için (Yalnız ve Gündüz, 2004) bu kişiler beden yapıları ile ilgili olarak sosyal çevrelerinden daha olumlu geribildirimler alıyor olabilirler. Bu kapsamda vücut geliştirme ile uğraşan bireyler, diğer bireylere göre bedenlerine ilişkin belirli bir memnuniyete sahip olsalar da kas dismorfisine ilişkin bulgular göz önünde bulundurulduğunda henüz idealleştirildikleri hedeflerine ulaşmadıkları için kaslılık oranlarını halen yeterli bulmuyor olabilirler. Bu görüşle paralel olarak yapılan çalışmalarda vücut geliştirme sporu yapan bireylerin kaslı olma konusunda yüksek bir isteğe sahip oldukları (Silva ve ark., 2015) ve kas oranlarını yeterli bulmadıkları rapor edilmiştir (Jankauskiene ve ark., 2007). Aynı zamanda Hallsworth ve ark. (2005) vücut geliştirme sporunun, bireylerin bedenlerine ilişkin farkındalıklarını arttırdığını ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri sebebiyle bu bireylerin kültürel idealleri karşılama konusunda daha güçlü eğilimlere sahip olabileceklerini belirtmişlerdir. Bu kapsamda gelecek çalışmalarda vücut

geliştirme sporu yapan daha kalabalık bir grupla kişilik özelliklerine ilişkin düzenleyici ilişkilerin test edilmesi, bu bireylerde beden imajı ve kas dismorfisi arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Tüm bunların yanı sıra vücut geliştirme yapanların daha fazla kas dismorfisi belirtilerine sahipken, daha olumlu beden imajına sahip olmalarının bu çalışmada kullanılan ölçekle ilgili olması da olasıdır. Erkeklerde ideal beden algısı, kaslı olma üzerinden tanımlanmaktadır (Agliata ve Tantleff-Dunn, 2004). Bununla birlikte çalışmada beden imajını ölçmek için kullanılan Vücut Algısı Ölçeği (Hovardaoğlu, 1992) özel olarak erkeklerin beden imajını değerlendirmek için geliştirilmiş bir ölçek olmayıp; genel olarak vücudun çeşitli bölümlerine ilişkin memnuniyet düzeyini ölçmektedir. Bu nedenle ölçeğin, erkek beliren yetişkinlerin beden imajlarındaki farklılıkları ölçmek için yeterince uygun bir araç olması da olasıdır. Ancak yine de kaslılık oranı temelinde spesifik bir ölçüm aracı kullanılarak bu alanda daha detaylı araştırma bulguları ortaya konuluncaya kadar araştırma bulguları dikkatli yorumlanmalıdır.

Araştırmada sosyal medyada farklı içeriklere maruz kalan katılımcılar arasında kas dismorfisi ve beden imajı açısından bir farklılık olup olmadığı incelenmiş, vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden katılımcıların diğer içerikleri takip eden katılımcılara göre daha fazla kas dismorfisi eğilimine ve spor ile ilgili içerikleri takip edenlere göre daha olumlu bir beden imajına sahip oldukları bulunmuştur. İlgili literatürde de sosyal medyada idealleştirilmiş (Schoenenberg ve Martin, 2020) ve kaslı içeriklere maruz kalmanın kas dismorfisi belirtilerini yordadığı rapor edilmiştir (Grieve, 2007). Özellikle fitnessla ilgili içeriklere maruz kalınması kas dismorfisi açısından riski arttırmaktadır (Jien ve Nie, 2022) ve bu içeriklere maruz kalan bireyler aşırı kaslı beden yapısını ideal olarak kabul etmektedir (Myers ve Biocca, 1992). Diğer taraftan araştırma sonucunda vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden katılımcıların daha olumlu beden imajına sahip olmalarının ise bu kişilerin kendilerinin de vücut geliştirme sporu yapmalarından kaynaklanması olasıdır. Katılımcıların yaklaşık yarısı vücut geliştirme sporu yaptığını belirtmiştir. Bu kapsamda vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden katılımcıların halihazırda bu sporu da yapmaları olası olduğundan yukarıda anıldığı gibi kaslı ve fit bir görünüme sahip oldukları için sosyal çevrelerinden olumlu geribildirimler almaları sebebiyle daha olumlu bir beden imajına sahip olabilirler.

Yapılan analizlerde büyülenmeci narsisizm beden imajını pozitif yönde; kırılğan narsisizmin, Instagram kullanımı ile mükemmeliyetçiliğin etkileşiminin ise negatif yönde beden imajını yordarken; mükemmeliyetçiliğin ise kas dismorfisini olumlu olarak yordadığı bulun-

muştur. Büyüklenmeci narsisizmin kendini olduğundan iyi görme gibi özellikleri göz önünde bulundurulduğunda (Krizan ve Herlache, 2017), olumlu beden imajını yordaması aslında beklenen bir bulgudur. Nitekim ilgili literatürde de büyüklenmeci narsisizmin olumlu beden imajıyla ilişkili olduğu (Jackson ve ark., 1992; Stiff ve Cutts, 2024; Wang ve ark., 2020; Younas ve ark., 2022) ya da büyüklenmeci narsist özellikler gösteren bireylerde olumsuz beden imajının görülmediği rapor edilmiştir (Purton ve ark., 2018). Büyüklenmeci narsisizmin etiolojisine bakıldığında bu kişilerin erken yaşlarda kendilik nesnelerinin, ebeveynleri tarafından aynalanmadığı için değersizlik duygusuyla geliştiği, bu duruma karşı bir savunma mekanizması olarak bilinçdışının büyüklenmeci özellikler içeren bir kendilik geliştirdiği düşünülmektedir (Kernberg, 2014). Büyüklenmeci kendilik sayesinde, değersizleştirilmiş kendilik bastırarak yetersizlik gibi olumsuz duygular inkar edilmektedir (Cain ve ark., 2008). Bu nedenle kendi bedenlerini aşırı olumlu değerlendirmeye eğilimli olmakla birlikte, bu durumun halihazırda daha fazla oranda olumlu beden imajını destekleyecek şekilde davranmalarından kaynaklanması da olasıdır. Bu görüşle paralel şekilde yapılan çalışmalarda büyüklenmeci narsisizmin, egzersiz bağımlılığını yordadığı (Miller ve Mesagno, 2014) ve vücut geliştirme sporu yapan bireylerin büyüklenmeci narsisizm puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Subaşı-Harmanlı ve Okray, 2021).

Büyüklenmeci narsisizm olumlu beden imajıyla pozitif yönde ilişkiliyken, tam tersine kırılğan narsisizm beden imajıyla olumsuz olarak ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan diğer çalışmalarda da kırılğan narsist bireylerin olumsuz beden imajına sahip oldukları (Purton ve ark., 2018) ve bedenlerinden daha fazla utandıkları saptanmıştır (Gioia ve ark., 2020). Kırılğan narsist bireyler, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine aşırı önem verirken (Pincus ve Lukowitsky, 2010), onların kendi bedenleri ile ilgili eleştirilerine de aşırı duyarlılık göstermektedir (Swami ve ark., 2015). Bunun beklenen bir sonucu olarak kendileri de bedenlerine karşı eleştirel bir tutum içindedir (Cain ve ark., 2008). Stiff ve Cutts (2024) ise kırılğan narsist bireylerin, büyüklenmeci narsist bireylere göre başkalarına karşı kıskançlık hissetmelerinin daha olası olduğunu, bu kıskançlığın ise onların paylaşımlarının belleklerinde daha fazla yer edinecek, sosyal karşılaştırma yapma olasılıklarını arttırabileceğini belirtmişlerdir.

Çalışmada mükemmeliyetçiliğin, kas dismorfisini olumlu olarak yordadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçi bireyler kendilerine karşı sıklıkla eleştirel bir tutuma sahiptirler (Macedo ve ark., 2014) ve bu eleştirel tutumları kendi bedenlerine de yönelmektedir (Dryer ve ark., 2016). Bu bulgularla tutarlı olarak yapılan diğer çalış-

malarda da mükemmeliyetçilik ile kas dismorfisi arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Murray ve ark., 2013; Nonahal ve ark., 2014). Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliğin etiolojisinde geçmiş aile yaşantılarının önemli bir yer tuttuğunu; bu bireylerin ailelerinde sevgi ve kabul görmelerinin, koşula bağlı olarak gerçekleştiğini belirtmiştir. Bu bireyler ailelerinden arzu ettikleri sevgiyi alabilmek ve kabul görmek için mükemmel olmaları gerektiğine inanmaktadır. Herhangi bir konuda yetersiz olmaları ise sevgi ve onay almaları için risk oluşturabilmektedir. Bu yaşantıların olası bir sonucu olarak kendilerine gerçekçi olmayan hedefler belirlerken (Boone ve Sonnens, 2015), bu gerçekçi olmayan hedefler egzersiz bağımlılığına (Miller ve Mesagno, 2014) ve kas dismorfisine kadar gidebilmektedir (örn. Nonahal ve ark., 2014).

Araştırma sonuçlarında mükemmeliyetçilik doğrudan beden imajını yordamazken; Instagram kullanımı ile mükemmeliyetçiliğin etkileşiminin, beden imajını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre Instagram kullanımı ile beden imajı arasındaki ilişki mükemmeliyetçilik düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermekte; mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, Instagram kullanımı, olumsuz beden algısını daha güçlü olarak yordamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde artan sosyal medya kullanımı, diğer kişilerle sosyal karşılaştırma yapma olasılığını arttırmaktadır (Stapleton ve ark., 2017). Bu noktada mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini olumsuz olarak değerlendirmeye yatkın olması (Macedo ve ark., 2014) ve sosyal medya kullandıklarında olumsuz nitelikte sosyal karşılaştırma yapmaları (Dryer ve ark., 2016) onların olumsuz beden imajına sahip olmaları açısından daha risk altında olmaları ile ilişkili olabilir.

Yapılan analizlerde Instagram kullanımı ile beden imajı ya da kas dismorfisi arasındaki ilişkide büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm düzenleyici bir rol oynamadığı bulunmuştur. Büyüklenmeci narsisizmde bireyler, geçmişte bastırdıkları değersizleştirilmiş kendiliği, yetişkinlikte çevrelerindeki diğer kişilere yansıtarak onları değersizleştirirken, kendilerini onlardan değerli ve üstün gördükleri bir savunma stratejisi geliştirmektedir (Kernberg, 1998). Bu nedenle sosyal medyada idealize edilmiş beden imajlarını maruz kalsalar da savunma stratejileri nedeniyle onları önemsiz algılıyor olabilirler. Diğer taraftan kırılğan narsist bireyler her ne kadar büyüklenmeci narsist bireylerden belirli açılardan farklılık gösterebilirler de (Purton ve ark., 2018), kendi iç dünyalarında onlar da büyüklenmeci fantezilere sahip oldukları için (Dickinson ve Pincus, 2003) sosyal medyada ideal modellere maruz kalsalar da olası olumsuz etkiler ortadan kalkıyor olabilir.

Sonuç olarak araştırma bulguları; kırılğan ve büyüklenmeci narsisizmin, vücut geliştirme sporu yapma-

nın, beden imajını yordadığını gösterirken; mükemmeliyetçiliğin, vücut geliştirme sporu yapmanın ve sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip etmenin kas dismorfisini yordadığını ortaya koymuş; mükemmeliyetçiliğin ise Instagram kullanımı ile beden imajı arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı bulunmuştur. Aynı zamanda bulgular, vücut geliştirme sporu yapan, sosyal medyada vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden bireylerin olumlu beden imajına sahip olma olasılıklarının daha fazla olmasına karşın, kas dismorfisi açısından risk altında olduklarını göstermektedir.

Araştırmanın bu konudaki çalışmaları açısından yararlı sonuçları olmakla birlikte çeşitli kısıtlılıklarının hem gelecek araştırmalar için hem de çalışma bulguları değerlendirilirken göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır. İlk olarak bu çalışmada Instagram kullanımını ölçmek için “Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği” seçilmiştir. Ölçek Instagram’ın hangi nedenlerle kullanıldığını ölçmek için tasarlanmış olmakla birlikte, verilen cevapların sıklığının daha fazla Instagram kullanımı açısından sürekli bir ölçüm oluşturacağı varsayılmıştır. Ancak bu ölçüm, Instagram’da ideal modellere ne kadar maruz kalındığı açısından net bir bilgi vermemektedir. Katılımcılara doğrudan vücut geliştirme ile ilgili sayfaları takip edip etmedikleri sorulsa da idealleştirilmiş içeriklere maruz kalmaları sadece bununla sınırlı olmamakta; örneğin “daha kaslı” içeriklere, kendi sosyal çevrelerinde ne kadar kaslı olduğunu göstermek isteyen bireylerin paylaşımlarından da maruz kalmaları olasıdır (Jien ve Nie, 2022). Bunun yanı sıra bazı araştırmacılar diğer kullanıcılarla etkileşim kurma, yorum ve paylaşım yapma gibi davranışları içeren aktif sosyal medya kullanımı ile sadece diğer kullanıcıların profillerini inceleme gibi davranışları içeren pasif sosyal medya kullanımının bireylerin iyilik halleri üzerinde farklı sonuçları olduğunu belirtmişlerdir (Ryding ve Kuss, 2020). Bu kapsamda gelecek çalışmalarda aktif ve pasif kullanım gibi Instagram kullanımının daha farklı boyutlarıyla incelenmesi konuya ilişkin daha ileri anlayışlar sağlayabilir. İkinci olarak çalışmada spor merkezleri aracılığıyla vücut geliştirme sporu yapan bireylere de ulaşılmış ancak toplam sayıları bu bireylere dair analizlerin ayrı olarak yürütülmesi için yeterli olmamıştır. Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklemlemlerle vücut geliştirme sporu yapan ve yapmayan bireylerin, sosyal medya kullanımlarının beden imajı ve kas dismorfisi ile ilişkilerinin ayrı ayrı modellerle incelenmesi daha zengin sonuçlar verebilir. Üçüncü olarak araştırma verileri Kovid-19 pandemisi halen sürerken toplanmış olup; bu durumun araştırma verileri üzerinde doğrudan veya dolaylı öngörülemediği bir etkisinin (örn. artan sosyal medya kullanımı) olması da olasıdır.

Kısıtlılıklarının yanı sıra yapılan bu araştırma, sos-

yal medyanın erkekler üzerindeki rolüne, kas dismorfisi ve beden imajı ile ilişkisine dair sınırlı olan literatüre yeni bulgular sağlamıştır. Uygulama açısından ise kas dismorfisi belirtileri gösteren ve olumsuz beden imajına sahip olan bireylerle yapılan klinik görüşmelerde sosyal medya kullanımı, kırılğan narsisizm ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri üzerinde durulması daha etkili sonuçlar sağlayabilir. Araştırma bulguları bu konuda yapılacak müdahale çalışmalarına da katkı sağlayabilir. Örneğin bireylerin özellikle filtre kullanımı olmak üzere medya okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesi (Kurz ve ark., 2022) kaslı olmaya ilişkin daha gerçekçi beklentilere sahip olmayı destekleyerek kas dismorfisi konusundaki olası riskleri azaltabilir. Erkek kullanıcıların sosyal medya araçlarında ne kadar kaslı olduklarını göstermek için çaba harcamaları ve bu amaçla filtreler kullanmaları, diğer kullanıcıları da bu yönde harekete geçirerek, onların bu davranışları taklit etmelerine ve birbirleri üzerinde domino etkisi yaratmalarına neden olmaktadır (Jien ve Nie, 2022). Özellikle büyülenmeci narsisizm özellikleri gösteren erkekler, kendi fotoğraflarını daha fazla oranda paylaştıkları için (Sorokowski ve ark., 2015), etkilenen kişi olmaktan ziyade olumsuz etki yaratan bireyler olmaları daha olası gözükmemektedir. Bu olumsuz etki zincirini kırmak amacıyla literatürde farklı kaynaklardan yararlanılan müdahale içerikleri de bulunmaktadır. Örneğin Paraskeva ve arkadaşları (2024) ergenlerin olumlu beden imajına sahip olmalarını sağlamak için etki sahibi kişilerin bu konuda uygun içerikler üretmelerini desteklemişler, onlar aracılığıyla sunulan bu olumlu beden imajına yönelik içeriklerin ergenler üzerinde yararlı sonuçlar verdiğini rapor etmişlerdir. Bu kapsamda ergenlikten beliren yetişkinliğine beden algısı halen gelişmeye devam ettiği için (Rodgers ve ark., 2017), genç nüfusla çalışan üniversiteler, Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi kurumların bu konuda etki sahibi kişilerle işbirlikleri geliştirerek farkındalık kampanyaları yürütmelerinin sağlıklı ve olumlu beden imajının gelişimine ve psikolojik sağlığın korunmasına katkı sağlaması olasıdır.

Araştırmada her ne kadar başta Instagram olmak üzere görsel paylaşımına dayalı sosyal medya araçlarının olası zararları üzerinde durulmuş olsa da bu bulgular Instagram’ın ya da diğer sosyal medya araçlarının tamamen zararlı olduğu anlamına gelmemektedir. Sosyal medya diğer insanlarla bağlantılar kurma, sosyal destek alma ve verme, bilgi edinme, iyilik halini artırma gibi pek çok yarar da sağlamaktadır (Ryding, 2021). Yarardan zarara geçişin ölçüsünü, kullanım oranı (Primack ve ark., 2017), kullanım içeriği (Grieve, 2007) ve bu araştırma sonuçlarının da gösterdiği gibi bireyin kendi kişilik özellikleri belirlemektedir.

Kaynaklar

- Afthanorhan, A., Ahmad, S., ve Safee, S. (2014). Moderated mediation using covariance-based structural equation modeling with amos graphic: Volunteerism program. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 8(8), 108-116.
- Agliata, D. ve Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7-22.
- Akça, S. (2017). Kohut'un kendilik nesnesi ihtiyaçları bağlamında kırılğan narsisizmin incelenmesi: Bir vaka örneği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 1-13.
- Allen, M. S. ve Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image*, 19, 79-88.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri el kitabı*. (5. Baskı) (E. Köroğlu, Çev.). HYB Yayıncılık (Orjinal eserin basım tarihi 2013, 5. Baskı).
- Anlı, G., Sevinç, H., Güneş, Z. ve Yazgı, Z. (2020). Instagram kullanım nedenleri ölçeğinin geliştirilmesi ve ölçeğin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(75), 1185-1197.
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd Ed.). Oxford University Press.
- Aydoğan, D. (2024). Sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ilişkisinde beden memnuniyetinin aracılık rolü analizi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 11(1), 135-153.
- Bahtiyar, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal karşılaştırma, sosyal medya tutumu ve beden imgesi ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(2), 23-38.
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J. ve Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image*, 37, 14-27.
- Begin, C., Turcotte, O. ve Rodrigue, C. (2019). Psychosocial factors underlying symptoms of muscle dysmorphia in a non-clinical sample of men. *Psychiatry Research*, 272, 319-325.
- Besser, A., ve Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8), 874-902.
- Bjornsen, C. A. (2018). Social media use and emerging adulthood. M. Zupančič and Puklek Levpušek, M. (Eds.), *Emerging adulthood: Current trends and research* içinde (S. 223-261). Ljubljana: Znanstvena Založba Filozofske Fakultete.
- Blouin, A. G. ve Goldfield, G. S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 159-165.
- Boone, L. ve Soenens, B. (2015). In double trouble for eating pathology? An experimental study on the combined role of perfectionism and body dissatisfaction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 77-83.
- Boulter, M. W. ve Sandgren, S. S. (2022). Me, myself, and my muscles: Associations between narcissism and muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 30(1), 110-116.
- Buhlmann, U., Etcoff, N. L. ve Wilhelm, S. (2008). Facial attractiveness ratings and perfectionism in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 540-547.
- Büyükgüngör, A. (2016). *The Turkish adaptation of the pathological narcissism inventory (PNI)* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Cain, N. M., Pincus, A. L. ve Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 638-656.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T. ve Hrabosky, J. I. (2004). Measuring "negative body image": Validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363-372.
- Chatzopoulou, E., Filieri, R. ve Doğruyol, S. A. (2020). Instagram and body image: Motivation to conform to the "Instabod" and consequences on young male wellbeing. *Journal of Consumer Affairs*, 54(4), 1270-1297.
- Collis, N., Lewis, V. ve Crisp, D. (2016). When is buff enough? The effect of body attitudes and narcissistic traits on muscle dysmorphia. *The Journal of Men's Studies*, 24(2), 213-225.
- Çağlayan, D. ve Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192.
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görüntüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Tur-*

- kish Educational Sciences, 16(2), 235-256.
- Çoban, A. (2020). *Sosyal ağ kullanımı davranışlarının beden imgesi ve depresyon ile ilişkisinin sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Devrim-Lanpir, A., Zare, R., Redha, A. A. ve Sandgren, S. S. (2023). Muscle dysmorphia and associated psychological features of males in the Middle East: A systematic review. *Performance Enhancement & Health*, 11(3), 100256. doi: 10.1016/j.peh.2023.100256
- Dickinson, K. A. ve Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.
- Dryer, R., Farr, M., Hiramatsu, I. ve Quinton, S. (2016). The role of sociocultural influences on symptoms of muscle dysmorphia and eating disorders in men, and the mediating effects of perfectionism. *Behavioral Medicine*, 42(3), 174-182.
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N. ve Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image*, 34, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
- Ergün, S. (2022). Geleneksel medya üyeleri için yeni bir yayıncılık mecrası: Instagram platformu. Silsüpür, Ö. (Ed.), *Dijital iletişim fırsatlar ve tehditler içinde* (1. Baskı, s. 121-142.). Eğitim Yayınevi.
- Filho, C. A. S., Tirico, P. P., Stefano, S. C., Touyz, S. W. ve Claudino, A. M. (2016). Systematic review of the diagnostic category muscle dysmorphia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(4), 322-333.
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Vinciarelli, V. ve Casale, S. (2024). Body shame and problematic social networking sites use: The mediating effect of perfectionistic self-presentation style and body image control in photos. *Current Psychology*, 43(5), 4073-4084.
- Frost, R. O. ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Ganson, K. T., Hallward, L., Rodgers, R. F., Testa, A., Jackson, D. B. ve Nagata, J. M. (2023). Contemporary screen use and symptoms of muscle dysmorphia among a national sample of Canadian adolescents and young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 10. doi: <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01550-7>
- Ganson, K. T., Testa, A., Rodgers, R. F. ve Nagata, J. M. (2024). Use of photo filters is associated with muscle dysmorphia symptomatology among adolescents and young adults. *Body Image*, 50, 101750. doi: 10.1016/j.bodyim.2024.101750
- Gioia, F., De Clemente, M., Parrello, S. ve Boursier, V. (2020). Vulnerable narcissism and body image centrality in cosplay practice: A sequential mediation model. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3). doi: 10.6092/2282-1619/mjcp-2556
- Grammas, D. L. (2010). *Perfectionism, societal messages, gender role and race as correlates of male body image* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Houston.
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80.
- Grieve, F. G. ve Shacklette, M. D. (2012). Brief report on men's bodies and mood: Correlates between depressive symptoms and muscle dysmorphia symptoms. *North American Journal of Psychology*, 14(3), 563-563.
- Hallsworth, L., Wade, T. ve Tiggemann, M. (2005). Individual differences in male body image: An examination of self-objectification in recreational body builders. *British Journal of Health Psychology*, 10(3), 453-465.
- Hendin, H. M. ve Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcissism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588-599.
- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S. ve Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *Heliyon*, 8(6). e09745 doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e09745.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(1), 26-27.
- Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L., ... ve Bersani, F. S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1131-1140.
- Jackson, L. A., Ervin, K. S. ve Hodge, C. N. (1992). Narcissism and body image. *Journal of Research in Personality*, 26(4), 357-370.
- Jankauskiene, R., Kardelis, K. ve Pajaujiene, S. (2007). Muscle size satisfaction and predisposition for a health harmful practice in bodybuilders and recreational gymnasium users. *Medicina*, 43(4), 338-346.
- Jien, L. W. ve Nie, K. S. (2022). Fitness-related content

- consumption on instagram and body dysmorphia among male youth community in Klang Valley. *Higher Education and Oriental Studies*, 2(4), 76-90
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 192-197.
- Kandemir, H. E., Cipriano, A., Rosato, M. S., Ünsalver, B. Ö., Stabile, M. ve Cella, S. (2024). Muscle dysmorphia in gym-going men: the role of narcissism vulnerability and perfectionism. *Clinical Neuropsychiatry*, 21(3), 182-188.
- Kernberg, O. F. (1998). Developmental aspects of normal and pathological narcissism. *Disorders of Narcissism: Diagnostic, Clinical and Empirical Implications*, 56(4), 103-120.
- Kernberg, O. F. (2014). An overview of the treatment of severe narcissistic pathology. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(5), 865-888.
- Krizan, Z. ve Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 3-31.
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Johnides, J. ve Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55-66.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. ve Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Littrell, C. K., Grieve, F. G., Derryberry, W. P., Brausch, A., Parker, O. J. ve Scott, J. N. (2021). Relationships among facets of narcissism, symptoms of eating disorders, and symptoms of muscle dysmorphia. *The Journal of Men's Studies*, 29(1), 118-128.
- Lonergan, A. R., Mitchison, D., Bussey, K. ve Fardouly, J. (2021). Social media and eating and body image concerns among men and boys. J. M. Nagata, T. A. Brown, S. B. Murray ve J. M. Lavender (Ed.). *Eating disorders in boys and men* içinde (s. 307-316). Springer.
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A. ve Settanni, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry Research*, 256, 231-236.
- Macedo, A., Marques, M. ve Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*, 1(6), 1-10.
- Martenstyn, J. A., Maguire, S. ve Griffiths, S. (2022). A qualitative investigation of the phenomenology of muscle dysmorphia: Part 1. *Body Image*, 43, 486-503.
- McCreary, D. R. ve Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304.
- Miller, K. J. ve Mesagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368-381.
- Mitchell, L., Murray, S. B., Cobley, S., Hackett, D., Gifford, J., Capling, L. ve O'Connor, H. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47, 233-259.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.
- Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L. ve Touyz, S. W. (2013). An investigation of the transdiagnostic model of eating disorders in the context of muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 21(2), 160-164.
- Müller, R. (2020). Muscle dysmorphia: Appearance, diagnostic approaches, research and treatment. *EC Psychology and Psychiatry*, 9(2), 01-09.
- Myers, P. N. ve Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communication*, 42(3), 108-133. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1992.tb00802.x>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J. ve Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245-257.
- Nonahal, S., Pourshahbaz, A., Dolatshahi, B. ve Omidian, M. (2014). The role of the media, perfectionism, and difficulties in emotion regulation in prediction of muscle dysmorphia symptoms. *Practice in Clinical Psychology*, 2(2), 135-139.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9(5), 254-259.
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J. ve Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112-120.
- Özbay, Y. ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003, 9-11 Temmuz).

- Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya.
- Öztürk, M. (2023). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal medya bağımlılığı ve dindarlığın beden algısı üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Paulson, L. (2020). #gotmuscles? Instagram and body image in college men. *The Journal of Social Media in Society*, 9(1), 63-84.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. ve Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365-379.
- Pincus, A. L. ve Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 421-446.
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395-400.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. ve James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Prowten, S. (2023). *Impact of Instagram's body positive vs muscular ideal images on men's body image* [Unpublished master thesis]. Appalachian State University.
- Purton, T., Officer, C., Bullivant, B., Mitchison, D., Griffiths, S., Murray, S. B. ve Mond, J. (2018). Body dissatisfaction, narcissism and self-esteem in young men and women: A moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 131, 99-104.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., ... ve Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body image*, 22, 148-155.
- Rodrigue, C., Labrecque, I., Turcotte, O. ve Begin, C. (2018). Muscle dysmorphia and eating disorders: comparison on self-esteem and personality traits. *International Journal of Psychology and Psychoanalysis*, 4(2), 1-8.
- Ryding, F. C. ve Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412-435.
- Ryding, F. C. (2021). *My presence is there to be seen for people who judge: Instagram on well-being, body image and body dysmorphic disorder* [Unpublished doctoral thesis]. Nottingham Trent University.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Sayaca, Ç. ve Sevgili, Y. E. (2020). Vücut geliştirme sporu yapan bireylerde alt ve üst ekstremité işlevsel performans düzeyi ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46(2), 151-155.
- Schoenenberg, K., Martin, A. (2020). Relevance of Instagram and Fittspiration images for muscle dysmorphia: Internalization of the male beauty ideal through social media (Bedeutung von Instagram und Fittspiration-Bildern für die muskeldysmorphie Symptomatik). *Psychotherapeut*, 65, 93-100.
- Secord, P. F. ve Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Selvi, K. (2023). Yeterince kaslı değilim, kaslarımı daha fazla geliştirmeliyim: Kas dismorfisine detaylı bir bakış. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 271-290.
- Silva, D. A., Da Silva, R. C. ve Gonçalves, E. C. (2015). Body image among men who practice body building: Comparison by age, economic status, and city size. *Perceptual and Motor Skills*, 121(2), 537-547.
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Huk, A. ve Pisanski, K. (2015). Selfie posting behaviors are associated with narcissism among men. *Personality and Individual Differences*, 85, 123-127.
- Stapleton, P., Luiz, G. ve Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142-149.
- Stapleton, P., McIntyre, T. ve Bannatyne, A. (2016). Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users?. *American Journal of Men's Health*, 10(2), 100-109.
- Steele, I. H., Pope Jr, H. G. ve Kanayama, G. (2019). Competitive bodybuilding: Fitness, pathology, or both?. *Harvard Review of Psychiatry*, 27(4), 233-240.

- Stiff, C. ve Cutts, M. (2024). The effectiveness of an instagram intervention targeted at men to reduce body dissatisfaction. *Current Psychology*, 43(11), 9838-9853.
- Subaşı-Harmancı, B. ve Okray, Z. (2021). Body image, muscle dysmorphia and narcissistic characteristics of bodybuilder males in TRNC. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 82-90.
- Swami, V., Cass, L., Waseem, M. ve Furham, A. (2015). What is the relationship between facets of narcissism and women's body image?. *Personality and Individual Differences*, 87, 185-189.
- Tayhan, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-145.
- Terzi, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tiggemann, M. ve Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199.
- TÜİK (2023). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023*. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni.
- Tylka, T. L. (2021). Models of body image for boys and men. J. M. Nagata, T. A. Brown, S. B. Murray, J. M. Lavender (Eds), *Eating disorders in boys and men* içinde (s. 7-20). Springer.
- Uluç, G. ve Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(52), 88-102.
- Vall-Roque, H., Andres, A. ve Saldana, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293. doi: 10.1016/j.pnpbp.2021.110293
- Wang, Y., Xie, X., Wang, X., Wang, P., Nie, J. ve Lei, L. (2020). Narcissism and selfie-posting behavior: the mediating role of body satisfaction and the moderating role of attitude toward selfie-posting behavior. *Current Psychology*, 39, 665-672.
- Yalnız, İ. ve Gündüz, N. (2004). Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren sporcuların ergojenik yardımcıları konusunda bilgi ve uygulama düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 33-42.
- Yıldız, A. (2015). *Egzersiz katılımcılarında kas yokluğu semptomları ile temel psikolojik ihtiyaçlar tutkunluk ve güdüsel yönelim ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Younas, M., Bilal, A., Imran, H., Naqvi, G., Babar, I. Ve Tariq, A. (2022). Relationship between Narcissism, Body Image and Instagram Usage. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 1140-1140.