

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24456>

Özet

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ), bireylerin kaslı görünümüne ilişkin memnuniyet düzeylerini ve bu görünüme ulaşmak için sergiledikleri potansiyel olarak sorunlu davranışlar ölçmek amacıyla Türkçe'ye uyarlanmış bir psikometrik araçtır. Ölçek, özellikle vücut geliştirme faaliyetleri bağlamında, kaslı beden imajının içselleştirilmesi ve buna bağlı gelişebilen bağımlılık, aşırı inceleme ve riskli takviye kullanımı gibi kompensatuar davranış örüntülerini değerlendirir. KGMÖ, vücut imajı sorunlarının karanlık yönlerini ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının bu davranışlardaki rolünü inceleyen araştırmalar için tasarlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Kas Görünümü, Vücut İmajı, Kas Dismorfisi, Vücut Geliştirme Bağımlılığı, Psikolojik Ölçek, Uyarlama.

Yazarlar

Kerim Selvi, Öykü Bozo

Amaç

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kas yapılarına yönelik algıladıkları memnuniyet veya memnuniyetsizlik seviyelerini tespit etmektir. Ölçek aynı zamanda, kas gelişimine dair aşırı odaklanma, vücut geliştirme faaliyetlerine bağımlılık ve sağlığına riske atma pahasına antrenmana devam etme gibi, kas dismorfisi ile ilişkili olabilecek davranışsal eğilimleri de ölçmeyi hedefler.

Bu uyarlama çalışması, kaslı bir bedene sahip olma arzusunun temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasıyla nasıl ilişkilendiğini ve bu durumun yol açtığı kompensatuar davranışların psikolojik etkilerini incelemek üzere geliştirilmiştir.

Yapı

KGMÖ, kas görünümüyle ilgili hem duygusal hem de davranışsal boyutları kapsayan çok faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek, özellikle kaslı beden içselleştirilmesi ve bu içselleştirmeye yönelik geliştirilen sorunlu stratejileri ölçer. Ölçülen temel yapılar şunlardır:

Vücut Geliştirme Bağımlılığı: Bireyin aşırı egzersizlerine karşı geliştirdiği kompulsif bağımlılık ve bağımlılık hissi.

Kaslar İnceleme: Ayna karşısında kasları kontrol etmeye ayrılan aşırı zaman.

Takviye Kullanımı: Kas geliştirmeye yönelik ürünlere sıkça para harcama eğilimi.

Fiziksel Enginlik: Sakatlık veya ayağa rağmen antrenmana devam etme.

Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik: Mevcut kas boyutundan veya görünümünden duyulan hoşnutsuzluk.

Geçerlik

Ölçeğin psikometrik özellikleri, uyarılma çalışmasında detaylı olarak incelenmiştir. Özellikle yapı geçerliğine odaklanılmıştır.

Birleşen Geçerlik: KGMÖ'nün mevcut faktörleri ile "kaslı bedenin içselleştirilmesi" deşkeni arasında beklenen düzeyde, güçlü ve anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir. Bu bulgu, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapılarla tutarlı olduğunu göstermektedir.

Ayrırt Edici Geçerlik: Ölçeğin alt faktörleri ile "ince/düşük yaşı vücutun içselleştirilmesi" deşkeni arasında nispeten zayıf veya anlamsız korelasyonlar bulunmuştur. Bu sonuç, KGMÖ'nün kas odaklı memnuniyetsizliği, genel zayıflık veya ince olma arzusundan bağırsız bir şekilde ayrırt edebildiğini desteklemektedir.

Güvenirlik

KGMÖ'nün iç tutarlılık güvenilirliği, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen katsayılar ölçeğin genel olarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir:

Tüm Ölçek için iç tutarlılık katsayısı: **.83**

Vücut Geliştirme Başarımları Faktörü için katsayı: **.72**

Kaslar İnceleme Faktörü için katsayı: **.73**

Takviye Kullanımı Faktörü için katsayı: **.68**

Fiziksel Enginlik Faktörü için katsayı: **.63** (Bu faktör nispeten düşük olsa da, sosyal bilimlerde bazı bağlamlarda kabul edilebilir alt sınıra yakındır.)

Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik Faktörü için katsayı: **.73**

Faktör Analizi

Uyarılma çalışması, ölçeğin orijinal yapıya destekleyen çok faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Güvenirlik analizinde belirtilen alt faktörler (Vücut Geliştirme Başarımları, Kaslar İnceleme, Takviye Kullanımı, Fiziksel Enginlik ve Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik), ölçeğin farklı ancak ilişkili kas görünümü odaklı sorun alanları ölçtüğünü göstermektedir. Bu faktörler, kas dismorfisinin farklı davranışsal ve bilişsel belirtilerini kapsamaktadır.

Ölçek Bilgisi

Test Çeşidi: Uyarlama (Orijinal bir ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu.)

Format: Kendini Bildirim Ölçeği

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetişkinler (Özellikle spor salonu üyeleri ve vücut geliştirme ile ilgilenen bireyler.)

Yaş Grubu: Yetişkinlik dönemi

Popülasyon Detayları: Çalışma, genellikle aktif egzersizleri yapan ve vücut geliştirme faaliyetlerine katılan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 5'li Likert tip derecelendirme kullanır. Yanıt seçenekleri şöyledir: (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum).

Anahtar Kelimeler

Kompulsif Egzersiz, Vücut Memnuniyetsizliği, Adaptasyon, Psikometrik Özellikler, Öz-Belirleme Teorisi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Kerim Selvi

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: selvikerim@gmail.com

Yazma Adresi: İlgili akademik kurum bilgisi makalede belirtilmektedir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Uyarlama): 2019

İzinler ve Kullanım Ücreti: Ölçeğin kullanımı için yazar(lar) ile iletişime geçilmesi önerilir. Sorumlu yazarın e-posta adresi yukarıda mevcuttur. Akademik araştırmalar için genellikle izin alınması gerekmektedir.

PDF Durumu: Ölçeğin do?rudan eri?ilebilir PDF dosyas? mevcut de?ildir. ?lgili makaleye eri?im sa?lanarak ölçek maddelerine ula??labilir.

Referanslar

Selvi, K. & Bozo, Ö. (2019). The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 1-19. doi: 10.1007/s11031-019-09805-6

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ) Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

7. S?k s?k, a??rl?k egzersizi yapmaya ba??ml? oldu?umu hissedirim.

11. Genellikle aynada kaslar?ma bakmak için çok zaman harcar?m.

10. Kaslar?m veya eklemlerim önceki antrenmandan dolayı a?r?sa bile genellikle antrenman yapmaya devam ederim.

5. Kas geli?tirici takviyelere s?k s?k para harcar?m.

1. Aynada kaslar?ma bakt??mda genellikle kaslar?m?n mevcut boyutundan memnuniyet duyar?m.