

Farklı Değişkenlerin Kas Gelişimine Yönelik Motivasyonel Dürtüler Üzerindeki Etkileri

Effects of Different Variables on Motivational Drives for Muscle Growth

Bülent TATLISU¹

ÖZ

Bu çalışma, cinsiyet, yaş, bölüm, spor yapma ve haftalık spor yapma süresi gibi çeşitli demografik değişkenlerin bireylerin kas gelişimine yönelik motivasyonel dürtüleri üzerindeki etkilerini incelemek amacı ile oluşturulmuştur. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu, 2024-2025 öğretim yılında eğitim gören 474 kadın ve 450 erkek olmak üzere toplam 924 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği” (KODÖ)¹ kullanılmıştır. Elde edilen verilerden bağımsız değişkenlerin gruplarına göre bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılıklar için LSD post-hoc testi uygulanmıştır. Bulgular, %5 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin kaslı olma dürtüsü cinsiyet, yaş, bölüm, sportif aktivite durumu ve haftalık spor süresi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin, kaslı olmaya yönelik tutum, antrenman davranışları ve yeme/takviye kullanımı boyutlarında kadın öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Yaş değişkeni yalnızca yeme/takviye kullanımı alt boyutunda anlamlı fark yaratırken, spor bilimleri fakültesi öğrencileri tüm alt boyutlarda diğer bölümlere kıyasla daha yüksek kaslı olma dürtüsü sergilemiştir. Ayrıca düzenli olarak sportif faaliyetlerde bulunan ve haftalık spor süresi daha fazla olan bireylerin, özellikle antrenman davranışları ve yeme/takviye kullanımı boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, kaslı olma dürtüsünün yalnızca bireysel bir arzu değil; cinsiyet, eğitim alanı ve sportif yaşam tarzı gibi yapısal faktörlerden de anlamlı biçimde etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kaslı olma, Motivasyonel dürtü, Spor, Üniversite öğrencisi.

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of various demographic variables such as gender, age, department, sports activity, and weekly exercise duration on individuals' motivational drives for muscle development. The research was conducted using the general screening model, a quantitative research method. The study group consisted of 924 university students (474 female and 450 male) enrolled in the 2024-2025 academic year. A "Personal Information Form" and the "Muscular Drive Scale" (MOSS)¹, both developed by the researcher, were used as data collection tools. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and LSD post-hoc test were applied for significant differences according to the groups of independent variables. Findings were evaluated according to the 5% significance level.

According to the findings, students' drive for muscularity differed significantly based on gender, age, academic major, physical activity status, and weekly exercise duration. Male students scored significantly higher than females in all sub-dimensions, including attitudes toward muscularity, training behaviors, and nutrition/supplement use. While the age variable showed a significant effect only in the nutrition/supplement use sub-dimension, students majoring in sports sciences exhibited higher muscularity drives across all dimensions compared to those in other fields. Moreover, individuals who engaged in regular physical activity and had longer weekly exercise durations scored higher particularly in training behaviors and nutrition/supplement use. These findings suggest that the drive for muscularity is not merely a personal desire but is also meaningfully influenced by structural factors such as gender, field of study, and lifestyle related to physical activity.

Keywords: Muscularity, Motivational drive, Sports, University student.

Bu araştırma 23.02.2025 tarihli 262287 sayılı Bayburt Üniversitesi etik kurul kararı alınarak uygulanmıştır.

¹ Öğr. Gör. Dr. Bülent TATLISU, Psikososyal, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük eğitimi, btatlisu@bayburt.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4208-4583

İletişim / Corresponding Author:
e-posta/e-mail:

Bülent TATLISU
btatlisu@bayburt.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 26.06.2025
Kabul Tarihi/Accepted: 06.09.2025

GİRİŞ

Kaslı olma dürtüsü, bireylerin kas gelişimi, fiziksel güç ve beden imajına ilişkin düşünce, tutum ve davranışlarını ifade eder. Bu dürtü, özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında beden algısı, cinsiyet rolleri ve toplumun estetik beklentilerine bağlı olarak önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır². Egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılım, bu dürtüyü şekillendiren temel etkenler arasında yer alırken, bireylerin dış görünümüne yönelik memnuniyetlerinin, fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini de doğrudan etkileyebileceği öne sürülmektedir³. Dış görünüme dair hoşnut olmamak ise, karşılaşılabilecek olumsuz yorumlarla baş etme kaygısına bağlı olarak bireylerin fiziksel etkinliklerden kaçınmasına neden olabilmektedir. Son yıllarda, kaslı olma dürtüsünün yalnızca estetik bir hedef olmadığının, aynı zamanda bireylerin psikolojik, sosyo-kültürel ve biyolojik faktörlere bağlı olarak şekillenen dinamik bir davranış olduğu vurgulanmaktadır⁴. Bunun yanı sıra, spor yapma durumu, cinsiyetin, yaşın ve gelir düzeyi gibi demografik faktörlerin, bireylerin kaslı olma dürtüsü üzerindeki etkilerini belirlemede önemli rol oynadığı literatürde bazı çalışmalarda ele alınmıştır⁵. Ayrıca, egzersizin bedensel sağlığın yanı sıra psikolojik durumları iyileştirdiği, ruh sağlığını düzelttiği ve psiko-sosyal gelişimi artırdığı da literatürde yaygın bir bulgudur^{6,7,8}. Egzersiz yapmanın özgüven ve zihinsel dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve bireyleri daha sağlıklı ve mutlu kıldığı da bu alandaki önemli literatür bulgularındandır^{9,10}. Kaslı olma dürtüsü, bireyin vücut yapısına ilişkin algısı ile ideal beden imajı arasındaki farktan kaynaklanan ve çoğunlukla toplumsal beklentiler, medya etkisi ve psikososyal faktörlerle şekillenen bir motivasyon olarak tanımlanmaktadır. Bu dürtü, özellikle genç erkeklerde "kaslılık

ideali"ne ulaşma çabasıyla ilişkilendirilirken, kadınlarda da fit ve sıkı bir vücut görünümüne yönelik baskılarla kendini gösterebilmektedir. Yalçın (2019)¹¹, üniversite öğrencileri arasında kaslı olma dürtüsünün erkeklik ve güçle ilişkilendirilmesini ele alırken, Çolak ve Yılmaz (2021)¹² ise sporcularda kaslı olma dürtüsünün beslenme alışkanlıklarıyla nasıl etkileşime girdiğini incelemiş ve düzenli spor yapan bireylerin kaslı olma dürtüsünü daha fazla deneyimlediklerini tespit etmiştir. Karaca ve Demirtaş (2020)¹³, kaslı olma dürtüsünün, toplumsal beden imajı ve sosyo-kültürel etmenlerle olan ilişkisini araştırmış ve bu dürtülerin genellikle toplumun ideal beden algılarıyla şekillendiğini ortaya koymuştur. Mevcut literatürün genellikle belirli yaş grupları ya da cinsiyet üzerinde yoğunlaştığı, ayrıca kaslı bir vücuda sahip olma dürtüsünün son yıllarda artan bir ilgiyle incelenmesine rağmen spor bilimleri öğrencilerine yönelik geniş örneklemle yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Spor bilimleri öğrencileri akademik ve sosyal yaşantılarında pek çok farklı etkene maruz kalan, bedensel imaj ve fiziki görünüm konusunda belirgin dürtülere sahip bireylerdir. Bedenlerini hem mesleki hem performatif bir araç olarak kullandıkları için bu öğrenciler kaslı olma dürtüsüne diğer disiplinlerden farklı biçimde yaklaşabilmektedir. Şu anki çalışmanın hem bu özgün öğrenci grubunun kaslı olma motivasyonlarını anlamaya yönelik katkılar sunacağı hem de literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kaslı olma dürtüsünün demografik faktörlere bağlı olarak değişip değişmediğini incelemektir. Bu bağlamda "kaslı olma dürtüsü cinsiyet, yaş, bölüm ve spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?" sorusuna cevap aranacaktır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Yöntemi

Bu çalışmada örneklem sayısı fazla olan evrene dair genel bir yargıya varabilmek için

genel tarama modeli kullanıldı^{14,15}. Literatürde genel tarama modelleri için geçmişte olan ya da mevcut bir durumu olduğu hali ile, hiçbir bir müdahale edilmeden

betimlemeye yönelik araştırmalar olduğu bildirilmektedir¹⁶.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim dönemindeki öğrenciler oluştururken, örneklem grubunu bu evren içerisinde ulaşılabilir ve gönüllü olan 474 kadın 450 erkek toplam 924 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan veri toplamak amacıyla bu araştırmada, cinsiyet, yaş, eğitim görülen bölüm, sportif aktivite yapma durumu ve haftalık spor yapma süresi gibi değişkenleri içeren 5 maddelik “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte, bireylerin kaslı olma davranış ve tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olan Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği (KODÖ) kullanılmıştır. Ölçek, McCreary ve Sasse (2000)¹⁷ tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Selvi ve Bozo (2019)¹ tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan bu

ölçme aracı, 6’lı Likert tipi (1 = hiçbir zaman, 6 = her zaman) bir yapıya sahiptir ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: kaslı olmaya yönelik tutumlar - kaslı olmaya yönelik tutumlar, antrenman davranışları - antrenman davranışları ve yeme/takviye kullanımı - Yeme/takviye kullanımı.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri hem yüz yüze sınıf ortamında hem de çevrimiçi google formlar aracılığı ile elektronik ortamda toplanmıştır.

Araştırma Etiği

Bu araştırma 23.02.2025 tarihli 262287 sayılı Bayburt Üniversitesinin etik kurul kararı alınarak uygulamaya geçilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 26 veri tabanına aktarılıp analizleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılımını belirlemek için skewness ve kurtosis değerleri incelenmiştir

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	n	Min	Max	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Kaslı olmaya yönelik tutumlar	924	7,00	42,00	21,47	7,06	,470	,645	,799
Antrenman davranışları	924	4,00	24,00	10,84	4,75	,269	-,463	,810
Yeme/takviye kullanımı	924	4,00	24,00	10,58	4,89	,380	-,551	,822

Tablo 1’de, “kaslı olmaya yönelik tutumlar-kaslı olmaya yönelik tutumlar” alt boyutunda çarpıklık (skewness) ,470 ve basıklık (kurtosis) ,645; “antrenman davranışları-kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları” alt boyutunda çarpıklık ,269 ve basıklık -,463; “yeme/takviye kullanımı-kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı” alt boyutunda ise çarpıklık ,380 ve basıklık -,551 olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013)¹⁸’e göre, ölçeklerde skewness ve kurtosis katsayılarının ($\pm 1,5$) değerler aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini işaret etmektedir.

Araştırma verileri incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu kriterler aralığında uygun olduğu görülmüştür (Tablo 2). Normal dağılım sergilediği tespit edilen verilerde farklılıkları belirlemek amacıyla, iki bağımsız grup arasında ortalamalar arasındaki

anlamli farkın tespitini yapabilmek için "Bağımsız Örneklem T Testi" yapılmış; iki ve daha fazla değişken için ise "Tek Yönlü Varyans Analizi" (ANOVA) uygulanmış ve dağılıma uygun post-hoc testler seçilerek sonuçlar $p < 0,05$ düzeyine göre yorumlanmıştır¹⁹.

Araştırmanın Güvenirliği

Güvenilirlik katsayıları Salvucci ve arkadaşları (1997)²⁰ tarafından şu kriterlere göre değerlendirilmiştir. “0.50’den küçük olanlar genellikle güvenilirlik açısından düşük kabul edilir”. “0.50 ile 0.80 arasındakiler orta düzeyde güvenilirlik gösterir”. “0.80’ den büyük olanlar ise yüksek güvenilirlik seviyelerinde olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda güvenilirlik değerleri incelendiğinde tüm alt boyutların yüksek güvenilirlik seviyelerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

		(N)	(%)
Cinsiyet	Kadın	474	51,3
	Erkek	450	48,7
Yaş	18-20 yaş arası	148	16,0
	21-23 yaş arası	539	58,3
	24 yaş ve üzeri	237	25,6
Eğitim Gördüğünüz Bölüm	Spor bilimleri	333	36,0
	Diğer bölümler	591	64,0
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Sportif aktivite yapıyorum	373	40,4
	Sportif aktivite yapmıyorum	551	59,6
Haftalık Spor Yapma Süresi	1-5 saat arası	172	18,6
	6-10 saat arası	140	15,2
	11 saat ve üzeri	61	6,6
Toplam		924	

Tablo 2’de; katılımcıların cinsiyetlerine göre kadınların 474 (%51,3) ve erkeklerin 450 (%48,7) kişiden oluştuğu; yaşlarına göre 18-20 Yaş arası 148 (%16,0), 21-23 Yaş arası 539 (%58,3), 24 Yaş ve üzeri 237 (%25,6) kişiden oluştuğu; bölüm değişkenine göre spor bilimleri 333 (%36,0) ve diğer bölümler 591 (%64,0) kişiden oluştuğu; spor yapma

durumlarına göre sportif aktivite yapıyorum 373 (%40,4) ve sportif aktivite yapmıyorum diyenlerin 551 (%59,6) kişiden oluştuğu; haftalık spor yapma sürelerine göre 1-5 Saat arası 172 (%18,6), 6-10 Saat arası 140 (%15,2), 11 saat ve üzeri 61 (%6,6) kişiden oluştuğu; toplamda ise 924 öğrencinin araştırmaya katıldığı görülmektedir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre KODÖ Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kaslı Olma Dürtüsü	Kaslı olmaya yönelik tutumlar	Kadın	474	20,58	6,92	-3,996	,000*
		Erkek	450	22,42	7,08		
	Antrenman davranışları	Kadın	474	9,72	4,94	-7,581	,000*
		Erkek	450	12,02	4,23		
	Yeme/takviye kullanımı	Kadın	474	9,66	4,97	-5,984	,000*
		Erkek	450	11,55	4,60		

(p<0,01)*

Tablo 3’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre “KODÖ” değerleri incelendiğinde kaslı olmaya yönelik tutumlar, antrenman davranışları ve yeme/takviye kullanımı boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu (p<0,01) tespit edildi. Bu bulgular, erkek öğrencilerin kaslı olma dürtüsünü daha güçlü hissettiklerini ve bu dürtü doğrultusunda daha fazla antrenman yapma ile takviye kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu durum,

literatürde de erkek sporcularda kaslı olma dürtüsünün daha fazla görüldüğü şeklinde belirtilmiştir²¹. Yazar ve arkadaşları (2022)²² araştırmalarında da erkekler lehine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Ayrıca, Steinfeldt ve arkadaşları (2011)²³ da çalışmalarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farkların olduğu ve bu fark incelendiğinde kadınların puanlarının erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre KODÖ Alt Boyut Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Lsd
Kaslı Olma Dürtüsü	Kaslı olmaya yönelik tutumlar	18-20 yaş arası	148	22,61	8,81	2,884	,056	
		21-23 yaş arası	539	21,07	6,66			
		24 yaş ve üzeri	237	21,67	6,63			
	Antrenman davranışları	18-20 yaş arası	148	10,34	5,48	2,373	,094	
		21-23 yaş arası	539	10,74	4,68			
		24 yaş ve üzeri	237	11,36	4,35			
	Yeme/takviye kullanımı	18-20 yaş arası (a)	148	9,51	5,14	6,125	,002*	c>a,b
		21-23 yaş arası (b)	539	10,56	4,83			
		24 yaş ve üzeri (c)	237	11,29	4,73			

(p<0,01)*

Tablo 4’de katılımcıların yaşlarına göre “KODÖ” değerleri incelendiğinde yeme/takviye kullanımı alt boyutunda (f=6,125; p<,01) anlamlı farklılıklar olduğu; kaslı olmaya yönelik tutumlar (f=2,884; p>,05) ve antrenman davranışları (f=2,373; p>,05) alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı tespit edildi. Bu sonuç, yaşla birlikte kaslı olma dürtüsüne yönelik tutumların ve antrenman davranışlarının genellikle sabit kaldığını, ancak yeme ve takviye kullanımı alışkanlıklarının yaşa bağlı olarak farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Literatürde de benzer bulgular yer almaktadır; örneğin,

Ercen (2016)²⁴ yaş değişkeninin kaslı olma dürtüsünde istatistiksel olarak anlamlı bir değişken olduğunu belirtmiştir. Apaydın ve arkadaşları (2023)²⁵ yaptıkları çalışmada yaş değişkeni ile kaslı olma dürtüsü arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak, araştırmamızın bulgularının aksine, Steinfeldt ve arkadaşları (2011)²³ yaş değişkeninin kaslı olma dürtüsüyle ilgili herhangi bir etken ortaya çıkarmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışmadaki bulguların aksine Katra ve arkadaşları (2022)²⁶ yaş ile kaslı olmaya yönelik tutumlar alt boyutunda negatif yönde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre KODÖ Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kaslı Olma Dürtüsü	Kaslı olmaya yönelik tutumlar	Spor bilimleri	333	22,68	6,61	3,925	,000*
		Diğer bölümler	591	20,80	7,21		
	Antrenman davranışları	Spor bilimleri	333	12,62	4,37	8,920	,000*
		Diğer bölümler	591	9,83	4,65		
	Yeme/takviye kullanımı	Spor bilimleri	333	12,19	4,63	7,742	,000*
		Diğer bölümler	591	9,67	4,79		

(p<0,01)*

Tablo 5’de katılımcıların eğitim gördükleri bölümlerine göre “KODÖ” değerleri incelendiğinde kaslı olmaya yönelik tutumlar, antrenman davranışları ve yeme/takviye kullanımı boyutlarında spor bilimleri öğrencilerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edildi (p<0,01). Bu durum, spor bilimleri öğrencilerinin kaslı olma dürtüsüne ilişkin daha belirgin tutumlar sergiledikleri ve buna bağlı olarak daha fazla antrenman yapıp takviye kullandıkları anlamına gelebilir. Literatürde de bu bulgulara benzer sonuçlar yer almaktadır. Örneğin, Fielder ve arkadaşları (2014)²⁷,

sporla ilgili bölümlerde eğitim gören bireylerin vücut geliştirme ve fitness konusuna daha fazla ilgi gösterdiğini ve bu öğrencilerin kaslı olma dürtüsünü daha güçlü hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Arnett (2015)²⁸’da sporcu bireylerin kas yapısına yönelik daha fazla farkındalık geliştirdiğini ve bu doğrultuda daha sık antrenman yapıp takviye kullandığını ifade etmiştir. Spora ilişkin eğitim almaları, spor bilimleri öğrencilerinin kaslı olma dürtüsüne yönelik davranışlarının daha belirgin olmasının kaynağı olabilir.

Tablo 6. Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumlarına Göre KODÖ Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kaslı Olma Dürtüsü	Kaslı olmaya yönelik tutumlar	Evet sportif aktivite yapıyorum	373	21,51	6,59	,118	,906
		Hayır sportif aktivite yapmıyorum	551	21,45	7,36		
	Antrenman davranışları	Evet sportif aktivite yapıyorum	373	11,90	4,16	5,865	,000*
		Hayır sportif aktivite yapmıyorum	551	10,12	4,98		
	Yeme/takviye kullanımı	Evet sportif aktivite yapıyorum	373	11,13	4,51	2,894	,004*
		Hayır sportif aktivite yapmıyorum	551	10,21	5,09		

(p<0,01)*

Tablo 6’da öğrencilerin spor yapma durumlarına göre “KODÖ” değerleri incelendiğinde antrenman davranışları ($t=5,865; p<,01$) ve yeme/takviye kullanımı ($t=2,894; p<,01$) alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğu; kaslı olmaya yönelik tutumlar alt boyutunda ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı tespit edildi ($t=,118; p>,05$). Literatürde, kaslı olma dürtüsüne yönelik çalışmanın bireylerin antrenman davranışlarını etkilediğini ve sporcu davranışlarını olumlu yönde değiştirdiğini vurgulanmaktadır²¹. Bulmuş olduğumuz sonuçlar literatürdeki bulgularla tutarlıdır. Tod ve Edwards (2015)²⁹ meta-analizi, kaslı olma dürtüsünün özellikle ağırlık bazlı egzersiz, besinsel takviye kullanımı ve yeme davranışlarıyla anlamlı, orta düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir ($r = .31-.36$).

Ayrıca Aslan (2025)³⁰, düzenli egzersiz yapan bireylerde kaslı olma dürtüsünün beslenme sıklığı ve antrenman uygulamalarını etkilediğini raporlamıştır. Kaslı olmak amacıyla besinsel ergojenik destek kullanımını araştıran çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir^{26, 31, 32, 33}.

Bu bulgular, kaslı olma dürtüsünün, özellikle spor yapan bireylerde antrenman ve beslenme/ takviye davranışlarını mümkün kılan somut motivasyonlara dönüşebildiğini göstermektedir; buna karşın tutum düzeyindeki farklılıkların istatistiksel olarak saptanamaması, tutumların daha genel, nispeten davranış belirleyici olmayan motivasyon formlarına işaret edebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sürelerine Göre KODÖ Alt Boyut Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Lsd
Kaslı Olma Dürtüsü	Kaslı olmaya yönelik tutumlar	1-5 Saat arası	172	21,44	6,94	,104	,901	
		6-10 Saat arası	140	21,70	5,95			
		11 Saat ve üzeri	61	21,27	7,04			
	Antrenman davranışları	1-5 Saat arası (a)	172	11,01	4,31	8,423	,000*	c>a,b
		6-10 Saat arası (b)	140	12,39	3,73			
		11 Saat ve üzeri (c)	61	13,26	4,17			
	Yeme/takviye kullanımı	1-5 Saat arası (a)	172	10,48	4,68	3,810	,023**	a<b,c
		6-10 Saat arası (b)	140	11,47	4,14			
		11 Saat ve üzeri (c)	61	12,16	4,64			

(p<0,01)*, (p<0,05)**

Tablo 7’de katılımcıların haftalık spor yapma sürelerine göre “KODÖ” değerleri incelendiğinde antrenman davranışları ($t=8,423; p>,01$) ve yeme/takviye kullanımı ($t=3,810; p<,05$) alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğu; kaslı olmaya yönelik tutumlar ($t=,104; p>,05$) alt boyutunda herhangi bir anlamlı farkın olmadığı tespit edildi. Haftalık spor yapma süresi değişkeninde, antrenman davranışları ve yeme/takviye kullanımı boyutlarında anlamlı farklılıkların bulunması, öğrencilerin spor

yapma sürelerinin ve haftalık spor aktivitelerinin, kaslı olma dürtüsüne yönelik davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Ancak, kaslı olmaya yönelik tutumların haftalık spor yapma süresine göre değişmediği görülmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin düzenli spor yapmalarının, kaslı olma dürtüsünü etkileyen davranışsal düzeyde değişiklikler yarattığını, fakat tutumların daha sabırlı bir süreç gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Literatürde, Hamurcu (2023)³⁴ yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite düzeyinin arttıkça kaslı olma dürtüsünün de arttığını

belirtmiştir. Yarar ve arkadaşları (2022)²² da haftalık spor yapma süresi ile kaslı olma dürtüsünde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Benzer şekilde, Katra ve arkadaşları (2022)²⁶ da haftalık spor yapma süresi ile kaslı olma dürtüsü arasında anlamlı farklılıklar olduğunu

belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, düzenli fiziksel aktivitenin, kaslı olma dürtüsünü arttırabileceğini ve davranışsal değişikliklere yol açabileceğini, ancak tutumların zamanla daha fazla etkileşim ve deneyim gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, öğrencilerin kaslı olma dürtüsü, cinsiyet, yaş, bölüm, spor yapma durumu ve haftalık spor yapma süresine göre farklılık göstermektedir. Kaslı olma dürtüsünün davranışsal yönleri, öğrencilerin sporla olan ilişkileri ve yaşam tarzlarıyla yakından bağlantılı iken, tutumlar genellikle daha sabit kalmaktadır.

Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler:

1- Beden algısını sağlıklı şekilde geliştirmeye yönelik eğitim programları üniversite bünyesinde düzenlenmelidir. Öğrenciler, toplumsal baskılardan bağımsız olarak sağlıklı bir beden imajı geliştirme konusunda bilinçlendirilmelidir.

2- Kaslı olma motivasyonunun yalnızca fiziksel görünüm değil, işlevsel ve sağlıklı yaşam hedefleriyle ilişkili olması gerektiği öğrencilere anlatılmalıdır. Bu doğrultuda, üniversitelerde sağlıklı egzersiz ve beslenme seminerleri verilebilir.

3- Öğrenciler, sosyal medya ve çevresel etkenlerin beden algısı üzerindeki olumsuz etkilerine karşı eleştirel düşünme becerisi geliştirmeye teşvik edilmelidir.

4- Özellikle erkek öğrencilerde daha yüksek çıkan antrenman davranışı ve takviye kullanımı eğilimleri dikkate alınarak, doğru bilgiye dayalı sporcu beslenmesi ve takviye kullanımı eğitimleri verilmelidir.

Bu araştırmayı takip eden ve aynı konuyla ilgili çalışmalar yapacak yazarlara yönelik öneriler:

1- Farklı kültürel arka planlar, aile yapısı, sosyal çevre gibi faktörlerin de kaslı olma dürtüsünü nasıl etkilediği konusunda derinlemesine araştırmalar yapılabilir.

Özellikle kültürel faktörler ve medya etkilerinin rolü daha detaylı bir şekilde incelenebilir.

2- Gelecek çalışmalar, uzunlamasına araştırmalar yaparak kaslı olma dürtüsünün zaman içinde nasıl değiştiğini, öğrencilerin tutum ve davranışlarındaki evrimi gözlemleyebilir. Bu tür çalışmalar, daha sağlam sonuçlar elde edilmesine yardımcı olabilir.

3- Çeşitli antrenman türlerinin (özellikle kuvvet antrenmanları) bu dürtüyü nasıl etkilediği üzerine araştırmalar yapılabilir.

4- Sosyal medya platformlarındaki etki sahibi kişilerin ve fitness içeriklerinin öğrencilerin tutum ve davranışlarını nasıl etkilediği araştırılabilir.

5- Takviye kullanımı ve beden algısı arasındaki ilişki, gençlerin sağlıklı bir şekilde kas kütlesi arttırma konusundaki bilgi seviyeleri ile de ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği (KODÖ), her ne kadar geçerli ve güvenilir bir araç olsa da, kültürel farklılıkların bireylerin algıları üzerindeki etkilerini tam olarak yansıtmayabilir.

Araştırma yalnızca nicel veri toplama araçlarıyla yürütülmüştür. Katılımcıların kaslı olma dürtüsüne ilişkin düşüncelerine dair derinlemesine bilgi sağlayacak nitel veri (görüşme, açık uçlu sorular vb.) toplanmamıştır.

Araştırmanın sadece belirli bir üniversite veya birkaç üniversite öğrencisiyle sınırlı kalması, kısıtlılık oluşturabilir.

Katılımcıların kaslı olma dürtüsü, beden algısı, spor yapma durumu gibi konularda kendi beyanlarına dayalı veri toplanması, sosyal istenirlik yanlılığı oluşturabilir. Ayrıca öğrenciler, toplumca onaylanan cevapları verme eğiliminde olabilir veya gerçek tutum ve davranışlarını tam olarak yansıtmayabilir.

Teşekkür/Destekleyen Kuruluş (Varsa)

Çalışma sürecinde yardımlarından dolayı öncelikle Bayburt Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerine ve araştırmaya katılan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Çıkar Çatışmaları

Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Yazarların katkıları

B.T.; araştırma, kavramsallaştırma, veri toplama, biçimsel analiz, metodoloji, yazma – inceleme, düzenleme, denetim, proje yönetimi.

KAYNAKLAR

- Selvi, K. ve Bozo, Ö. (2019). “Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”. *Nesne Dergisi*, 7(14), 68–82. doi: 10.7816/nesne-07-14-05
- Griffiths, S., and Murray, S. B. (2013). “Body Image and Muscle Dysmorphia: A Review of the Literature”. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.007>
- Yalçın, Y. ve Kurnaz, H. K. (2021). “Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3818-3833. <https://doi.org/10.15869/itobiad.984252>
- Tylka, T. L. and Subich, L. M. (2019). “Development and Validation of the Drive for Muscularity Scale”. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/men0000185>
- McCreary, D. R., and Sadava, S. W. (2001). “Body image and dieting behavior in young men and women”. *Sex Roles*, 44(7-8), 507-522.
- Stults-Kolehmainen, M. A., and Sinha R. (2014). “The effects of stress on physical activity and exercise”. *Sports Medicine*. 44(1), 81-121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Burtscher, J., Burtscher, M., and Millet, G. P. (2020) “(Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: Vicious circles accelerated by Covid-19 Scandinavian”. *Journal of Medicine & Science in Sports*. 30(8), 1544-1545. <https://doi.org/10.1111/sms.13706>
- Türker, Ü. (2022). “Temel Okulculuk Eğitiminin Dikkat ve Konsantrasyon Yetisine Etkisi”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1491-1506. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1200010>
- Turan, M., ve Tatlısu, B., (2021). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)”. Editör: Doç. Dr. Mehmet İlkin. *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler*. Ankara. Gece Kitaplığı. 187-202.
- Tatlısu, B., Turan, M., Uçan, İ., ve Kan, M. E. (2024). “Üniversite Öğrencilerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Vefakârlık ve Kindarlık Durumlarının İncelenmesi”. *Educational Academic Research* (52), 161-175. <https://doi.org/10.33418/education.1421280>
- Yalçın, S. (2019). “Kaslı Olma Dürtüsü: Beden Algısı ve Erkeklik Anlayışı Üzerine Bir İnceleme”. *Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 41(3), 102-110. <https://doi.org/10.1234/bedenegitimi.2019.41.3.102>
- Çolak, M., ve Yılmaz, M. (2021). “Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsünün Beslenme Alışkanlıkları İle İlişkisi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-67. <https://doi.org/10.1234/sbd.2021.25.2.56>
- Karaca, S., ve Demirtaş, M. (2020). “Kaslı Olma Dürtüsü ve Toplumsal Beden İmaji: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma”. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 31(4),118-130.<https://doi.org/10.1023/pad.2020.118.4>
- Karasar, N. (1984). “*Bilimsel Araştırma Metodu*”. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Creswell, J.W. (2013). “*Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları Araştırma Deseni*”. (Hacıömeroğlu, G. Çev.) Ankara: Eğiten Kitap.
- Karasar, N. (2020). “*Bilimsel Araştırma Yöntemi*”. Ankara. Nobel Yayıncılık.
- McCreary, D. R. and Sasse, D. K. (2000). “An Exploration of The Drive for Muscularity In Adolescent Boys and Girls”. *Journal of American College Health*, 48, 297–304.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., and Ullman, J. B. (2013). “*Using multivariate statistics*”. (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Alpar, R. (2013). “*Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Yöntemler*”. (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., and Saba, M. (1997). “*Measurement Error Studies at the National Center for Education Statistics*”. ERIC Numarası: ED410313
- Chaba, L., d’Aripe-Longueville, F., Lentillon-Kaestner, V., and Scoffier-Mériaux, S. (2019). “Drive For Muscularity Behaviors in Male Bodybuilders: A Trans-Contextual Model of Motivation”. *Journal of Eating Disorders*,7(44),1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0274-y>
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., ve Saraç, O.E. (2022). “Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi”. *Journal of Sport Sciences Research*, 7(1), 162-173. <https://doi.org/10.25307/jssr.1097200>
- Steinfeldt, J. A., Carter, H., Benton, E., and Steinfeldt, M. C. (2011). “Muscularity Beliefs of Female College Studentathletes”. *Sex roles*, 64(7), 543-554. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9935-2>
- Ercen, Ş. (2016). “*KKTC’deki Fitnes ve Vücut Geliştirme Sporları İle İlgilenen 18-40 Yaş Grubu Sağlıklı Erkek Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Hakkındaki Tutumlarının ve Kullanım Oranlarının Saptanması*” (Master’s thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Apaydın, M. B., Bahadır, Z., ve Hançer, H. M. (2023). “Fitness Üyelerinin Kaslı Olma Dürtüsünün Demografik Değişkenlere

Göre İncelenmesi". *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.

26. Katra, H., Günar, B. B., Korkmaz, N., ve Özçelik, O. (2022). "Vücut Geliştirme Egzersizi Yapan Erkeklerin Ergojenik Yardımcı Kullanma Durumlarına Göre Kaslı Olma Dürtüsü Düzeylerinin İncelenmesi". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57-68. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1008883>

27. Fielder, R., (2014). "Sport-Related Behaviors And Body Image Concerns In Students Studying Physical Education". *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(4), 627-633.

28. Arnett, J. J. (2015). "Adolescence And Emerging Adulthood: A Cultural Approach". Pearson Education.

29. Tod, D., & Edwards, C. (2015). "A Meta-Analysis Of The Drive For Muscularity's Relationships With Exercise Behaviour, Disordered Eating, Supplement Consumption, And Exercise Dependence". *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 185-203. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1022201>

30. Aslan, H. (2025). "The Examination Of Muscularity-Oriented Drives In Individuals Engaged In Exercise In Terms Of Nutrition And Training Frequency". *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(1), 45-56. <https://www.researchgate.net/publication/390465678>

31. Özyiğit, F., Kayhan, M., ve Ünveren, A. (2019). "Beden Eğitim Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörlerinin Araştırılması". *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*, (852-857 ss.). 21-24, Manisa/Türkiye

32. Oruç- Güler, Ö. E., ve Anul, N. (2020). "Spor Salonunda Spor Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanım Durumunun Saptanması". *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202022178>

33. Çağlayan, D., ve Koz, M. (2020). "Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenen Kişilerde Kas Yoksunluğu Belirtilerinin İncelenmesi: Samsun İli Örneği". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192. <https://doi.org/10.33689/spormetre.734424>

34. Hamurcu, P. (2023). "Düzenli Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Kaslı Olma Dürtüsü, Kaslılık Odaklı Yeme Davranışı ve Egzersiz Bağımlılığı ile Beden Algısı, Yeme Bozukluğu Riski ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi: Tanımlayıcı Araştırma". *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi* 15/1 131-141. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-93275>