

TÜRKİYE’DE SPOR YAPAN BİREYLERDE KASLI OLMA DÜRTÜSÜ ARAŞTIRMALARI: SİSTEMATİK DERLEME¹

Abdullah BOZDOĞAN^{2*}, Vahit ÇİRİŞ³

Gönderim Tarihi: 09.08.2025 - Kabul Tarihi: 08.12.2025

Öz

Bu sistematik derlemenin amacı, Türkiye’deki spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsü ile ilgili araştırmaların mevcut durumunu ortaya koymak ve gelecek çalışmalar için öneriler geliştirmektir. Bu çalışmada PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yönergeleri takip edilerek, Dergi Park ve Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında “spor”, “kas” ve “dürtü” anahtar kelimeleri kullanılarak arama yapılmıştır. 187 makale arasından dahil edilme kriterlerini karşılayan 16 makale değerlendirmeye dahil edilmiştir. Çalışmada içerik analizi yöntemi MAXQDA 2020 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar; Türkçe çalışmaların İngilizce yayınlananlardan daha fazla olduğunu, makalelerin ise tezlerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Analiz edilen çalışmalara göre ülkemizde kaslı olma dürtüsü üzerine yapılan tüm çalışmalar, ölçeklerden oluşan anket veri toplama araçlarını kullanmış ve neredeyse tamamı ilişkisel tarama modelini kullanmıştır. Örneklem büyüklükleri 101-300 arasında veya 300’den fazladır. Katılımcıların çoğunluğu spor yapan erkeklerdir. Kaslı olma dürtüsünün seviyesi orta düzeydedir. Kaslı olma dürtüsüyle en güçlü şekilde ilişkili değişkenler demografik değişkenler ve ergojenik destek ürünlerinin kullanımıdır. Diğer değişken ile kaslı olma dürtüsü arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Yaş, eğitim düzeyi ve cinsiyet, kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktörler olarak incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor yapan birey, Sporcu, Kaslı olma dürtüsü, Sistematik derleme

RESEARCH ON THE DRIVE FOR MUSCULARITY AMONG INDIVIDUALS ENGAGED IN SPORTS IN TÜRKİYE: A SYSTEMATIC REVIEW

Abstract

The aim of this systematic review is to present the current state of research on the drive for muscularity in individuals engaged in sports in Turkey and to develop recommendations for future studies. Following PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines, the DergiPark and National Thesis Center databases were searched using the keywords “sport”, “muscle” and

1 Makale, Abdullah Bozdoğan’ın Kırşehir Ahi Evren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Programındaki doktora tezi kapsamında yazılmıştır.

2 Doktora Öğrencisi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir / Türkiye, bozdoganabdullah350@gmail.com, ORCID: 0009-0007-5989-8248 *Sorumlu Yazar

3 Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir / Türkiye, vahit.ciris@ahievran.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3087-0942

“drive”. Among 187 articles, 16 articles that met the inclusion criteria were included in the evaluation. Analyses were performed using MAXQDA 2020 software. The findings showed that there were more studies published in Turkish than in English, and that there were more articles than theses. According to the analyzed studies, all studies on the drive to be muscular conducted in our country used the survey-based data collection instruments consisting of scales, almost all used a correlational survey model. The sample sizes were 101-300 or greater than 300. The majority of participants were men who do sports. The level of the drive to be muscular was moderate. The variables most strongly associated with the drive to be muscular were demographic variables and the use of ergogenic support products. There was a positive correlation between the other variable and the drive to be muscular. Age, education level and gender were examined as factors influencing the drive to be muscular.

Keywords: *Individual engaged in sports, Athlete, Drive to be muscular, Systematic review*

Atıf: Bozdoğan, A. ve Çiriş, V. (2025). Türkiye’de spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsü araştırmaları: Sistematik derleme. *JHSS* 8(3), 204-221. DOI: 10.71416/jhss.1761534

Giriş

Fiziksel aktivite, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki faydalı etkilerinin yanı sıra sağlıklı yaşlanma üzerinde de etkilidir (Kul vd., 2021). Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların tedavisine ve önlenmesine yardımcı olmakta, kas gücünü ve esnekliğini artırmakta, vücut kompozisyonunu geliştirmekte, kaygı düzeyleri ve motivasyon gibi unsurları etkilemektedir (Aşçı, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2022) tarafından sağlık; kapsamlı bir fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumu olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlıkla birçok açıdan ilişkisi olduğu bilinmektedir (Mosley 2009; Ata 2021). Erkekler daha sıkı bir fiziğe ve kaslı bir vücuda sahip olmak için fiziksel aktivite yapmakta ve ek olarak çeşitli takviyeler almaktadır. Literatürde, sporcu takviyelerinin performansı artırmada önemli bir role sahip olduğu bildirilmektedir (Ahrendt, 2001). Yine literatürde sporcu takviyeleri tüketiminin fitness merkezleri, sosyal medya ve e-ticaretin yaygınlaşması ile arttığı görülmektedir (Dakanalis vd., 2015).

Kaslı olma, güç ile ilişkilendirildiği için başarının elde edilmesinde önemli bir faktör olarak algılanmaktadır. Bunun yanında kas geliştirme yoluyla ideal bir fiziğe sahip olma arzusu, spor yapan bireyler için önemli motivasyonlardan birisidir. İdeal bir fiziğe sahip olmak, toplumdaki bireyler tarafından imrenilen bir kriter olarak kabul edilmektedir (Koparan vd., 2010). Bireyler toplumdan beden imajlarına ilişkin olumsuz geri bildirim aldıklarında, bu durum benlik algısını olumsuz etkilemektedir (Baybek ve Yavuz, 2005). Bunun sebebi, benlik algısının bireyin kendi algısından ve başkalarının o bireye ilişkin algılarından etkilenmesidir (Ayaz, 2008).

Toplum bireyler üzerinde çok sayıda rol tanımlamaktadır. Kadınlar için bu roller “ince ve çekici” olarak algılanırken, erkekler için özellikle ataerkil bir ortamda “güçlü ve kaslı” olmak olarak görülmektedir. Toplumda geçmişten gelen ideal bir beden algısı bulunmaktadır (Murnen ve Don, 2012). Bireylere biçilen toplumsal roller, beden imajına ilişkin algıları etkilemekte ve bu rollere uymayanların mutsuzluk yaşamasına neden olmaktadır (Atılğan vd., 2023). Genel olarak, erkekler “kaslı ve güçlü” bir fiziğe sahip olma eğilimindeyken, kadınlar “ince ve çekici”

olmaya meyillidir ve bu da cinsiyetler arasında beden imajı algısı konusundaki mutsuzluğun temelini oluşturmaktadır (Atılğan vd., 2023).

Günümüzde daha fazla kadın hem sosyal ilişkilerinde hem de spor yaptıkları ortamda dikkat çekmek için fitness ve vücut geliştirmeye ilgi duymaktadır. Bunun nedeni, toplumda fitness yapan veya vücut geliştiren bireylerin ideal bir fiziğe sahip olduklarına inanılmasıdır. Spor yapan bireyler için en uygun fizik, sağlam bir atletik yapı veya kaslı bir vücut ile karakterize edilmektedir (Karazsia vd., 2017).

Bu nedenle bu çalışmada Türkiye’deki spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsü ile ilgili çalışmalar sistematik derleme yöntemi ile mevcut durumu ortaya konulmakta ve gelecek çalışmalar için öneriler geliştirilmektedir. Bu derlemede şu sorular ele alınmıştır:

1. Spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsü ile ilişki değişkenler nelerdir?
2. Spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktörler nelerdir?

Yöntem

Bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmaktadır. Sistematik derleme protokolünün geliştirilmesinde ve analizin yapılmasında PRISMA yönergeleri kullanılmıştır (Karaçam, 2013; Moher vd., 2009). Bu sistematik derleme için etik kurul izni gerekmemektedir.

Tarama Stratejisi

Taramalar 20 Ocak 2025-20 Şubat 2025 tarihleri arasında Dergi Park veri tabanında ve Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nde gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde makale ve tezlerin özetlerinde aşağıdaki anahtar kelimeler taranmıştır.

- 1) Spor,
- 2) Kaslı ve
- 3) Dürtü.

Veri tabanlarına ek olarak, kaslı olma dürtüsü ile ilgili Türkçe ölçeğin uyarlandığı/ geliştirildiği Selvi ve Bozo (2019)’nun çalışmalarının kaynakçası ve bu çalışmaya atıf yapan diğer araştırmalar da incelenmiştir.

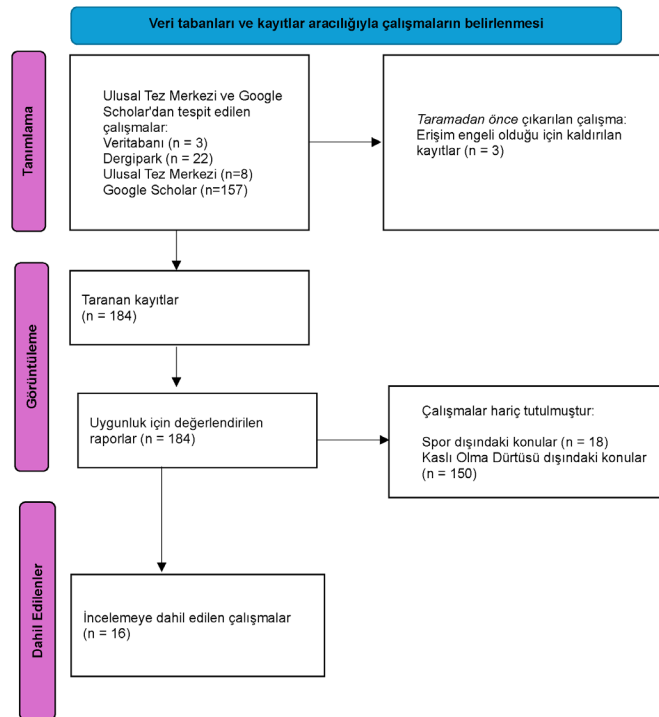
Araştırma sonucunda ulaşılan 187 çalışmanın başlık ve özetleri bu çalışmanın yazarları tarafından taranmıştır. Yazarlar, makale ve tezlerin tam metinlerini incelemiş ve dahil edilme kriterlerini karşılama durumlarını değerlendirmişlerdir. Her fikir ayrılığı yazarlar arasında tartışılarak çözülmüştür. Dahil edilen tüm makalelerde fikir birliği sağlanmıştır. Bu sistematik incelemeye yalnızca spor yapan bireyleri inceleyen araştırmalar dahil edilmiştir.

Bu çalışmada, taranan çalışmaların dahil edilme sürecinde PRISMA diyagramından yararlanılmıştır (Şekil 1). Şekil 1’de taranan çalışmaların dahil edilme aşamalarının bir özeti sunulmaktadır.

Tarama sonucunda toplam 187 çalışmaya ulaşılmış, üç çalışmaya erişim engeli bulunduğu için 184 çalışma ile değerlendirmeye devam edilmiştir. Başlık ve özet taramalarında konu ile ilgili 16 çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışmalara tam metin değerlendirmesi yapılmış ve bu 16 çalışmanın dahil edilme kriterlerine uygun olduğu görülmüştür (Tablo 1). İncelenen 16 çalışmanın detaylı künyesi Tablo 1’de verilmektedir.

Sistematiik Derlemeye Dâhil Etme Kriterleri

- 1) Türkiye’de gerçekleştirilmiş ve kaslı olma dürtüsünü konu edinmesi.
- 2) Spor yapan bireyleri içermesi.
- 3) Tam metin olarak ulaşılabilmesi.
- 4) Tam metnin Türkçe veya İngilizce olması.
- 5) Bilimsel bir dergi makalesi veya onaylanmış bir tez olması.



Şekil 1. Araştırmaların Seçim Sürecinin PRISMA Diyagramı (Moher vd., 2009)

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında analiz edilen kriterler; araştırma yılı ve türü, örneklemdeki bireylerin özelliği, örneklem büyüklüğü, araştırma ölçüm araçları, kaslı olma dürtüsü düzeyine ilişkin bulgular, kaslı olma dürtüsü ile ilişkili diğer değişkenler, kaslı olma dürtüsü ile diğer değişkenin ilişki durumu ve kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktörlere ilişkin bulgular şeklindedir. Kriterlere ilişkin bulguların sunulması, kod bulutunun oluşturulması MAXQDA 2020 programı yardımıyla uygulanmıştır.

Bulgular

Tarama süreci sonrası dâhil etme kriterlerini karşılayan 16 araştırmaya ulaşılmıştır (bk. Tablo 1). Çalışmada ele alınan kriterlere ilişkin bulgular bu bölümde yer almaktadır.

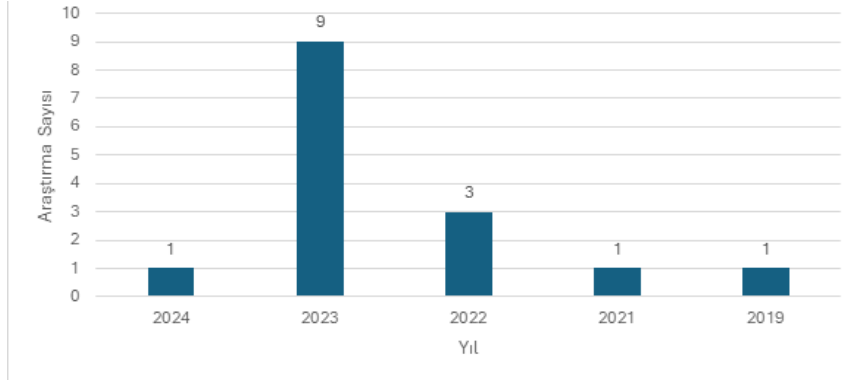
Araştırma yılı ve türüne ilişkin bulgular

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen 16 çalışmanın künyesi olarak yılı ve türü verilmektedir. Çalışmaların 5 tanesi yüksek lisans ve 11 tanesi araştırma makalesi çalışmasıdır. Çalışmaların 3 tanesi İngilizce ve diğerleri Türkçe dilindedir.

Tablo 1. Araştırmaların yılı ve türü

No	Yıl	Yazar	Araştırma Türü
1	2025	Aktaş vd.	Makale
2	2024	Önen vd.	Makale
3	2023	Albakır	Yüksek Lisans Tezi
4	2023	Apaydın vd.	Makale
5	2023	Atılğan vd.	Makale
6	2023	Boz vd.	Makale
7	2023	Çığ	Yüksek Lisans Tezi
8	2023	Hamurcu	Makale
9	2023	Özçelik	Yüksek Lisans Tezi
10	2023	Tepegöz	Yüksek Lisans Tezi
11	2023	Yarar vd.	Makale
12	2022	Katra vd.	Makale
13	2022	Özgen	Yüksek Lisans Tezi
14	2022	Yarar vd.	Makale
15	2021	Ata	Makale
16	2019	Selvi ve Bozo	Makale

Çalışmada yer alan araştırmaların en eskisi 2019 yılına, en yenisi 2025 yılına aittir. İncelenen çalışmalar arasında, en fazla yayın 2023 yılında ve ardından 2022 yılında gerçekleştirilmiştir (Şekil 2).

**Şekil 2.** Araştırmaların Yayın Yılları

Araştırmalara İlişkin Bulgular

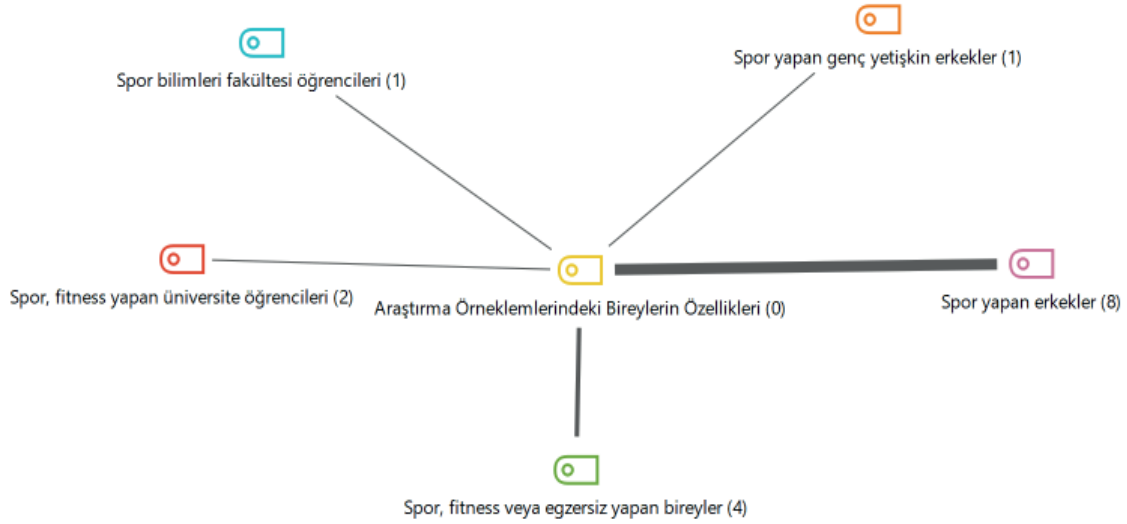
Dahil edilen çalışmalara ilişkin araştırma örneklemindeki bireylerin özelliği, örneklem büyüklüğü, araştırma ölçüm araçları, kaslı olma dürtüsü düzeyine ilişkin bulgular, kaslı olma dürtüsü ile ilişkili diğer değişkenler, kaslı olma dürtüsü ile diğer değişkenin ilişki durumu ve kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktörlere ilişkin veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler

Çalışma No	Dil	Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri	Örneklem Büyüklüğü	Veri Ölçüm Aracı	Araştırma Modeli Türü	Kaslı Olma Dürtüsü Düzeyi	Kaslı Olma Dürtüsü ile İlişkili Diğer Değişkenler	Kaslı Olma Dürtüsü ile Diğer Değişkenin İlişki Durumu	Kaslı Olma Dürtüsünü Etkileyen Faktörler
1	İNG	Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler	300’den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Egzersiz bağımlılığı	Pozitif ilişki	Spor yapma sıklığı, Cinsiyet, Spor branşı, Yaş
2	İNG	Spor bilimleri fakültesi öğrencileri	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Yaşam biçimi davranışları	Pozitif ilişki	Yaşanılan yer

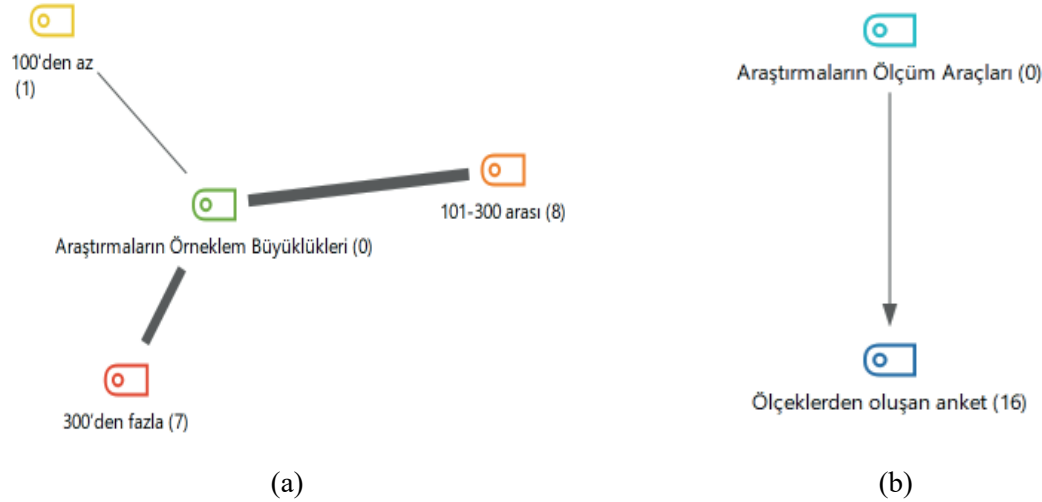
3	TR	Spor yapan genç yetişkin erkekler	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Düşük	İşlevsel olmayan yeme davranışı	Pozitif ilişki	Düzenli olarak fiziksel aktivite, Tanılı hastalığı olma durumu, Sosyal medya baskısı
4	TR	Spor yapan erkekler	300'den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Düşük	Demografik değişkenler	Pozitif ilişki	Meslek, Eğitim durumu, Yaş
5	İNG	Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Demografik değişkenler	Pozitif ilişki	Medeni durum, Spor branşı, Eğitim durumu, Yaş, Profesyonel sporcu olma durumu
6	TR	Spor, fitness yapan üniversite öğrencileri	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Düşük	Fiziksel aktivite düzeyleri	Pozitif ilişki	Spor yapma durumu, Vücut memnuniyeti, Cinsiyet,
7	TR	Spor yapan erkekler	300'den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Ergojenik destek ürünü kullanımı	Pozitif ilişki	Meslek, Eğitim durumu
8	TR	Spor, fitness yapan üniversite öğrencileri	300'den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Düşük	Egzersiz bağımlılığı - Fiziksel aktivite düzeyleri	Negatif ilişki	Beden Kitle İndeksi (BKİ), Cinsiyet, Yaş

9	TR	Spor yapan erkekler	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Fiziksel benlik algısı	Pozitif ilişki	Spor yapma yılı, Medeni durum, Eğitim durumu, Yaş
10	TR	Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Fiziksel benlik algısı	Pozitif ilişki	Sosyal medyada geçirilen zaman, Gelir durumu, BKİ, Cinsiyet, Eğitim durumu, Yaş
11	TR	Spor yapan erkekler	300'den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Beslenme tutumu	Pozitif ilişki	Spor branşı, Eğitim durumu
12	TR	Spor yapan erkekler	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Ergojenik destek ürünü kullanımı	Pozitif ilişki	Spor yapma yılı, Medeni durum, Yaş
13	TR	Spor yapan erkekler	300'den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Beden imajı memnuniyetsizliği	Pozitif ilişki	BKİ
14	TR	Spor yapan erkekler	300'den fazla	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Ergojenik destek ürünü kullanımı	Pozitif ilişki	Spor branşı, Eğitim durumu
15	TR	Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler	100'den az	Ölçeklerden oluşan anket	İlişkisel tarama modeli	Orta	Demografik değişkenler	Pozitif ilişki	Spor yapma sıklığı, Cinsiyet, Yaş
16	TR	Spor yapan erkekler	101-300 arası	Ölçeklerden oluşan anket	Genel tarama modeli	Belirtilmemiş	Belirtilmemiş	Belirtilmemiş	Belirtilmemiş



Şekil 3. Araştırma Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri

Şekil 3’te dahil edilen araştırmaların örnekleminde yer alan bireylerin temel özellikleri verilmektedir. Araştırmaların örneklemi incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunlukla spor yapan erkekler (Apaydın vd., 2023; Çığ, 2023; Özçelik, 2023; Yazar vd., 2023; Katre vd., 2022; Özgen, 2022; Yazar vd., 2022; Selvi ve Bozo, 2019) olduğu görülmektedir. Ardından, spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler (Aktaş vd., 2025; Atılğan vd., 2023; Tepegöz, 2023; Ata, 2021) örneklem grubu gelmektedir. Örneklem olarak spor veya fitness yapan üniversite öğrencileri (Boz vd., 2023; Hamurcu, 2023), spor yapan genç yetişkin erkekler (Albakır, 2023) ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Önen vd., 2024) de bulunmaktadır. Bu dağılım, Türkiye’de kaslı olma dürtüsü üzerine yapılan mevcut araştırmaların ağırlıklı olarak erkek sporculara ve düzenli fiziksel aktivite yapan bireylere odaklandığını, üniversite öğrencileri ve özellikle spor bilimleri öğrencilerinin de önemli bir alt grup olarak incelendiğini göstermektedir. Bu bulgu, konuya ilişkin araştırmalardaki örneklemin heterojen olduğunu ve belirli demografik gruba yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.



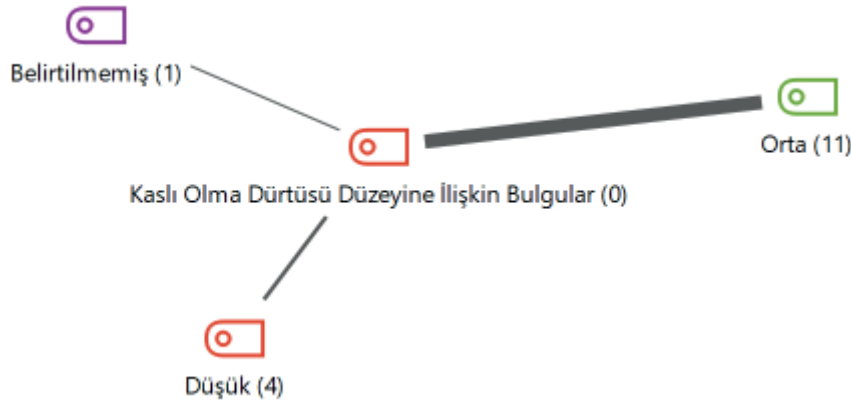
Şekil 4. Araştırmaların örneklem büyüklüğü (a) ve veri ölçüm aracı (b)

Şekil 4'te incelenen araştırmaların örneklem büyüklüklerinin dağılımı verilmektedir. Büyük örneklem gruplarına (300'den fazla katılımcı) sahip çalışmalar (Aktaş vd., 2025; Apaydın vd., 2023; Çığ, 2023; Hamurcu, 2023; Yazar vd., 2023; Özgen, 2022; Yazar vd., 2022) önemli bir grubu oluşturmaktadır. Derlemede en yaygın tercih edilen örneklem büyüklüğü aralığının 101 ile 300 katılımcı arasında olduğu Şekil 4(a)'da görülmektedir (Önen vd., 2024; Albakır, 2023; Atılgan vd., 2023; Boz vd., 2023; Özçelik, 2023; Tepegöz, 2023; Katra vd., 2022; Selvi ve Bozo, 2019). Bunun yanı sıra yalnızca bir çalışmada (Ata, 2021) 100'den az katılımcıdan oluşan daha küçük bir örneklem kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, Türkiye'de spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsü konusunda yapılan araştırmalarda genellikle orta ve büyük ölçekli örneklemelerin tercih edildiğini, küçük örneklemelerin ise oldukça sınırlı kullanıldığını göstermektedir. Ek olarak tüm araştırmalarda ölçek(ler)den oluşan anket veri ölçüm aracı kullanılmıştır (Şekil 4b).



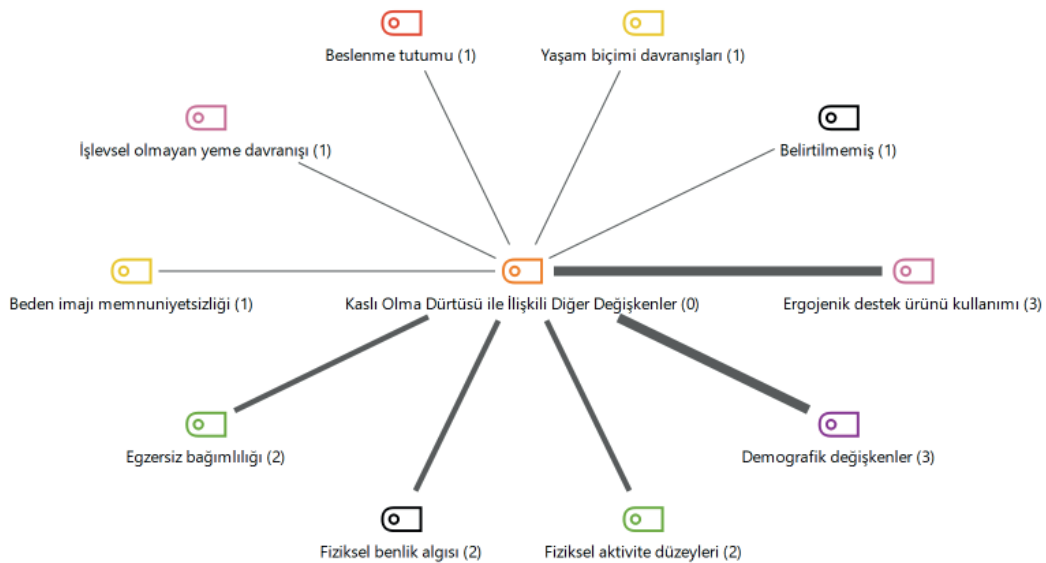
Şekil 5. Araştırma Modeli Türü

Şekil 5'te araştırma modeli türleri verilmiştir. Sadece Selvi ve Bozo (2019) çalışmasında genel tarama modeli kullanılmıştır. Bunun sebebi bu çalışmanın kaslı olma dürtüsü ölçeğini geliştirmiş olmasıdır. Diğer çalışmaların tümü farklı bir değişken ile kaslı olma dürtüsü ilişkisini incelediği için ilişkisel tarama modelini kullanmıştır.



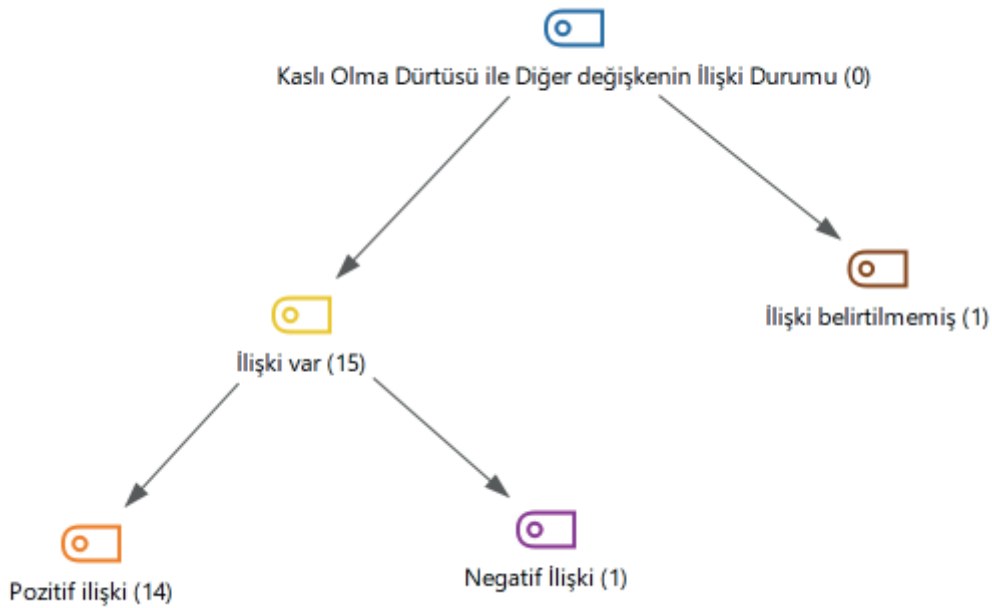
Şekil 6. Kaslı olma dürtüsü düzeyi

Şekil 6’da incelenen araştırmalarda ölçülen kaslı olma dürtüsü düzeyleri verilmektedir. Analiz sonucunda, ele alınan çalışmaların büyük çoğunluğunda (n=11) (Aktaş vd., 2025; Önen vd., 2024; Atılğan vd., 2023; Çığ, 2023; Özçelik, 2023; Tepegöz, 2023; Yazar vd., 2023; Katre vd., 2022; Özgen, 2022; Yazar vd., 2022; Ata, 2021) kaslı olma dürtüsü düzeyleri orta seviyededir. Bunun yanı sıra daha az sayıda çalışmada (n=4) (Albakır, 2023; Apaydın vd., 2023; Boz vd., 2023; Hamurcu, 2023) ise düşük düzeyde kaslı olma dürtüsü tespit edilmiştir. İncelenen tüm çalışmalar arasında yalnızca Selvi ve Bozo (2019) tarafından yapılan araştırmada, kaslı olma dürtüsü düzeyine ilişkin bulguya yer verilmemiştir. Bu bulgu, Türkiye’de spor yapan bireyler üzerine yapılan mevcut araştırmalarda, kaslı olma dürtüsünün genellikle orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, literatürde bir fikir birliği olduğunu ve tutarlılık sergilendiğini ortaya koymaktadır.



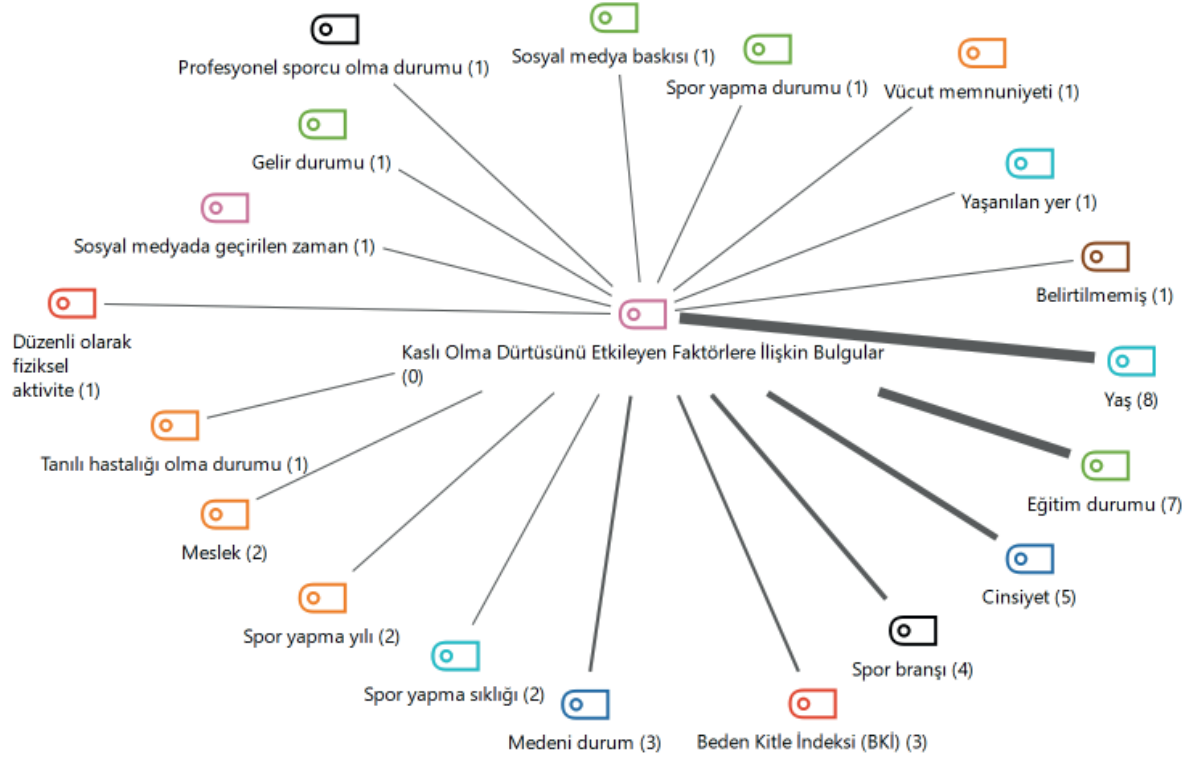
Şekil 7. Kaslı olma dürtüsü ile ilişkili diğer değişkenler

Şekil 7’de Türkiye’de spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsü ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olan diğer değişkenler verilmektedir. Kaslı olma dürtüsü ile anlamlı ilişki gösteren bu değişkenler arasında psikolojik faktörler (beden imajı memnuniyetsizliği, fiziksel benlik algısı, işlevsel olmayan yeme davranışı), davranışsal ve yaşam tarzı özellikleri (beslenme tutumu, egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri, yaşam biçimi davranışları, ergojenik destek ürünü kullanımı) ve demografik değişkenler yer almaktadır (Özgen, 2022; Yazar vd., 2023; Apaydın vd., 2023; Atılgan vd., 2023; Ata, 2021; Aktaş vd., 2025; Hamurcu, 2023; Boz vd., 2023; Çığ, 2023; Katra vd., 2022; Özçelik, 2023; Tepegöz, 2023; Albakır, 2023; Önen vd., 2024). İncelenen çalışmalar içerisinde yalnızca Selvi ve Bozo (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kaslı olma dürtüsü ile ilişkili başka bir değişken ele alınmamıştır. Bu bulgu, kaslı olma dürtüsünün tek başına değil, bireyin psikolojik yapısı, davranışları, yaşam tarzı ve demografik özellikleriyle karmaşık bir ilişkiler ağı içinde bulunduğunu göstermektedir.



Şekil 8. Kaslı olma dürtüsü ile diğer değişkenin ilişki durumu

Şekil 8’de kaslı olma dürtüsü ile diğer değişkenin ilişki durumu verilmiştir. Selvi ve Bozo (2019) çalışmasında kaslı olma dürtüsü ile ilişkili diğer bir değişkene yer verilmemiştir. Diğer çalışmaların tümünde kaslı olma dürtüsü ile diğer değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$). İlişkinin yönü incelendiğinde sadece Hamurcu (2023) çalışmasında kaslı olma dürtüsü ile diğer değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kalan çalışmaların tümünde kaslı olma dürtüsü ile diğer değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.



Şekil 9. Kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktörler

Şekil 9’da Türkiye’de spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsünü etkileyen çeşitli faktörler verilmektedir. Kaslı olma dürtüsü üzerinde anlamlı etkileri tespit edilen faktörler arasında demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, meslek, gelir durumu, yaşanılan yer), bireyin spor geçmişi ve alışkanlıkları (spor branşı, spor yapma sıklığı ve yılı, profesyonel sporcu olma durumu, düzenli fiziksel aktivite yapma, genel spor yapma durumu), fiziksel ve psikolojik durum (BKİ, vücut memnuniyeti, tanılı hasta olma durumu) ile sosyal ve çevresel etkenler (sosyal medyada geçirilen zaman, sosyal medya baskısı) yer almaktadır (Aktaş vd., 2025; Özçelik, 2023; Hamurcu, 2023; Atılgan vd., 2023; Tepegöz, 2023; Albakır, 2023; Boz vd., 2023; Önen vd., 2024). Yalnızca Selvi ve Bozo (2019)’da kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktöre yer verilmemiştir. Bu bulgu, kaslı olma dürtüsünün tek bir faktöre değil, birbiriyle ilişkili çok boyutlu faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada spor yapan bireylerde kaslı olma dürtüsüne ilişkin yapılan çalışmalar incelenmiştir. Çalışmada yöntem olarak sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Kullanılan araştırmaların seçim sürecinde PRISMA diyagramından yararlanılmıştır. Araştırmaların dahil edilme ve dışlanma kriterleri belirlenmiş ve sonuç olarak 16 çalışma sistematik derleme çalışmasına dahil edilmiştir. Çalışmalarda öncelikle 7 kritere ilişkin bulgular sunulması ve kod bulutunun oluşturulması için MAXQDA 2020 programı kullanılmıştır.

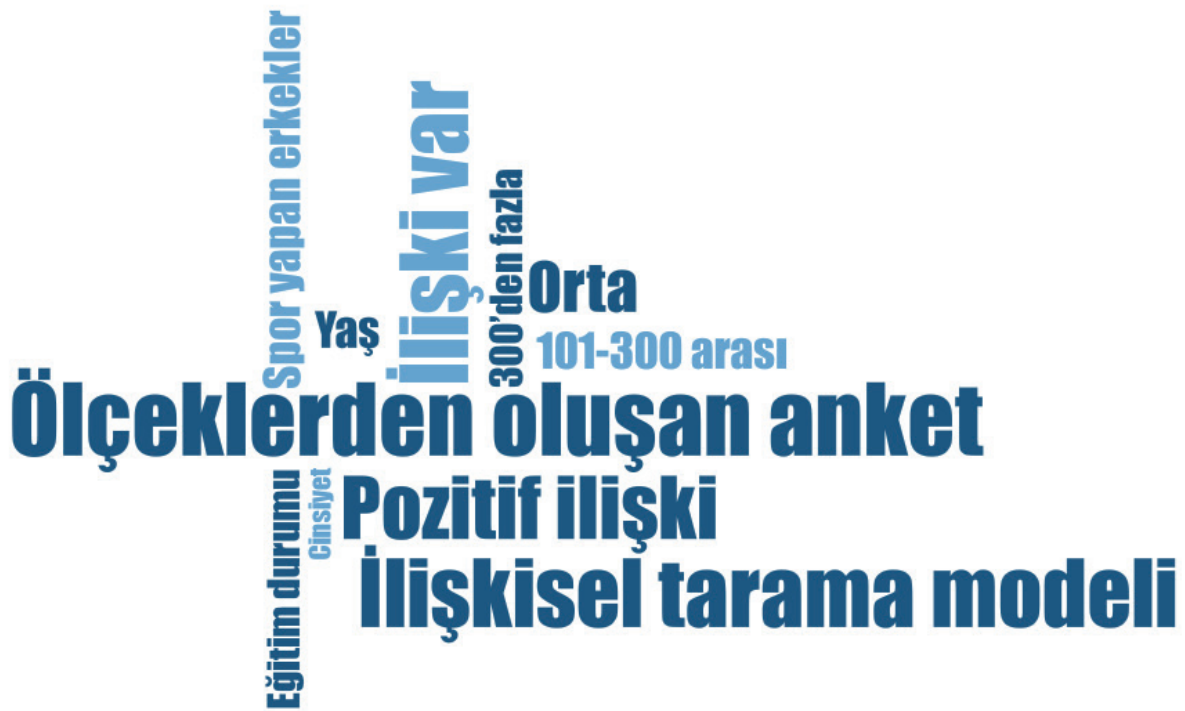
Çalışmalar incelendiğinde, spor yapan bireylerde 5 çeşit birey olduğu görülmüş ve bu bireylerden bazılarının daha sık kullanıldığı bulunmuştur. 8 çalışmada spor yapan erkekler (Apaydın vd., 2023; Çığ, 2023; Özçelik, 2023; Yazar vd., 2023; Katra vd., 2022; Özgen, 2022; Yazar vd., 2022; Selvi ve Bozo, 2019), 4 çalışmada spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler (Aktağ vd., 2025; Atılğan vd., 2023; Tepegöz, 2023; Ata, 2021), 2 çalışmada spor, fitness yapan üniversite öğrencileri (Boz vd., 2023; Hamurcu, 2023), birer çalışmada ise genç yetişkin erkekler (Albakır, 2023) ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Önen vd., 2024) kullanılmıştır. Örneklem büyüklükleri incelendiğinde, 7 çalışmada örneklem 300'den fazla (Aktağ vd., 2025; Apaydın vd., 2023; Çığ, 2023; Hamurcu, 2023; Yazar vd., 2023; Özgen, 2022; Yazar vd., 2022), 8 çalışmada örneklem 101-300 arası (Önen vd., 2024; Albakır, 2023; Atılğan vd., 2023; Boz vd., 2023; Özçelik, 2023; Tepegöz, 2023; Katra vd., 2022; Selvi ve Bozo, 2019) ve bir çalışmada ise örneklem 100'den az (Ata, 2021) olduğu görülmüştür. Tüm araştırmalarda ölçme aracı olarak ölçeklerden oluşan anket kullanılmıştır. Araştırma modeli türleri incelendiğinde, 15 çalışmada ilişkisel tarama modeli ve 1 çalışmada genel tarama modelinin kullanıldığı görülmüştür.

Araştırmalardaki spor yapan bireylerin kaslı olma dürtüsü düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Çalışmalar incelendiğinde 1 çalışmada (Selvi ve Bozo, 2019) kaslı olma dürtüsü düzeyi belirtilmemiş, çalışmaların büyük çoğunluğunda (n=11) (Aktağ vd., 2025; Önen vd., 2024; Atılğan vd., 2023; Çığ, 2023; Özçelik, 2023; Tepegöz, 2023; Yazar vd., 2023; Katra vd., 2022; Özgen, 2022; Yazar vd., 2022; Ata, 2021) kaslı olma dürtüsü düzeyi orta düzeyde ve daha az çalışmada (n=4) (Albakır, 2023; Apaydın vd., 2023; Boz vd., 2023; Hamurcu, 2023) kaslı olma dürtüsü düşük düzeydedir.

Selvi ve Bozo (2019) çalışmasında kaslı olma dürtüsü ile ilişkili diğer bir değişkene yer verilmemiştir. Bu sebeple, 15 çalışmada kaslı olma dürtüsünün farklı bir değişken ile ilişkisi irdelendiği görülmüştür. Üçer çalışmada demografik değişkenler (Apaydın vd., 2023; Atılğan vd., 2023; Ata, 2021) ve ergojenik destek ürünü kullanımı (Çığ, 2023; Katra vd., 2022; Yazar vd., 2022), ikişer çalışmada egzersiz bağımlılığı (Aktağ vd., 2025; Hamurcu, 2023), fiziksel aktivite düzeyleri (Hamurcu, 2023; Boz vd., 2023) ve fiziksel benlik algısı (Özçelik, 2023; Tepegöz, 2023), birer çalışmada beden imajı memnuniyetsizliği (Özgen, 2022), işlevsel olmayan yeme davranışı (Albakır, 2023), beslenme tutumu (Yazar vd., 2023), yaşam biçimi davranışları (Önen vd., 2024) incelenmiştir. Tüm çalışmalarda kaslı olma dürtüsü ile diğer değişkenin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Anlamlı ilişki olan 15 çalışmanın 14 tanesinde pozitif bir ilişkinin olduğu ve 1 tanesinde (Hamurcu, 2023) ise negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan da anlaşıldığı üzere, kaslı olma dürtüsünün çoğunlukla istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif olduğu söylenebilir.

Kaslı olma dürtüsünün etkileyen faktörler ele alındığında, çalışmaların yarısında (n=8) yaş (Aktağ vd., 2025; Özçelik, 2023; Hamurcu, 2023; Atılğan vd., 2023; Apaydın vd., 2023; Tepegöz, 2023; Katra vd., 2022; Ata, 2021), 7 çalışmada eğitim durumu (Özçelik, 2023; Atılğan vd., 2023; Çığ, 2023; Apaydın vd., 2023; Tepegöz, 2023; Yazar vd., 2023; Yazar vd., 2022), 5 çalışmada cinsiyet (Aktağ vd., 2025; Boz vd., 2023; Tepegöz, 2023; Hamurcu, 2023; Ata, 2021), 4 çalışmada spor branşı (Aktağ vd., 2025; Yazar vd., 2023; Atılğan vd., 2023; Yazar vd., 2022),

üçer çalışmada BKİ (Hamurcu, 2023; Özgen, 2022; Tepegöz, 2023) ve medeni durum (Atılğan vd., 2023; Özçelik, 2023; Katra vd., 2022), ikişer çalışmada spor yapma sıklığı (Aktağ vd., 2025; Ata, 2021), meslek (Çığ, 2023; Apaydın vd., 2023) ve spor yapma yılı (Özçelik, 2023; Katra vd., 2022), birer çalışmada tanılı hasta olma durumu (Albakır, 2023), düzenli olarak fiziksel aktivite (Albakır, 2023), sosyal medyada geçirilen zaman (Tepegöz, 2023), gelir durumu (Tepegöz, 2023), profesyonel sporcu olma durumu (Atılğan vd., 2023), sosyal medya baskısı (Albakır, 2023), spor yapma durumu (Boz vd., 2023), vücut memnuniyeti (Boz vd., 2023), yaşanan yer (Önen vd., 2024) faktörlerinin kaslı olma dürtüsü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Selvi ve Bozo (2019) çalışmasında kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktör yer almamıştır. Bir çalışmada birden fazla faktör incelendiği için toplam etkileyen faktör sayısı çalışma sayısından (n=15) fazladır.



Şekil 10. Sistematik derlemenin sonuçlarına ilişkin kod bulutu

İncelenen araştırmalara göre ülkemizde yapılan kaslı olma dürtüsü ile ilgili çalışmaların tümünde ölçeklerden oluşan anket veri toplama aracını kullandığı, neredeyse tamamında ilişkisel tarama modelinden faydalandığı, örneklem büyüklüğünün 101-300 veya 300'den fazla olduğu, spor yapan bireyler olarak en fazla spor yapan erkeklerin ele alındığı, kaslı olma dürtüsü düzeyinin orta olduğu, kaslı olma dürtüsü ile en fazla ilişkili değişkenin demografik değişkenler ve ergojenik destek ürünü kullanımı olduğu, diğer değişken ile kaslı olma dürtüsü arasında pozitif ilişki olduğu, kaslı olma dürtüsünü etkileyen faktör olarak yaş, eğitim durumu ve cinsiyet faktörlerinin incelendiği görülmüştür.

Bu sistematik derlemenin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, bu çalışmaya örnekleme spor yapan bireylerden oluşan çalışmalar dâhil edilmiştir. Bu sebeple, spor yapan bireyler

dışında kaslı olma dürtüsünün farklı örneklem gruplarındaki etkilerinin veya kaslı olma dürtüsünün ilişkili faktörlerin incelenmesi alana katkı sunabilir. Bir diğer sınırlılık ise yalnızca Türkiye’de hazırlanan araştırmaların derlemeye dâhil edilmesidir. Gelecekteki çalışmalarda, farklı ülkelerde hazırlanan, farklı örneklemelerinin de dâhil edildiği sistematik derlemeler konunun kapsamını genişletebilir.

Etik Onay

Bu makalede sistematik araştırma yapıldığı için etik kurul onayı gerekli değildir.

Çatışma Beyanı

Bu çalışma kapsamında yazarların herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş ile ilgili kişisel ve/veya finansal çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı

Sıra	Adı Soyadı	ORCID	Yazar Katkısı*
1	Abdullah BOZDOĞAN	0000-0001-7854-6407	1, 2, 3, 4
2	Vahit ÇİRİŞ	0009-0007-7408-2554	1, 2, 3, 4, 5
*Katkı bölümüne ilgili açıklamanın karşılığına gelen rakam(lar) yazılmıştır.			
1. Çalışmanın tasarlanması			
2. Verilerin toplanması			
3. Verilerin analizi ve yorumu			
4. Yazının yazılması			
5. Kritik revizyon			

Kaynaklar

- Ahrendt, D. M, (2001). Ergogenic aids: counseling the athlete. *American Family Physician*, 63(5), 913.
- Aktaş, I., Özcan, G., & Güner, M. (2025). The exercise dependency and drive for muscularity of individuals who exercise regularly. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(1).
- Albakır, S. (2023). Genç yetişkin erkeklerde kaslı olma dürtüsü ve islevsel olmayan yeme davranışları ile ilişkili faktörlerin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, TOBB ETÜ Üniversitesi].
- Apaydın, M.B., Bahadır, Z. & Hançer, H.M. (2023). Examination of fitness members drive to be muscular according to demographic characteristics. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Aşçı H. (2014), Does Physical activity/Exercise make women good?, *International Gender and Sport Symposium*, Abstract Book, Ankara.
- Ata, Z.D. (2021). Kaslı olma dürtüsünün spora gelme sıklığı ve yaş grubu açısından incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 123, 468-474.

- Atılğan, D., Öztürk O. & Eroğlu, H. (2023). Examination of Athletes' Attitudes Towards Being Muscular According to Some Demographic Variables: A Sample of Cycling and Athletics Branches, *Anatolia Sport Research*, 4(2), 7-14.
- Ayaz, S. (2008). Stomalı bireylerde beden imajı ve benlik saygısı. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(2), 154-159.
- Baybek, H., ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
- Boz, E., Sert, T., Aksoy, Ö. F. & Demirbaş, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Çığ, T. (2023). Vücut geliştirme sporu yapan erkek sporcuların kaslı olma dürtüsü ve ergojenik destek ürünleri kullanımının incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi].
- Dakanalis, A., Timko, A., Madeddu, F., Volpato, C., Clerici, M., Riva, G. & Zanetti, A.M. (2015). Are the male body dissatisfaction and drive for muscularity scales reliable and valid instruments? *Journal of Health Psychology*, 20(1), 48-59.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). Sağlık. <https://www.who.int/>
- Hamurcu, P. (2023). The relationship of body perception, eating and exercise dependence among university students who have regular exercise: descriptive research. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 131-41.
- Karaçam, Z. (2013). Sistemik derleme metodolojisi: Sistemik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.
- Karazsia B.T., Murnen S.K., & Tylka T.L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological bulletin*, 143(3), 293–320.
- Katra, H. Günar, B. B. Korkmaz, N., & Özçelik, O. (2022). Vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre Drive for Muscularity düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57-68.
- Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz, N.H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa Örneği). *E-Journal of New World Sciences Academy, Sports Sciences*, 5(4), 286-293.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 Haftalık halter antrenmanının sedanter bireylerin bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-170.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., The PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and metaanalyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*, 6(7): e1000097.
- Mosley, 2009, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.
- Murnen, S. K., and Don, B. P. (2012). *Body image and gender roles*. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*. (pp. 128-134). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- Önen, C., Sandıkçı, M B. & Sandıkçı, D B. (2024). The relationship between healthy lifestyle behaviors of Male University students and the drive for muscularity. *Journal of History School*, 68, 49-61.
- Özçelik, O. (2023). Fitness egzersizi yapan erkek bireylerin kaslı olma dürtüsü ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi].
- Özgen, İ. (2022). Erkek sporcularda kaslılık dürtüsünün benlik saygısını belirleyici rolünün incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi].
- Selvi, K. & Bozo, O. (2019). Turkish adaptation of the drive for muscularity scale: A validity and reliability study. *Nesne Journal of Psychology*, 7(14), 68–82.
- Tepegöz, S. (2023). Spor merkezlerindeki egzersiz katılımcılarının kaslılık dürtüsü ve görünümüne yönelik sosyokültürel tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., & Saraç, O. E. (2022). Sporcularda kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173.
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan Yılmaz, S., Saraç, O. E., vd. (2023). Sporcularda kaslı olma dürtüsü ve yeme tutumu ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 204-214.