Sivas Cumhuriyet University
Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr | Founded: 2020 Available online, ISSN: 2717-8919 Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

# A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL DEPENDENCY CYCLE IN ANABOLIC STEROID USERS

**Ekrem Solak**[1,a*]

[1] *Faculty of Sports Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye*
**Corresponding author*

**Research Article**

*History*
*Received: 24/02/2026*
*Accepted: 30/04/2026*

***Copyright © 2020*** *by Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.*

**ABSTRACT**

This scientific study aims to provide an in-depth analysis of the psychological dependency cycle in men who use anabolic androgenic steroids (AAS). The central focus of the research is based on the assumption that AAS use is not merely a technical act aimed at enhancing physical performance, but rather a psychological process intertwined with self-perception, self-confidence, and identity construction. Adopting Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) as its qualitative methodological framework, the study sample consisted of 13 male participants with experience of at least one AAS cycle. In line with the relevant literature, data collected through a structured written interview form consisting of open-ended questions, via online fitness communities, social media groups, and related digital platforms, were analyzed through descriptive, interpretative, and conceptual layers in accordance with IPA analytical protocols. The findings were organized under four main themes: (1) the initiation process, (2) psychological reinforcement, (3) withdrawal and self-dissolution, and (4) rationalization and restarting. The findings suggest that AAS use constructs a cyclical psychological mechanism that moves between initiation and cessation rather than following a linear trajectory. In particular, the sense of self-dissolution experienced during the withdrawal phase, together with a profound feeling of psychological emptiness, appeared to stand out as one of the key dynamics directing individuals back toward renewed use. This study aims to contribute to understanding steroid use dynamics within the context of psychological dependency.

***Keywords:*** Anabolic steroids, Psychological dependence, Self-concept, Qualitative research, Interpretive phenomenological analysis

# ANABOLİK STEROİD KULLANICILARINDA PSİKOLOJİK BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜNÜN FENOMENOLOJİK İNCELEMESİ

*Bilgi*
*#Bu çalışma yüksek lisans tezinin bir parçasıdır.*
**Sorumlu yazar*

*Süreç*
*Geliş: 24/02/2026*
*Kabul: 30/04/2026*

**ÖZ**

Bu bilimsel çalışma, anabolik androjenik steroid (AAS) kullanan erkeklerin dünyasındaki psikolojik bağımlılık döngüsünü derinlemesine çözümlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel odak noktası, AAS kullanımının sadece fiziksel performansı yükseltmeye yönelik teknik bir eylem olmadığı; bilakis benlik algısı, özgüven ve kimlik inşasıyla iç içe geçmiş psikolojik bir süreç olduğu varsayımından hareket etmektedir. Metodolojik izlek olarak nitel araştırma desenlerinden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yaklaşımının benimsendiği çalışmada, örneklem grubu en az bir dönem (kür) AAS tecrübesi bulunan 13 erkek katılımcıdan oluşturulmuştur. Mevcut literatür doğrultusunda açık uçlu sorulardan oluşan yapılandırılmış yazılı görüşme formu aracılığıyla çevrim içi fitness toplulukları, sosyal medya grupları ve ilgili dijital platformlar aracılığıyla toplanan veriler; YFA'nın analitik protokollerine uygun biçimde betimleyici, yorumlayıcı ve kavramsal analiz katmanlarından geçirilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen bulgular; (1) başlama süreci, (2) psikolojik pekiştirme, (3) yoksunluk ve benlik çözülmesi ile (4) rasyonalizasyon ve yeniden başlama olmak üzere dört ana tema altında yapılandırılmıştır. Bulgular, AAS kullanımının lineer bir seyirden ziyade, başlama ve bırakma durakları arasında seyreden döngüsel bir psikolojik mekanizma inşa ettiğini göstermektedir. Özellikle yoksunluk evresinde hissedilen benlik çözülmesi ve buna eşlik eden derin psikolojik boşluk duygusunun, bireyi tekrar kullanım patikasına yönelten temel dinamiklerden biri olarak öne çıktığı görülmüştür. Bu çalışma, steroid kullanım dinamiklerinin psikolojik bağımlılık bağlamında anlaşılmasına katkı sunmayı amaçlamaktadır.

***Anahtar Kelimeler:*** Anabolik steroid, Psikolojik bağımlılık, Benlik algısı, Nitel araştırma, Yorumlayıcı fenomenolojik analiz

[a] *ekremsolak@cumhuriyet.edu.tr* *https://orcid.org/0000-0002-2558-9734*

*How to Cite:* Solak, E.,(2026). Anabolik Steroid Kullanıcılarında Psikolojik Bağımlılık Döngüsünün Fenomenolojik İncelemesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences, 7*(1):33-42

## Giriş

Anabolik androjenik steroidler (AAS), testosteronun sentetik türevleri olarak tıbbi literatürde sınırlı klinik endikasyonlar dahilinde tanımlanmış olsa da; günümüzde özellikle performans optimizasyonu ve fiziksel estetik odaklı çevrelerde kas kütlesini artırmak amacıyla yaygın bir şekilde suistimal nesnesine dönüşmüştür (Pope ve ark., 2014). Son yıllarda, rekreasyonel düzeyde spor yapan amatör erkek sporcular arasındaki AAS kullanım prevalansının ivme kazanması, bu maddelerin yalnızca fizyolojik sonuçlarıyla değil, beraberinde getirdiği psikolojik ve davranışsal yansımalarıyla de incelenmesini gerekli kılmaktadır (Kanayama ve ark., 2009). Mevcut literatürde, AAS kullanımının kardiyovasküler sistem, endokrin regülasyon ve üreme sağlığı üzerindeki patolojik etkileri detaylıca belgelenmiştir (Thiblin ve Petersson, 2005; Nieschlag ve Vorona, 2015). Buna karşın, AAS kullanımının bireylerin benlik algısı, özgüven dinamikleri, kimlik inşası ve psikolojik bağımlılık mekanizmalarıyla olan girift ilişkisi, literatürde nispeten daha az temas edilen bir alan olarak kalmıştır. Nicel araştırmalar, AAS kullanımının bağımlılık benzeri semptomlar sergileyebildiğini ve kullanımın sonlandırılmasıyla birlikte belirgin psikolojik işlev kayıplarının yaşanabileceğini işaret etmektedir (Kanayama ve ark., 2010). Ne var ki, büyük oranda standart ölçme araçları üzerinden yürütülen bu çalışmalar, kullanıcıların bu süreci öznel olarak nasıl deneyimlediklerine ve bu yaşantılara ne tür hangi anlamları atfettiklerine ilişkin derinlemesine bir perspektif sunmakta yetersiz kalmaktadır. Bazı çalışmalar, AAS kullanımının yalnızca biyolojik etkilerle sınırlı olmadığını; bireyin benlik algısı, öz-değeri ve kimlik deneyimiyle ilişkili öznel bir yaşantı alanı oluşturabildiğini ileri sürmektedir (Pope ve ark., 2014; Brower, 2002). Kas hipertrofisi ve fiziksel güçlenmeye eşlik eden pozitif sosyal geri bildirimler, kullanıcıda güçlenmiş bir benlik algısı uyandırarak kullanım davranışının psikolojik düzeyde kemikleşmesine zemin hazırlayabilmektedir (Pope ve ark., 2014). Öte yandan, kullanımın kesilmesi veya ara verilmesiyle tecrübe edilen bedensel işlevsellikte azalma ve motivasyonel gerileme; bireyler tarafından yalnızca fiziksel bir gerileme olarak değil, aynı zamanda özgüven kaybı olarak deneyimlenebilmektedir (Brower, 2002). Bağımlılık literatürü, bir davranışın sürdürülmesinde haz ve ödül mekanizmalarının yanı sıra yoksunluk anksiyetesi, kayıp korkusu ve sofistike bilişsel rasyonalizasyon süreçlerinin belirleyici rolünü vurgular (Koob ve Volkow, 2016). AAS kullanım süreçlerinde de benzer bir örüntüyle; "kontrollü kullanım", "geçici dönem" ya da "sağlık önlemleri eşliğinde kullanım" gibi söylemler üzerinden davranışın bilişsel düzlemde rasyonalize edildiği ve bu sayede yeniden kullanım döngüsünün tekrar edildiği görülmektedir (Kanayama ve ark., 2009). Ancak, söz konusu döngünün kullanıcıların kendi öznel anlatıları içerisinde ne şekilde inşa edildiği henüz yeterli düzeyde açıklığa kavuşturulabilmiş değildir. Bu araştırmada "psikolojik bağımlılık döngüsü" kavramı, bağımlılık literatüründe vurgulanan ödül, yoksunluk ve yeniden yönelim süreçleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Bağımlılık davranışlarının sürdürülmesinde yalnızca haz ve ödül arayışının değil, aynı zamanda yoksunlukla ilişkili olumsuz duygulanımdan kaçınma, kayıp hissini telafi etme ve davranışı bilişsel olarak meşrulaştırma süreçlerinin de belirleyici olduğu belirtilmektedir (Koob ve Volkow, 2016). Anabolik androjenik steroid kullanımında da benzer biçimde, başlangıçta performans ve fiziksel görünüm kazanımıyla anlamlandırılan kullanımın zamanla benlik algısı, öz-değer ve psikolojik dengeyi koruma işlevi kazanabildiği; bırakma ya da ara verme dönemlerinde ortaya çıkan boşluk, kayıp ve yetersizlik hissinin ise yeniden kullanım eğilimini besleyebildiği bildirilmektedir (Brower, 2002; Kanayama ve ark., 2010). Bu nedenle mevcut araştırma problemi, AAS kullanımını yalnızca performans artırmaya yönelik bir tercih olarak değil; psikolojik pekiştirme, yoksunluk ve yeniden başlama eğilimi arasında ilerleyen döngüsel bir anlamlandırma süreci olarak ele almaktadır. Tam da bu noktada, öznelerin yaşantı evrenine odaklanan nitel araştırma paradigmalarının gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA); bireyin belirli bir olguyu tecrübe etme tarzını ve bu sürece atfettiği yorumları odağına alan, fenomenolojik ve yorumlayıcı bir zemin sunmaktadır (Smith ve ark., 2009). YFA metodolojisi; özellikle kimlik kurgusu, benlik algısındaki dönüşümler ve bağımlılık dinamikleri gibi çok katmanlı psikolojik süreçlerin derinlemesine çözümlenmesinde son derece işlevsel bir araç olarak değerlendirilmektedir (Smith ve Osborn, 2015). Bu araştırma, anabolik steroid kullanan erkeklerin bu süreci; başlama motivasyonları, psikolojik pekiştirme safhaları, yoksunluk deneyimleri ve yeniden başlama eğilimleri düzleminde nasıl yaşadıklarını YFA prensipleri ışığında incelemeyi hedeflemektedir. Çalışmanın, steroid kullanımını sadece performans odaklı bir davranış olmaktan çıkarıp; özgüven inşası, benlik algısı ve psikolojik bağımlılık sarmalıyla sarmalanmış bütüncül bir olgu olarak betimlemesi ve böylece spor psikolojisi literatürüne nitel bir perspektif kazandırması öngörülmektedir. Bu araştırma, anabolik androjenik steroid kullanan erkek bireylerin kullanım sürecini nasıl anlamlandırdıklarını ve bu sürecin başlama, psikolojik pekiştirme, yoksunluk ve yeniden başlama evrelerinde nasıl bir psikolojik bağımlılık döngüsü şeklinde deneyimlendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın temel sorusu şu şekilde yapılandırılmıştır: Anabolik androjenik steroid kullanan erkek bireyler, kullanım süreçlerini hangi öznel anlamlar çerçevesinde deneyimlemekte ve bu deneyim nasıl döngüsel bir psikolojik bağımlılık örüntüsü üretmektedir? Araştırma kapsamında ayrıca şu alt sorulara da odaklanılmıştır: (i) Katılımcılar AAS kullanımına başlamayı hangi kişisel ve psikososyal gerekçelerle anlamlandırmaktadır? (ii) Kullanım sürecinde deneyimlenen psikolojik pekiştirme biçimleri nelerdir? (iii) Ara verme ya da bırakma dönemlerinde hangi benlik, duygu ve motivasyon kayıpları yaşanmaktadır? (iv) Katılımcılar yeniden başlama eğilimini hangi bilişsel gerekçeler ve içsel dinamikler üzerinden açıklamaktadır.

## Yöntem

### Araştırma Deseni

Bu çalışma, anabolik steroid kullanan erkeklerin psikolojik bağımlılık döngüsüne ilişkin öznel yaşantılarını derinlemesine incelemek amacıyla, nitel araştırma yaklaşımlarından Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) deseni çerçevesinde yürütülmüştür. YFA; bireylerin spesifik bir olguyu tecrübe etme biçimlerini ve bu yaşantılara ne tür semantik anlamlar atfettiklerini odağa alan, hem fenomenolojik hem de yorumlayıcı karakterde bir analiz yaklaşımıdır (Smith ve ark., 2009). Söz konusu yaklaşım; bağımlılık dinamikleri, benlik algısı ve içsel psikolojik süreçler gibi karmaşık ve tamamen öznel bir doğaya sahip olan yaşantıların anlaşılmasında oldukça işlevsel bir metodolojik zemin sunmaktadır (Smith ve Osborn, 2015).

### Çalışma Grubu ve Örnekleme Yöntemi

Araştırmanın çalışma grubunu, en az bir kez anabolik steroid kullanmış ve halen aktif ya da geçmişte aktif spor/antrenman geçmişi bulunan 13 erkek birey (Ort. = 28.77, SS = 6.13) oluşturmaktadır. Katılımcıların tamamı gönüllülük esasına göre çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırma grubunun yalnızca erkek katılımcılardan oluşturulması bilinçli bir yöntemsel tercihtir. Bu tercih, çalışmanın örneklem homojenliğini artırmak ve AAS kullanımının erkeklerde benlik algısı, beden ideali, kaslılık yönelimi ve performans temelli kimlik inşasıyla ilişkili özgül deneyim örüntülerini daha derinlemesine incelemek amacıyla yapılmıştır. YFA yaklaşımında belirli bir yaşantıyı paylaşan, görece homojen bir grubun seçilmesi analitik derinliği güçlendirdiğinden, cinsiyet değişkeninin çeşitlendirici etkisini azaltmak ve belirli bir deneyim dünyasına daha yakından odaklanmak adına yalnızca erkek katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir.

Örnekleme sürecinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme benimsenmiştir. Ölçüt örnekleme, araştırma problemiyle doğrudan ilişkili yaşantıya sahip bireylerin önceden belirlenmiş ölçütler doğrultusunda seçilmesine dayanır (Creswell ve Poth, 2018). Bu çalışmada söz konusu yaklaşımın tercih edilme nedeni, anabolik androjenik steroid kullanımı deneyimini yaşamış, bu deneyimi yazılı olarak ifade edebilecek ve araştırmanın odaklandığı psikolojik süreçlere ilişkin anlamlı veri sunabilecek katılımcılara ulaşmaktır. Ayrıca YFA çalışmalarında küçük ve görece homojen örneklemlerle ilerlenmesi, tekil yaşantıların daha ayrıntılı ve derinlemesine çözümlenmesine olanak tanımaktadır (Smith ve ark., 2009).

### Katılımcı Seçilme Ölçütleri

Araştırmaya dâhil edilme ölçütleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir: a) Erkek cinsiyette olmak, b) En az bir dönem anabolik steroid kullanmış olmak, c) Aktif ya da geçmişte düzenli spor/antrenman geçmişine sahip olmak, d) Steroid kullanımına ilişkin deneyimlerini yazılı olarak ifade edebilecek bilişsel yeterliliğe sahip olmak, e) Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek.

Bu ölçütler, araştırmanın odağındaki yaşantıyı doğrudan deneyimlemiş, benzer bağlamsal özellikler taşıyan ve YFA'nın gerektirdiği derinlikte öznel veri sunabilecek katılımcılara ulaşmak amacıyla belirlenmiştir. Böylece hem örneklem homojenliği korunmuş hem de psikolojik bağımlılık döngüsüne ilişkin deneyimlerin daha bütünlüklü biçimde çözümlenmesi hedeflenmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, ilgili literatür doğrultusunda hazırlanmış açık uçlu sorulardan oluşan yapılandırılmış yazılı görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formunda, tüm katılımcılara aynı sıra ve içerikte yöneltilen; AAS kullanımına ilişkin deneyim, risk algısı, klinik bilgiyle karşılaşma, kullanımın sürdürülme gerekçeleri, kontrol duygusu ve geleceğe yönelik beklentileri sorgulayan açık uçlu sorulara yer verilmiştir. Bu veri toplama yaklaşımı, katılımcılar arasında soru içeriği bakımından standardizasyon sağlamayı, buna karşılık her katılımcının kendi yaşantısını ayrıntılı ve öznel biçimde ifade etmesine olanak tanımayı amaçlamaktadır. Nitel araştırmalarda açık uçlu yazılı veri toplama araçları, özellikle hassas ve mahrem konularda katılımcılara düşünerek yanıt verme, deneyimlerini kendi ifadeleriyle yapılandırma ve sosyal baskıyı daha az hissederek kendilerini ifade etme imkânı sunabilmektedir (Smith ve ark., 2009; Willig, 2013). Sorular katılımcılara yazılı olarak iletilmiş ve yanıtlar yine yazılı biçimde alınmıştır. Bu yaklaşım, araştırmanın hassas konusu nedeniyle katılımcıların kendilerini daha güvenli hissettikleri bir ortamda deneyimlerini daha rahat paylaşabilmeleri amacıyla tercih edilmiştir. Elde edilen veriler daha sonra yorumlayıcı fenomenolojik analiz doğrultusunda çözümlenmiştir (Smith ve Osborn, 2015).

### Yazılı Görüşme Yönteminin Tercih Edilme Gerekçesi

Bu çalışmada, klasik mülakat teknikleri yerine yazılı yöntemin tercih edilmesi aslında bilinçli bir metodolojik karardı. Kararın temelinde; araştırma konusunun doğası, katılımcıların özellikleri ve çalışmanın hedefleri gibi rasyonel gerekçeler yatmaktadır. AAS kullanımı; hukuki ve etik boyutları olan, toplumsal olarak damgalanma riski yüksek ve doğrudan bireysel kimlikle eklemlenen bir konudur. Bilhassa psikolojik bağımlılık, benlik algısı ve yoksunluk gibi içsel süreçleri merkeze alan bu araştırmada, katılımcının kendini güvende hissetmesi ve yaşantılarını dürüstçe yansıtması veri niteliği açısından kritiktir.

Yazılı görüşme yöntemi, katılımcılara zaman ve mekân kısıtlamasından bağımsız, dış bir gözlem baskısı hissetmeden kendi hızlarında bir anlatı kurma şansı tanır. Literatüre göre, hassas ve damgalayıcı olma potansiyeli taşıyan konularda yazılı anlatım, kişileri daha refleksif ve üzerine düşünülmüş ifadeler üretmeye yöneltir (Willig, 2013; Smith ve ark., 2009). Bu açıdan bakıldığında yazılı veriler, yüz yüze etkileşime kıyasla bazı katılımcılar için daha az tehdit edici olabilir; bu durum deneyimlerin hem dürüst hem de ayrıntılı şekilde aktarılmasının önünü açar.

YFA yaklaşımı için asıl mesele verinin hangi kanaldan geldiği değildir; mühim olan, katılımcının dünyasını nasıl yapılandırdığını gösteren o zengin ve öznel anlatılara ulaşabilmektir (Smith, Flowers ve Larkin, 2009). Elde edilen yazılı metinler; benlik algısı, psikolojik pekiştirme ve yoksunluk süreçlerine dair derinlikli veriler sunduğu için YFA'nın yorumlayıcı ve fenomenolojik analiz evrelerine uygun bir zemin hazırladı. Ayrıca yazılı görüşmeler, katılımcıya kendi ifadelerini gözden geçirme ve yeniden yapılandırma fırsatı vererek deneyimin daha bilinçli aktarılmasına katkı sunmaktadır. Özellikle bağımlılık döngüsü ve benlik çözülmesi gibi sofistike psikolojik süreçlerin ifadesinde bu yöntem analitik derinliği pekiştirmiştir. Belirtilen gerekçelerle; etik duyarlılık, katılımcı güvenliği ve fenomenolojik derinlik açısından açık uçlu sorulardan oluşan yapılandırılmış yazılı görüşme formu bu araştırma için en işlevsel veri toplama yaklaşımı olarak benimsenmiştir.

### Veri Analizi

Elde edilen veriler, YFA sürecine uygun olarak çok aşamalı biçimde analiz edilmiştir. Analiz süreci aşağıdaki adımları içermektedir:

1. Araştırmacı, her bir katılımcıya ait ham veriyi birden fazla kez okuyarak veri setine aşinalık kazanmıştır.
2. Metinler üzerinde betimleyici, dilsel ve kavramsal notlar alınmıştır.
3. Her katılımcı için ortaya çıkan anlam birimleri doğrultusunda ilk kodlar oluşturulmuştur.
4. Kodlar, katılımcı-bazlı analiz tamamlandıktan sonra çapraz analiz yoluyla karşılaştırılmıştır.
5. Benzer kodlar bir araya getirilerek alt kategoriler ve ana temalar oluşturulmuştur.

YFA'da analiz süreci, katılımcının kendi yaşantısını anlamlandırması ile araştırmacının bu anlamlandırmayı yorumlamasını içeren iki katmanlı yorumlayıcı bir süreç olarak yürütülmüştür (Smith ve Osborn, 2015).

Bulguların sunumunda, katılımcı ifadelerine doğrudan alıntılarla yer verilerek analitik şeffaflık sağlanmıştır. Analiz aşaması bizzat birinci araştırmacı tarafından, her bir katılımcının kendine has anlatısına odaklanılarak yürütülmüştür. Bu süreçte YFA'nın her katılımcının özgün yaşantısına odaklanan ve yorumlayıcı niteliği öne çıkan ilkeleri temel rehber olarak benimsenmiştir. Araştırmacı, yorumlarının katılımcı anlatılarından kopmamasını sağlamak amacıyla analiz boyunca ham veriye tekrar dönmüş; kod, tema ve yorumlar doğrudan katılımcı ifadeleriyle karşılaştırılarak gözden geçirilmiştir. Veri toplama ve analiz süreci birlikte değerlendirilmiş; son katılımcı anlatılarında yeni anlam katmanlarının ve farklı kavramsal örüntülerin belirgin biçimde ortaya çıkmaması, mevcut tematik yapının ise tekrar etmeye başlaması, çalışmanın amaçları doğrultusunda yeterli veri zenginliğine ulaşıldığını düşündürmüştür (Malterud, Siersma ve Guassora, 2016; Creswell ve Poth, 2018).

### Araştırmada Güvenirlik, Aktarılabilirlik ve Araştırmacı Refleksivitesi

Çalışmanın nitel kalitesini güçlendirmek amacıyla, Tracy'nin (2010) nitel araştırmalar için önerdiği titizlik ölçütlerinden özellikle konunun anlamlılığı, yöntemsel uygunluk, şeffaflık, inandırıcılık ve anlamlı katkı boyutları dikkate alınmıştır. Konunun anlamlılığı, anabolik androjenik steroid kullanımının psikolojik bağımlılık ve benlik algısı boyutlarının spor bilimleri alanında sınırlı sayıda nitel çalışmada ele alınmış olmasıyla ilişkilidir. Yöntemsel uygunluk, araştırma sorusunun bireylerin öznel yaşantılarına ve bu yaşantılara yükledikleri anlamlara odaklanması nedeniyle yorumlayıcı fenomenolojik analiz deseninin tercih edilmesiyle sağlanmaya çalışılmıştır. Şeffaflık ilkesi doğrultusunda, katılımcı seçilme ölçütleri, veri toplama süreci ve analiz aşamaları açık biçimde raporlanmıştır. İnandırıcılığı güçlendirmek amacıyla, bulgular doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenmiş ve yorumlar veriye dayalı olarak gerekçelendirilmiştir. Çalışmanın anlamlı katkısı ise, AAS kullanımını yalnızca performans artırıcı bir davranış olarak değil; benlik algısı, psikolojik pekiştirme, yoksunluk ve yeniden başlama örüntüsü bağlamında ele almasıyla ilişkilendirilmektedir (Tracy, 2010; Nowell ve ark., 2017). Bulguların aktarılabilirliğini güçlendirmek amacıyla; katılımcıların spor geçmişleri, AAS kullanım süreleri ve araştırmanın yapıldığı bağlam detaylıca sunulmuştur. Örneklem ve bağlamın bu şekilde açıkça raporlanmasının, okuyucunun bulguları kendi bağlamıyla ilişkilendirebilmesine zemin hazırladığını savunur (Braun ve Clarke, 2021).

Araştırmacı refleksivitesi boyutunda ise, araştırmacının spor bilimleri alanındaki uzmanlığı ve AAS konusundaki akademik birikimi, yorumlama sürecinde belirli ön kabullere yol açabilecek bir faktör olarak titizlikle ele alınmıştır. Bu durumun bilgi üretimine etkisini kontrol altında tutmak amacıyla, araştırmacı kendi konumunu sürekli sorgulamış; yorumların katılımcı anlatılarından kopmaması için analiz süreci boyunca ham veriye tekrar dönülmüş ve geliştirilen yorumlar doğrudan katılımcı ifadeleriyle karşılaştırılarak gözden geçirilmiştir. Refleksivite pratikleri araştırmacının rolünü görünür kılarak yorumların güvenilirliğini tahkim eden temel bir unsurdur (Finlay, 2002).

### Etik Hususlar

Bu araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmaya katılan bireylere araştırmanın amacı, kapsamı, veri gizliliği ilkeleri ve istedikleri herhangi bir aşamada çalışmadan çekilebilecekleri açık ve anlaşılır bir biçimde bildirilmiştir. Katılımcıların kimliklerini ortaya çıkarabilecek herhangi bir bilgi toplanmamış veya raporlanmamış; tüm katılımcılar K1–K13 kodları kullanılarak anonimleştirilmiştir. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmış ve üçüncü kişilerle paylaşılmamıştır. Bu çalışma, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu tarafından etik açıdan uygun bulunmuş ve etik onay alınarak gerçekleştirilmiştir. (Tarih: 23/01/2026; Karar No: E-99711239-050.04-668011)

## Bulgular

Bu araştırmada elde edilen veriler, yorumlayıcı fenomenolojik analiz yaklaşımı doğrultusunda önce her bir katılımcının anlatısı kendi bütünlüğü içinde ele alınarak incelenmiş, ardından katılımcılar arasında ortaklaşan ve ayrışan anlam örüntüleri karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Bu süreçte amaç, yalnızca tekrar eden temaları belirlemek değil; katılımcıların AAS kullanımını nasıl yaşadıklarını, bu deneyime hangi öznel anlamları yüklediklerini ve benzer görünen yaşantıların bireyler arasında nasıl farklı tonlar kazandığını ortaya koymaktır.

Analiz sonucunda dört ana tema belirlenmiştir: (1) başlama süreci, (2) psikolojik pekiştirme, (3) yoksunluk ve benlik çözülmesi, (4) rasyonalizasyon ve yeniden başlama. Aşağıda her tema, katılımcı alıntılarıyla birlikte araştırmacı yorumları eşliğinde sunulmuş; ayrıca mümkün olduğunca farklılaşan ve ayrışan anlatılara da yer verilerek deneyimin tek biçimli bir yapı göstermediği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

### Tema 1: Doğal Sınır Algısı ve İdeal Benliğe Ulaşma Arzusu

Katılımcıların önemli bir bölümü, AAS kullanımına başlamadan önce doğal yollarla ulaştıkları fiziksel gelişimi yetersiz, sınırlı ya da tıkanmış olarak tanımlamıştır. Bu algı yalnızca performansla ilişkili değildir; aynı zamanda bireylerin olmak istedikleri kişi ile aynada gördükleri kişi arasındaki farkın büyümesiyle ilişkilidir. Bu yönüyle kullanım kararı, bazı katılımcılar için kas kütlesi artışından önce, ideal benliğe yaklaşma girişimi olarak anlam kazanmaktadır.

**K1:** "*Natural olarak geldiğim zirveden sonra aynada gördüğüm kişi hayal ettiğim asıl ben değildi.*" **K8:** "*Doğal yollardan yapabileceğimi yaptığımı düşünüyordum. Daha fazlası için başka bir yol gerekiyordu.*"

K1'in anlatısı, doğal gelişimin yetersiz görülmesini yalnızca fiziksel bir sınır olarak değil, "olmak istediği benlik" ile "mevcut benlik" arasındaki açıklık olarak deneyimlediğini göstermektedir. Burada AAS kullanımı, bedensel değişimden önce benlik bütünlüğünü tamamlama aracı gibi anlamlandırılmaktadır. K8'in ifadesinde ise daha pragmatik bir ton dikkat çekmektedir; katılımcı, doğal ilerlemenin tükendiğini düşündüğü anda AAS'ı işlevsel bir seçenek olarak konumlandırmaktadır. Bu durum, başlama motivasyonunun tüm katılımcılarda aynı psikolojik derinlikte yaşanmadığını göstermektedir.

Bazı katılımcılar için bu süreç daha çok ideal fizik ve görünüm arzusuyla ilişkilendirilirken, bazıları için sosyal karşılaştırma, rekabet baskısı ya da hızlı sonuç alma isteği daha belirleyici görünmektedir. Dolayısıyla başlama süreci tek bir nedene indirgenememekte; ideal benlik arayışı, yetersizlik hissi ve dışsal beklentilerin iç içe geçtiği çok katmanlı bir anlam alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

### Tema 2: Pozitif Pekiştirme ve Güçlenmiş Benlik Deneyimi

Steroid kullanımının ilk dönemleri, katılımcı anlatılarında yoğun bir psikolojik pekiştirme süreci olarak tanımlanmıştır. Güç artışı, kas dolgunluğu, antrenman performansındaki yükseliş ve çevreden alınan olumlu geri bildirimler, yalnızca bedensel değil; psikolojik düzeyde de etkili bir dönüşüm yaratmıştır. Katılımcılar bu dönemi, kendilerini daha görünür, daha yeterli ve daha özgüvenli hissettikleri bir evre olarak anlatmıştır.

**K5:** "*Kasların dolmasıyla birlikte sadece bedenim değil, zihnim de ödüllendiriliyordu*." **K7:** "*Daha güçlü beden, daha cesur bir zihin demekti benim için.*"

K5'in ifadesi, fiziksel değişimin katılımcı tarafından yalnızca bedensel bir kazanım olarak yaşanmadığını; aynı zamanda zihinsel düzeyde ödüllendirici bir deneyim olarak anlamlandırıldığını göstermektedir. K7 ise bedensel güçlenmeyi doğrudan psikolojik cesaret ve yeterlik hissiyle ilişkilendirmektedir. Bu anlatılar birlikte değerlendirildiğinde, AAS kullanımının katılımcılar için yalnızca kas ve performans üretmediği; daha güçlü, daha görünür ve daha yeterli bir benlik hissi sağladığı anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte psikolojik pekiştirmenin kaynağı tüm katılımcılarda aynı değildir. Bazı anlatılarda dışarıdan alınan sosyal onay ve görünürlük daha baskınken, bazı katılımcılarda asıl belirleyici olan içsel özgüven artışı ve öz-yeterlik hissidir. Bu durum, kullanımın psikolojik ödül değerinin hem içsel hem de kişilerarası düzeyde kurulduğunu göstermektedir.

Pozitif pekiştirmenin sürekliliği, güçlenmiş benlik hâlini katılımcılar için yeni bir referans noktası hâline getirmiştir. Bu yeni referans düzeyi, kullanım bırakıldığında yaşanacak kaybın neden bu kadar yoğun hissedildiğini anlamak açısından da önem taşımaktadır.

### Tema 3: Yoksunluk Dönemi, Benlik Çözülmesi ve Zihinsel Çöküş

Steroid kullanımına ara verilmesi ya da bırakılmasıyla birlikte katılımcıların önemli bir bölümü, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda belirgin biçimde psikolojik bir çözülme yaşadıklarını ifade etmiştir. Kas ve güç kaybı, özgüven düşüşü, motivasyon azalması ve benlik algısında sarsılma, katılımcı anlatılarında birbirine eşlik eden kayıplar olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle yoksunluk dönemi, sadece bedensel bir gerileme değil; önceki kullanım döneminde kurulmuş benlik konumunun da zayıflaması şeklinde deneyimlenmektedir.

**K9:** "*Küçüldüğümü hissettiğimde sadece bedenim değil, moralim de çöktü*." **K11:** "*Steroidsiz spor yapmak boşa zaman kaybı gibi hissettiriyordu*."

K9'un anlatısı, bedensel küçülme hissinin doğrudan moral çöküşüyle birleştiğini göstermektedir. Burada kaybedilen şey yalnızca fiziksel hacim değil; kişinin duygusal dayanıklılığı ve kendine ilişkin olumlu değerlendirmesidir. K11'in ifadesi ise kullanım sonrasında oluşan yeni referans düzeyinin, doğal antrenman sürecini anlamsızlaştırdığını düşündürmektedir. Başka bir deyişle, steroid sonrası doğal süreç katılımcının gözünde yetersiz değil, zaman zaman değersiz hâle gelmektedir.

Bu tema içinde bazı katılımcılar kaybı daha çok aynadaki görüntü ve bedensel küçülme üzerinden anlatırken, bazıları motivasyon kaybı, anlamsızlık hissi ve zihinsel çöküş üzerinde durmuştur. Bu farklılık, yoksunluk deneyiminin kimi katılımcılarda beden merkezli,

kimilerinde ise daha belirgin biçimde psikolojik ve varoluşsal bir kırılma olarak yaşandığını göstermektedir.

### Tema 4: Rasyonalizasyon, Döngü Farkındalığı ve Yeniden Başlama Dürtüsü

Katılımcıların önemli bir bölümü, AAS kullanımının kendilerinde psikolojik bir bağımlılık etkisi yaratabildiğini fark etmiş; ancak bu farkındalık her zaman davranışın sonlanmasıyla sonuçlanmamıştır. Kullanım çoğu zaman kontrollü kullanım, hedef odaklılık, sağlık önlemleri alma ya da geçici dönem söylemleriyle zihinsel olarak meşrulaştırılmıştır. Bu nedenle yeniden başlama yalnızca dürtüsel bir geri dönüş değil; çoğu zaman bilişsel olarak gerekçelendirilmiş bir karar gibi sunulmaktadır.

**K6:** "*Bağımlılık yaptığını düşünüyorum ama şartlar uygun olursa yine başlarım*." **K10:** "*Tam bağımlılık değil ama imkânım olsa tekrar yaşamak isterim*."

K6'nın anlatısında dikkat çeken nokta, bağımlılık olasılığının kabul edilmesine rağmen davranışın tümüyle reddedilmemesidir. Bu durum, farkındalığın her zaman bırakma ile sonuçlanmadığını; kişinin bağımlılık bilgisi ile kullanım isteğini aynı anlatı içinde birlikte taşıyabildiğini göstermektedir. K10 ise bağımlılık etiketine mesafe koymakta, ancak aynı anda yeniden kullanım arzusunu korumaktadır. Bu da katılımcının kendi davranışını problematik görse bile onu tamamen dışlamadığını düşündürmektedir.

Bazı katılımcılar ise döngüyü daha açık biçimde fark ederek kullanımı sonlandırmaya yönelmiştir. Bu yönüyle tüm katılımcılar aynı biçimde yeniden başlama eğilimi göstermemiştir.

**K13:** "*Bu kısır bir döngüydü. Hiç kullanmamak en doğru seçenek gibi geliyor*."

K13, diğer katılımcılardan görece ayrışan bir vaka olarak değerlendirilebilir. Bu anlatıda kullanım, artık kazanım sağlayan bir süreçten çok tekrarlayan ve tüketici bir döngü olarak anlamlandırılmaktadır. Bu yönüyle K13'ün ifadesi, döngü farkındalığının bazı bireylerde davranışı sürdürmeye değil, ondan uzaklaşmaya hizmet edebildiğini göstermektedir.

Dolayısıyla rasyonalizasyon ve yeniden başlama süreci tüm katılımcılarda aynı şekilde işlememektedir. Bazıları kullanım deneyimini hâlâ işlevsel görürken, bazıları aynı döngüyü sorunlu ve tüketici bir yapı olarak okumaktadır.

### Bulguların Genel Özeti

Elde edilen veriler birlikte değerlendirildiğinde, erkek bireylerde AAS kullanımının başlama, psikolojik pekiştirme, yoksunluk ve yeniden başlama eksenleri etrafında örgütlenen döngüsel bir psikolojik örüntü olarak deneyimlenebildiği anlaşılmaktadır. Bu örüntü, katılımcıların benlik algısı, özgüven ve kimlik duygusuyla yakın biçimde ilişkilidir. Özellikle kullanımın kesintiye uğradığı dönemlerde ortaya çıkan psikolojik boşluk, kayıp hissi ve benlikte zayıflama algısı, bazı katılımcılar için yeniden kullanıma yönelten başlıca anlam alanlarından biri olarak görünmektedir. Bununla birlikte bu döngü her katılımcıda aynı yoğunlukta ve aynı anlamla yaşanmamış; bazı anlatılarda sosyal görünürlük, bazılarında ise öz-değer ve duygusal denge daha belirleyici olmuştur.

**Tablo 1. Katılımcı Özellikleri**

| Kod | Yaş | Cinsiyet | Eğitim Durumu | Spor/Antrenman Geçmişi (Yıl) | AAS Kullanım Geçmişi (Yıl) |
|---|---|---|---|---|---|
| K1 | 25 | Erkek | Lisans | 12 | 6 |
| K2 | 32 | Erkek | Lisans | 10 | 5 |
| K3 | 26 | Erkek | Lisans | 15 | 8 |
| K4 | 32 | Erkek | Lisans | 11 | 6 |
| K5 | 23 | Erkek | Lisansüstü | 14 | 7 |
| K6 | 23 | Erkek | Lisans | 18 | 10 |
| K7 | 25 | Erkek | Lisans | 13 | 6 |
| K8 | 26 | Erkek | Lisans | 14 | 7 |
| K9 | 31 | Erkek | Lisans | 12 | 6 |
| K10 | 30 | Erkek | Lisans | 5 | 3 |
| K11 | 23 | Erkek | Lisans | 6 | 3 |
| K12 | 34 | Erkek | Lisansüstü | 8 | 4 |
| K13 | 44 | Erkek | Lisansüstü | 12 | 6 |

Tablo 1'e göre katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, tüm katılımcıların erkek olduğu ve yaşlarının 23 ile 44 arasında değiştiği görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu lisans mezunu olup, üç katılımcı lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Spor/antrenman geçmişlerinin 5 yıl ile 18 yıl arasında değiştiği, AAS kullanım geçmişlerinin ise 3 yıl ile 10 yıl arasında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, çalışma grubunun hem spor geçmişi hem de AAS kullanım süresi açısından deneyimli ve homojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2.** Anabolik steroid kullanan erkek bireylerin psikolojik bağımlılık döngüsüne ilişkin tema, kategori ve kodlar (YFA)

| Tema | Kategori | Kodlar | Katılımcılar |
|---|---|---|---|
| **Psikolojik Bağımlılık Döngüsü** | Başlama Süreci | Doğal sınır algısı | K1, K3, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | İdeal benlik arayışı | K1, K5, K7, K8, K9, K10, K12, K13 |
| | | Sosyal karşılaştırma | K3, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Rekabet ve hedef baskısı | K3, K7, K10, K11, K12, K13 |
| | | Sabırsızlık / hızlı sonuç isteği | K1, K5, K6, K7, K9, K11, K12 |
| **Psikolojik Pekiştirme** | Kullanım Dönemi | Güç artışı | K1, K3, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Fiziksel dolgunluk | K1, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Özgüven artışı | K1, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Yenilmezlik hissi | K5, K7, K8, K9, K10, K12, K13 |
| | | Sosyal görünürlük | K6, K8, K9, K10, K12, K13 |
| **Yoksunluk ve Benlik Çözülmesi** | Bırakma / Ara Dönemi | Kas ve güç kaybı | K1, K3, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Motivasyon düşüşü | K1, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Özgüven kaybı | K1, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Ayna tetiklenmesi | K1, K5, K7, K8, K9, K10, K12, K13 |
| | | Spordan kaçınma | K6, K9, K10, K11, K12, K13 |
| **Rasyonalizasyon ve Yeniden Başlama** | Döngünün Sürdürülmesi | Kontrollü kullanım söylemi | K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12 |
| | | Sağlıkla rasyonalizasyon | K6, K10, K11, K12, K13 |
| | | Yeniden başlama dürtüsü | K1, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Ertelenmiş bırakma | K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13 |
| | | Döngü farkındalığı | K5, K11, K12, K13 |

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar; AAS kullanımının erkeklerde doğrusal ve geçici bir eylemden ziyade, başlama, psikolojik pekiştirme, yoksunluk ve yeniden başlama safhalardan oluşan döngüsel bir psikolojik yapı arz ettiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların anlatıları incelendiğinde, AAS kullanımının salt performans geliştirme ya da estetik kaygılarla sınırlı kalmadığı; benlik algısı, öz-değer ve kimlik inşasıyla doğrudan ilişkili öznel bir deneyim olduğu görülmektedir. Mevcut bulgular, bu olguyu biyomedikal risk sınırlarının ötesinde, psikososyal ve davranışsal bir fenomen olarak tanımlayan literatürle örtüşmektedir (Blouin ve Goldfield, 1995; Hildebrandt ve ark., 2007). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda AAS kullanımının tüm bireylerde bağımlılık benzeri örüntüler oluşturmadığı; bazı kullanıcıların kullanım davranışını daha çok performans artırma, rekabet avantajı sağlama veya dönemsel araçsal bir tercih olarak değerlendirdiği de bildirilmektedir (Kanayama ve ark., 2010). Bu durum, AAS kullanım deneyiminin her kullanıcıda aynı psikolojik yoğunlukta yaşanmadığını ve bağlamsal farklılıkların dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

### Başlama Süreci: Algılanan Doğal Sınırlar ve İdeal Benlik

Katılımcıların steroid kullanımına yönelme gerekçeleri analiz edildiğinde, doğal yollarla ulaşılan fiziksel gelişimin yetersiz veya sınırlı bulunmasının kritik bir eşik olduğu belirlenmiştir. Bu algı, sadece performansa dayalı bir doyumsuzluktan ibaret değildir; aksine bireyin mevcut benliği ile arzuladığı "ideal benlik" benlik uyumsuzluğuna dayanmaktadır. Erkeklerde kaslılık ideali, beden memnuniyetsizliği ve sosyal kıyaslama dinamiklerinin AAS kullanım riskini artırdığı, önceki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Blouin ve Goldfield, 1995; Tod ve Edwards, 2015). Bu çerçevede AAS kullanımı, doğal gelişimin "tıkandığı" düşünülen noktada işlevsel bir enstrüman olarak anlamlandırılmaktadır. Grogan ve arkadaşlarının (2006) nitel verilerinde rastlanan "potansiyeli açığa çıkarma" söylemi, bu çalışmada da kullanımı meşrulaştıran ana bilişsel dayanaklardan biri olarak öne çıkmıştır.

### Psikolojik Pekiştirme: Güçlenmiş Benlik Deneyimi

Steroid kullanımının ilk evreleri, katılımcı ifadelerinde yoğun bir pozitif pekiştirme süreciyle tanımlanmıştır. Kas dolgunluğu ve güç artışına eşlik eden pozitif sosyal geri bildirimler, bireylerin kendilerini daha etkili, görünür ve özgüvenli hissetmelerini sağlamıştır. Bu durum, AAS kullanımının fizyolojik etkilerinden ziyade, çok güçlü bir psikolojik ödül mekanizması yarattığını düşündürmektedir. Hildebrandt ve ark. (2007) tarafından vurgulanan; performans artırıcıların kontrol ve yeterlik duygularını besleyerek davranışı süreklileştiren bir pekiştirici işlevi gördüğü tezi, katılımcıların tanımladığı "güçlenmiş benlik" deneyimiyle örtüşmektedir. Bu yeni referans noktasının oluşumu, kullanımın bırakılması durumunda yaşanacak psikolojik sarsıntının şiddetini de belirlemektedir.

### Yoksunluk Dönemi: Benlik Çözülmesi ve Psikolojik Kayıp

Çalışmanın en çarpıcı bulgularından biri, steroid kullanımına ara verilmesiyle tecrübe edilen kayıpların fiziksel sınırları aşmasıdır. Katılımcılar, kas kütlesindeki azalmayı sadece bedensel bir gerileme olarak değil; özgüven düşüşü, motivasyon kaybı ve benlik algısındaki ciddi sarsılmalarla birlikte deneyimlemişlerdir. Bu evre, bazı katılımcılarca zihinsel çöküş ve spor yapmanın anlamsızlaşması şeklinde ifade edilmiştir. Piacentino ve ark. (2015) ile Blouin ve Goldfield (1995), AAS kullanımının bırakılmasının depresif semptomlar ve öz-değer üzerinde yıkıcı etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Mevcut çalışmada kavramsallaştırılan "benlik çözülmesi", bu sürecin bireyler tarafından fenomenolojik düzeyde ne kadar derin bir kayıp olarak algılandığını gözler önüne sermektedir.

### Rasyonalizasyon ve Yeniden Başlama Döngüsü

Katılımcıların büyük bir kısmı, steroid kullanımının kendi hayatlarında nasıl döngüsel bir çarka dönüştüğünü açıkça ifade etmektedir; ancak bu farkındalığın, her zaman kullanımı durdurmaya yetmediği görülmektedir. Bilakis bu eylem; sıklıkla "kontrollü kullanım", "geçici dönem" ya da "sağlık önlemi eşliğinde kullanım" gibi bir dizi savunmacı söylemle zihinde meşrulaştırılır. Bahsedilen bu rasyonalizasyon çabaları, özünde bireyin kendi davranışları ile sahip olduğu tıbbi/etik bilgiler arasında sıkışıp kalan o bilişsel çelişkiyi yatıştırmaya yönelik, işlevsel birer psikolojik başa çıkma stratejisidir.

Performans artırıcı madde kullanımına dair psikolojik modeller, bilişsel yeniden çerçeveleme ve gerekçelendirme mekanizmalarının davranışın tekrar edilmesinde kritik bir rol oynadığını doğrular (Petróczi ve Aidman, 2008). Mevcut araştırmada yeniden başlama dürtüsünün, özellikle yoksunluk evresinde beliren psikolojik boşluk hissi ve benlik kaybı algısıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum, AAS kullanımının sadece kullanım periyodunda değil, maddenin yokluğunda da bireyin zihinsel ve davranışsal şemalarını domine ettiğini göstermektedir.

### Genel Değerlendirme

Çalışma bulguları, AAS kullanımının erkek bireylerde; başlama, psikolojik pekiştirme, yoksunluk ve tekrar başlama evrelerinden oluşan döngüsel bir yapı sergilediğine işaret etmektedir. Bu döngünün odağında ise benlik algısındaki köklü dönüşümler yer almaktadır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yaklaşımı, bu sürecin bireylerce nasıl anlamlandırıldığını kavramada metodolojik bir avantaj sağlamıştır.

Elde edilen veriler, AAS kullanımına yönelik önleme ve müdahale programlarının sadece biyomedikal risk odaklı kalmasının yetersizliğini düşündürmektedir. Benlik temelli motivasyonların, psikolojik ödül süreçlerinin ve yoksunluk dönemindeki öznel deneyimlerin dikkate alınması, çok daha bütüncül ve sonuç odaklı müdahale stratejilerinin geliştirilmesine zemin hazırlayabilir.

Bu çalışmanın verileri, AAS kullanımının sadece performans odaklı bir tercih olmadığını; aksine bireyin sarsılan benlik algısını stabilize etme ve öz-değer

duygusunu koruma kalkanına alan psikolojik bir düzenleme stratejisi gibi deneyimlendiğini ortaya koyuyor. Kullanım kesildiğinde tetiklenen o derin benlik zayıflaması ve beraberinde gelen boşluk hissinin kişiyi tekrar AAS kullanımına itmesi, AAS sürecinin biyomedikal risklerden çok daha derinlerde, doğrudan kimlik ve benlik bütünlüğü ile ilişkili bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Bu gerçeklik karşısında, önleme ve müdahale süreçlerinin sadece fiziksel sağlık risklerine odaklanması beklenen etkiyi yaratmayacaktır. Asıl mesele; sporcuların benlik algısı, beden imajı ve psikolojik ödül süreçlerini dikkate alan bütüncül destek modellerinin geliştirilmesidir.

### Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular; AAS kullanımının salt performansa dayalı rasyonel bir seçimden ziyade, benlik algısı, beden odaklı kimlik inşası ve duygusal düzenleme ihtiyaçlarıyla örülü bir bağımlılık örüntüsü olarak okunması gerektiğini göstermektedir. Bu sebeple sporcu sağlığı uygulamalarında, sadece biyomedikal tehlikelere odaklanan dar kapsamlı bilgilendirmelerin ötesine geçilmeli; psikolojik bağımlılık sinyallerini erkenden yakalayacak bütüncül bir değerlendirme perspektifi benimsenmelidir. AAS kullanıcılarında gözlenen kontrol kaybı, tolerans gelişimi ve yoksunluktaki psikolojik zorlanma gibi semptomların, klasik madde bağımlılığı tanılarıyla büyük oranda benzeştiği görülmektedir (Brower, 2002; Pope ve ark., 2014). Dolayısıyla sporcu destek birimleri, kullanımın sıklığından ziyade bu davranışın bireyin duygusal dengesi ve benlik algısı üzerindeki psikolojik işlevine odaklanmak durumundadır.

Çalışmada öne çıkan beden algısı ve yetersizlik temelli kullanım gerekçeleri dikkate alındığında, uygulamalarda beden imajı, sosyal karşılaştırma ve performans baskısı ile ilişkili bilişsel süreçleri hedefleyen psikolojik destek yaklaşımlarına yer verilmesi önerilmektedir. Erkek sporcularda AAS kullanımının, beden imajı ile ilişkili psikopatolojik özellikler ve kullanım risk profilleriyle ilişkili olduğu gösterilmektedir (Murray ve ark., 2016). Ayrıca bu bireylerde anksiyete ve duygudurum dalgalanmalarının sık görülmesi, kullanımın sürdürülmesinde bu belirtilerin birer itici güç olduğunu düşündürmektedir (Piacentino ve ark., 2015). Özellikle maddeye ara verme veya bırakma safhalarında, duygusal çöküşü hedef alan kısa vadeli psikolojik destekler, yeniden başlama riskini minimize etmekte kritik bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

### Psikolojik Bağımlılık Döngüsü: Kavramsal Model Önerisi

AAS kullanımının doğrusal bir tercihten ziyade; benlik algısı ve duygusal düzenleme ihtiyaçlarıyla eklemlenmiş, döngüsel bir psikolojik zemin üzerinde ilerlediğini göstermektedir. Katılımcıların öznel anlatıları ışığında inşa edilen kavramsal model, birbirini takip eden şu dört temel aşamadan meydana gelmektedir: (i) beden algısı ve performans üzerinden şekillenen kırılgan benlik algısı, * (ii) AAS kullanımına yüklenen işlevsel anlam ve psikolojik pekiştirme, * (iii) kullanımın duygusal ve bilişsel düzenleme aracı hâline gelmesi ve * (iv) ara verme döneminde ortaya çıkan psikolojik yoksunluk ve yeniden başlama eğilimi.

Modelin başlangıcında AAS kullanımı, birey nezdinde bedensel görünüm ve performansla ilgili yetersizlik hislerini telafi etmeye yönelik işlevsel bir araç olarak konumlandırılmaktadır. Nitekim erkek sporcularda AAS kullanımı ile beden imajına dair psikolojik risk profilleri arasındaki güçlü bağ literatürde de karşılık bulmaktadır (Murray ve ark., 2016). Sürecin orta safhalarında ise kullanım; fiziksel kazanımların ve sosyal onayların sağladığı pozitif pekiştirme ile bireyin olumsuz duygularını ve zihinsel zorlanmalarını yönetmesine hizmet eden bir strateji halini alır. AAS kullanıcılarının bu davranışlarını sürdürmesinde bağımlılık benzeri süreçlerin ve psikolojik pekiştiricilerin belirleyici bir rol oynadığı bilinmektedir (Brower, 2002; Midgley ve ark., 1999).

Döngünün son aşamasında, ara verme ya da bırakma denemeleriyle birlikte; özgüven kaybı, benlik algısında zayıflama ve yoğun zihinsel uğraşların eşlik ettiği bir yoksunluk tecrübesi baş gösterir. Bu durum, yeniden kullanıma yönelten asıl tetikleyici güç işlevini görür. AAS kullanımındaki kontrol kaybı, tolerans gelişimi ve yineleyici eğilimler, tanımlanan bu döngüsel yapıyı destekleyen temel unsurlardır (Brower, 2002; Pope ve ark., 2014).

### Çalışmanın Sınırlılıkları

Elde edilen bulgular, belirli metodolojik sınırlar dahilinde yorumlanmalıdır. Öncelikle örneklem; AAS kullanım geçmişi olan ve düzenli spor yapan erkeklerle sınırlıdır. Bu durum, elde edilen verilerin kadın sporculara veya steroid deneyimi olmayan gruplara doğrudan genellenmesini zorlaştırmaktadır. Ancak YFA yaklaşımının temel gayesi istatistiksel genelleme üretmek değil, spesifik bir grubun dünyasını derinlemesine ve bağlamsal bir perspektifle anlamlandırmaktır (Smith ve ark., 2009).

İkinci sınırlılık, konunun hassas ve damgalanmaya açık doğası gereği verilerin açık uçlu sorulardan oluşan yapılandırılmış yazılı görüşme formu aracılığıyla toplanmış olmasıdır. Bu yaklaşım, katılımcılara kendilerini daha güvende hissettikleri bir ifade alanı sunsa da; yüz yüze görüşmelerin sağlayabileceği etkileşimsel derinliğin, sözel olmayan ipuçlarının ve anlık derinleştirici sorgulamaların veri setine yansımamış olması çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır (Willig, 2013). Üçüncü olarak araştırma, katılımcıların öz-bildirimlerine dayanmaktadır. AAS kullanımına ve psikolojik yaşantılara ilişkin anlatılar, hatırlama yanlılığı ve sosyal kabul eğilimi gibi etkenlerden etkilenmiş olabilir. Nitel sağlık araştırmalarında öz-bildirim temelli verilerin bu tür sınırlılıkları barındırdığı ve bulguların yorumlanmasında bu durumun açık biçimde dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Malterud, 2001). Son olarak analiz süreci, yorumlayıcı bir epistemolojik zemine oturduğundan; temalar kaçınılmaz olarak araştırmacının kuramsal hassasiyeti ve birikimiyle şekillenmiştir. Bu nedenle bulgular, katılımcı deneyimlerinin tek ve değişmez temsilleri olarak değil; belirli bir analitik süzgeçten geçirilmiş anlamlandırmalar olarak okunmalıdır (Smith ve ark., 2009; Yardley, 2000).

### Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

İlerleyen dönemde yürütülecek çalışmalarda, AAS kullanımına eklemlenen psikolojik bağımlılık dinamiklerinin; farklı spor branşları ve performans zeminleri üzerinden, karşılaştırmalı nitel tasarımlarla ele alınması önerilmektedir. Bu tür bir yaklaşım, mevcut araştırmada tanımlanan deneyim örüntülerinin bağlamsal katmanlarını daha belirgin biçimde gün yüzüne çıkarabilir. Bilhassa takım sporları ile bireysel branşlar kıyaslandığında; performans üzerindeki toplumsal baskı, sosyal onay mekanizmaları ve kimlik inşa süreçlerinin ne yönde farklılaştığı göz ardı edilmemesi gereken kritik bir boyuttur (Murray ve ark., 2016). Bu araştırmada kavramsallaştırılan bağımlılık döngüsünün zamansal boyutunun daha iyi anlaşılabilmesi için, AAS kullanımına başlama ve bırakma safhalarını odağına alan boylamsal nitel araştırmaların planlanması büyük önem arz etmektedir. YFA yaklaşımı, boylamsal desenlerle entegre edildiğinde, bağımlılık süreçlerinin gelişimsel yönlerine ilişkin oldukça zengin veriler sunma potansiyeline sahiptir (Smith ve ark., 2009). Ayrıca; benlik kırılganlığı, duygusal regülasyon ve beden algısı gibi temel temaların nicel ölçüm araçlarıyla test edildiği karma desenli (mixed-method) çalışmalar, AAS kullanımına dair risk profillerinin çok daha kapsamlı bir biçimde haritalandırılmasına olanak tanıyabilir (Malterud, 2001). Son olarak meselenin sadece kullanıcı deneyimleri üzerinden değil; antrenörler ve sağlık profesyonellerinin perspektifinden de irdelenmesi, sahada yürütülen müdahale uygulamalarını güçlendirecek bütüncül bir bakış açısı sağlayacaktır (Yardley, 2000).

## Kaynaklar


Blouin, A. G., & Goldfield, G. S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders, 18*(2), 159–165.

Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.

Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology, 18*(3), 328–352.

Brower, K. J. (2002). Anabolic steroid abuse and dependence. *Current Psychiatry Reports, 4*(5), 377–387.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.

Finlay, L. (2002). "Outing" the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research, 12*(4), 531–545.

Grogan, S., Shepherd, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2006). Experiences of anabolic steroid use: A qualitative study of bodybuilders. *Journal of Health Psychology, 11*(6), 845–856.

Guest, G., Namey, E. E., & Mitchell, M. L. (2013). *Collecting qualitative data: A field manual for applied research*. Sage.

Hildebrandt, T., Langenbucher, J. W., Carr, S. J., & Sanjuan, P. (2007). Modeling population heterogeneity in appearance- and performance-enhancing drug use. *Psychology of Addictive Behaviors, 21*(4), 473–485.

Kanayama, G., Brower, K. J., Wood, R. I., Hudson, J. I., & Pope, H. G. (2010). Anabolic-androgenic steroid dependence: An emerging disorder. *Addiction, 104*(12), 1966–1978.

Kanayama, G., Hudson, J. I., & Pope, H. G. (2009). Features of men with anabolic-androgenic steroid dependence. *Archives of General Psychiatry, 66*(2), 221–232.

Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry, 3*(8), 760–773.

Malterud, K. (2001). Qualitative research: Standards, challenges, and guidelines. *The Lancet, 358*(9280), 483–488.

Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research, 26*(13), 1753–1760.

Midgley, S. J., Heather, N., & Davies, J. B. (1999). Dependence-producing potential of anabolic-androgenic steroids: An empirical investigation. *Addiction Research, 7*(5), 421–435.

Murray, S. B., Griffiths, S., Mond, J. M., Kean, J., & Blashill, A. J. (2016). Anabolic-androgenic steroid use and body image psychopathology in men: Risk-related profiles. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(4), 409–415.

Nieschlag, E., & Vorona, E. (2015). Doping with anabolic androgenic steroids (AAS): Adverse effects on non-reproductive organs and functions. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders, 16*(3), 199–211.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods, 16*, 1–13.

Petróczi, A., & Aidman, E. (2008). Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 3*(1), 7.

Piacentino, D., Kotzalidis, G. D., Del Casale, A., Aromatario, M. R., Pomara, C., Girardi, P., & Sani, G. (2015). Anabolic-androgenic steroid use and psychopathology in athletes: A systematic review. *Current Neuropharmacology, 13*(1), 101–121.

Pope, H. G., Wood, R. I., Rogol, A., Nyberg, F., Bowers, L., & Bhasin, S. (2014). Adverse health consequences of performance-enhancing drugs: An Endocrine Society scientific statement. *Endocrine Reviews, 35*(3), 341–375.

Smith, J. A., & Fieldsend, M. (2021). *Interpretative phenomenological analysis*. American Psychological Association.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3rd ed., pp. 25–52). Sage.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.

Tod, D., & Edwards, C. (2015). Relationships among muscle dysmorphia characteristics, body image quality of life, and social physique anxiety in males. *Journal of Science and Medicine in Sport, 18*(3), 276–281.

Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry, 16*(10), 837–851.

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.

Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health, 15*(2), 215–228.


### Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi ve Editörünün" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.