ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 123, Aralık 2021, s. 468-474

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.54158>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
10.11.2021

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.12.2021

Zeliha Dilan ATA

İstanbul Aydın Üniversitesi, Genel Psikoloji
dln_a@hotmail.com
Orcid: 0000-0001-8181-8944

KASLI OLMA DÜRTÜSÜNÜN SPORA GELME SIKLIĞI VE YAŞ GRUBU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Öz

Bu araştırmanın amacı kaslı olma dürtüsünün spora gelme sıklığı ve yaş grubu açısından incelenmesidir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da bulunan özel bir spor salonunda spor yapan 82 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların %72'sini erkek sporcular oluştururken %28'ini kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ve Kaslı Olma ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. İstatistiksel analizler için IBM SPSS 25 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerin normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanıldı. Niceliksel verilerin normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi. Sonuç olarak kaslı olma dürtüsünün spora gelme sıklığı, cinsiyet ve yaş grubu değişkenleri ile ilişkisinde anlamlı farklara ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Kaslı olma dürtüsü, spora gelme sıklığı, spor, kas

EXAMINATION OF THE URGE TO BE MUSCULAR IN TERMS OF THE FREQUENCY OF COMING TO THE SPORT AND THE AGE GROUP

Abstract

The aim of this study is to investigate the urge to be muscular in terms of frequency of participation in sports and age group. Relational screening model was used in this study. The study group of the research consists of 82 people who do sports in a private sport center in Istanbul. 72% of the athletes participating in the research are male athletes and 28% are female athletes. In this research, personal information form and drive for muscularity scale was used. In the statistical analyzes of research IBM SPSS 25 program was used. Besides of the descriptive statistical methods, the distribution of the data was evaluated with the Shapiro-Wilk Test. Mann-Whitney U test was used for the comparison of the quantitative data between two groups that did not show normal distribution. The Kruskal Wallis test was used to compare the quantitative data with three or more groups that did not show normal distribution. The level of significance was set as $p < 0.05$ level. As a result, significant differences were found in the relationship between the urge to be muscular and the frequency of participation in sports with gender and age group variables.

Keywords: drive for muscularity, frequency of doing sport, sport, muscle

GİRİŞ

Fiziksel görünüm son yıllarda hem kadın hem de erkekler için üzerinde durulan önemli bir konu haline gelmiştir. Kadınlarda oluşturulan zayıf/ince olan ideal kadın bedeni algısı kadınlarda yeme bozukluklarına, beden hoşnutsuzlarına neden olmaktadır. Oluşturulan bu ideal kadın bedeni algısının sonuçları anoreksia nervoza hastalığına kadar ulaşabilmektedir.

Erkeklerde kadınlara benzer hoşnutsuzluklar yaşamaktadır. (Mosley, 2009) Ancak erkeklerin ince değil aksine yapılı ve kaslı bir bedene ulaşma çabaları vardır. (McCabe ve Ricciardelli, 2004). Kaslı erkek bedeni ideal erkek vücut formu olarak sunulmakta ve mutluluk, başarı, çekicilik gibi birçok istenilen özelliğin simgesi olarak kabul edilmektedir. Bu durumun sebeplerinden biri, gücün ve erkeksiliğin geçmişte birçok kaynakta özellikle Yunan mitolojisinde kaslı bir vücutla tasvir edilmesidir.

Bireyin kendini sürekli fiziksel olarak yetersiz görmesi özgüven problemlerine neden olabilmektedir. Kaslı olma dürtüsünün depresyon, duygusal dalgalanmalar, özgüven düşüklüğü gibi psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya çıkarılmıştır. (örn., McCreary ve Sasse, 2000; Sepulveda, Parks, de Pellegrin, Anastasiadou ve Blanco, 2016).

Kişilerin vücutlarından rahatsız olmaları, farklı takviyeler ve ilaçlar kullanmalarına ve yeme bozukluğu yaşamalarına yol açtığı saptanmıştır. (Pope vd., 1997; Sandhu vd., 2013).

Yapılan çalışmalarda erkeklerin kaslı vücutları ideal erkek vücudu olarak algıladığını, bedeniyle ilgili memnuniyetsizlik yaşayan bireylerin ideal kaslı bedenlere daha fazla bakıp ulaşmaya çalıştığı saptanmıştır. (Cho ve Lee, 2013) Bu amaçla bazı erkekler rutin hayatını sekteye uğratarak yoğun antrenman programlarıyla spor yapmakta, takviye gıda ve ilaç kullanmaktadır.

Sosyal medyanın da önemli katkılarıyla yaratılan ideal vücut formuna ulaşmak için hem kadın hem de erkeklerin sürekli sürekli bir çaba içinde olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmalarda spora devam eden bireylerin beden algılarının olumlu olarak etkilendiği saptanmıştır. (Gragon, 2006)

Kaslı olma dürtüsü başlangıçta fiziksel sağlık için olumlu görünse de devamında psikolojik ve fiziksel olarak olumsuz sonuçları da olabilir. Sporun fiziksel sağlık için önemli olduğu kabul edilen günümüzde kaslı olma dürtüsü ile bireyler bedenine aşırı yüklenme, duygusal dalgalanmalar, yeme bozuklukları, vücuda zarar veren takviye gıda ve ilaçlar ile spor sağlık için yapılma amacından sapmaktadır. Spora katılım oranı arttıkça bireylerin tüm hayatını bu alana yöneltmesine, zihinsel olarak sadece kas gelişimine odaklanmasına ve bunların sonucunda kaslı olma dürtüsünün daha da artmasına neden olmaktadır.

Kas oranı ile aşırı ilgilenme kas oranı yüksek olsa dahi kas gelişimini daha da arttırmak için yoğun ve riskli antrenman programları uygulamaya ve kas algı bozukluğu yaşamaya neden olabilir. (Robert, Munroe-Chandler ve Gammage, 2009)

YÖNTEM

2.1 Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da bulunan özel bir spor salonunda spor yapan 82 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların %72'sini erkek sporcular oluştururken %28'ini kadın sporcular oluşturmaktadır.

2.2 Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, spora gelme sıklığı gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği: "Drive for Muscularity Scale (DMS)" adıyla McCraery ve Sasse tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Kaslı olmaya yönelik dürtünün davranış ve düşünceler üzerindeki etkileri tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. 2019 yılında Kerim Selvi, Özlem Bozo tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır.

2.3 Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler için IBM SPSS 25 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerin normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanıldı. Niceliksel verilerin normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1: Cinsiyete Göre Dağılımı

Katılımcıların, %28'i (n=23) kadın iken, %72'si (n=59) erkektir.

Tablo 2: Spora Gelme Sıklığına Göre Dağılımı

		N	%	
Spora Gelme	Haftada 1 Kere	3	3,7	
Sıklığı	Haftada 2 Kere	4	4,9	
	Haftada 3 Kere	11	13,4	
	Haftada 4 Kere	22	26,8	
	Haftada 5 Kere	25	30,5	
	Haftada 6 Kere	12	14,6	
	Her gün	2	2,4	
	Ayda 1 Kere	1	1,2	471
	Ayda 2 Kere	2	2,4	

Katılımcıların, %3,7'si (n=3) haftada 1 kere spora yaptığını söylerken, %4,9'u (n=4) haftada 2 kere spor yaptığını, %13,4'ü (n=11) haftada 3 kere spor yaptığını, %26,8'i (n=22) haftada 4 kere spor yaptığını, %30,5'i (n=25) haftada 5 kere spor yaptığını, %14,6'sı (n=12) haftada 6 kere spor yaptığını, %2,4'ü (n=2) her gün spor yaptığını, %1,2'si (n=1) ayda 1 kere spor yaptığını, 2,4'ü (n=2) ayda 2 kere spor yaptığını belirtmiştir.

Tablo 3: Yaşa Göre Dağılımı

		N	%
Yaş	17-25 Yaş Arası	28	34,1
	26-34 Yaş Arası	35	42,7
	35-55 Yaş Arası	19	23,2

Katılımcıların, %34,1'i (n=28) 17-25 yaş aralığında iken, %42,7'si (n=35) 26-34 yaş aralığında ve %23,2'si (n=19) 35-55 yaş aralığındadır.

			<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<i>N</i>					
<i>Kaslı Olma</i>	<i>Kadın</i>	23	2,58±0,91	1,73-5,93 (2,33)	0,001**
<i>Dürtüsü</i>	<i>Erkek</i>	59	4,18±0,89	2,13-6 (4,4)	

Tablo 4: Cinsiyete Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

Mann Whitney U Testi **p*<0,05 ***p*<0,01

Kaslı olma dürtüsüne göre kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. (*p*=0,001; *p*<0,01).

Kadınların kaslı olma dürtüsünün erkeklere göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*p*=0,001; *p*<0,01).

			<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<i>N</i>					
<i>Yaş</i>	<i>17-25 Yaş</i>	28	2,77±0,95	1,73-5,13 (2,4)	0,001**
	<i>26-34 Yaş</i>	35	4,21±0,9	2,07-6 (4,53)	
	<i>35-55 Yaş</i>	19	4,26±0,93	2,07-5,87 (4,4)	

Tablo 5: Yaş Aralığına Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

Kruskal Wallis Testi **p*<0,05 ***p*<0,01

Yaş grubuna göre kaslı olma dürtüsü ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. (*p*=0,001; *p*<0,01).

17-25 yaş arasında olan bireylerin kaslı olma dürtüsünün 26-34 yaş arasında olan bireylere göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*p*=0,001; *p*<0,01).

17-25 yaş arasında olan bireylerin kaslı olma dürtüsünün 35-55 yaş arasında olan bireylere göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*p*=0,001; *p*<0,01).

Tablo 6: Spora Gitme Sıklığına Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

	<i>N</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
Kaslı Olma	Haftada 1 Kere	3	2,18±0,17	2-2,33 (2,2)	
Dürtüsü	Haftada 2 Kere	4	2,45±0,38	2-2,93 (2,43)	
	Haftada 3 Kere	11	2,7±0,84	1,73-4,6 (2,4)	
	Haftada 4 Kere	22	3,65±1,04	2,07-5,13 (4)	
	Haftada 5 Kere	25	4,29±0,97	2,07-6 (4,53)	0,001**
	Haftada 6 Kere	12	4,56±0,64	3,53-5,87 (4,57)	
	Her Gün	2	4,7±1,46	3,67-5,73 (4,7)	
	Ayda 1 Kere	1	3,13±0	3,13-3,13 (3,13)	
	Ayda 2 Kere	2	2,53±0,66	2,07-3 (2,53)	

Kruskal Wallis Testi ***p<0,05** ****p<0,01**

Spora gitme sıklığına göre kaslı olma dürtüsü ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. ($p=0,001$; $p<0,01$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada kaslı olma dürtüsünün bazı bireysel değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Yaş grubu, cinsiyet gibi değişkenlerin kaslı olma dürtüsünü etkilediği düşünülmektedir. Bir diğer değişken olan spora gelme sıklığının kaslı olma dürtüsünü etkilediği aynı zamanda kaslı olma dürtüsünün spora gelme sıklığının kaslı olma dürtüsünden etkilenecek arttığı düşünülmektedir.

Çalışmada ortaya çıkan sonuç yaş grubuna göre kaslı olma dürtüsünde anlamlı farkın olduğudur. Tablo 5'e göre 17-25 yaş aralığında kaslı olma dürtüsü diğer yaş gruplarına göre daha düşüktür. 26-34 ve 36-55 yaş gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışmada ortaya çıkan bir diğer anlamlı fark cinsiyet farkıdır. Tablo 4'te gösterdiği üzere kaslı olma dürtüsünün kadınlarda erkeklere göre daha düşük olması anlamlı bulunmuştur.

Çalışmanın sonuçlarında Tablo 6'da gösterdiği üzere kaslı olma dürtüsünün spora gelme sıklığı ile ilişkili olduğudur. Kaslı olma dürtüsünün spora gelme sıklığı arttıkça arttığı gösterilmiştir. Haftanın her günü spora gelen sporcuların spora gelme sıklığı daha az olan sporculara göre kaslı olma dürtüsünün daha yüksek olması anlamlı bulunmuştur.

Haftanın 6 günü spora gelen sporcuların spora gelme sıklığı daha az olan sporculara göre kaslı olma dürtüsünün daha yüksek olması anlamlı bulunmuştur. Haftanın 5 günü spora gelen sporcuların spora gelme sıklığı daha az olan sporculara göre kaslı olma dürtüsünün daha yüksek olması anlamlı bulunmuştur. Haftanın 4 günü spora gelen sporcuların spora gelme sıklığı daha az olan sporculara göre kaslı olma dürtüsünün daha yüksek olması anlamlı bulunmuştur.

KAYNAKÇA

- Cho, A. ve Lee, J. H. (2013). Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image*, 10, 95–102
- Grogan S. Body image and health. *J Health Psychol*. 2006;11(4):523-30
- McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675–685.
- McCreary, D. R. ve Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297–304
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548-557.
- Robert, C. A., Munroe-Chandler, K. J. ve Gammage, K. L. (2009). The relationship between the drive for muscularity and muscle dysmorphia in male and female weight trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1656–1662
- Sandhu, J. S., Kishore, S., Shenoy, S. ve Randhawa, H. S. (2013). Muscle dysmorphia and personality trait: A significant link in bodybuilders. *Journal of Postgraduate Medicine, Education and Research*, 47(2), 77-82.
- Selvi, K. ve Bozo, Ö. (2019). Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne*, 7