

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**KADIN SPORCULARDA MEDYA TUTUMU İLE BEDEN
MEMNUNİYETSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ŞİŞMANLIK
KONUŞMALARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Nazmi BAYKÖSE

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
DOKTORA TEZİ

Ankara
2023

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**KADIN SPORCULARDA MEDYA TUTUMU İLE BEDEN
MEMNUNİYETSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ŞİŞMANLIK
KONUŞMALARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Nazmi BAYKÖSE

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
DOKTORA TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğretim Üyesi Ziya KORUÇ**

**Ankara
2023**

ONAY SAYFASI**KADIN SPORCULARDA MEDYA TUTUMU İLE BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ŞİŞMANLIK KONUŞMALARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Nazmi BAYKÖSE

Danışman: Dr. Ziya KORUÇ

Bu tez çalışması 07.07.2023 tarihinde jürimiz tarafından “Spor Bilimleri ve Teknolojileri Programı” nda doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Serdar KOCAEKŞİ (Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)	(imza)
Üye:	Prof. Dr. Ferda GÜRSEL (Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi))	(imza)
Üye:	Prof. Dr. Hüsrev TURNAGÖL (Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)	(imza)
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ABAYHAN (Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)	(imza)
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Deniz DURDUBAŞ (Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)	(imza)

Bu tez, Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Müge YEMİŞÇİ ÖZKAN
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYAN SAYFASI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)

o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. (2)

o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.

...../...../.....

(İmza)

Nazmi BAYKÖSE

¹ “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının Dr., Ziya KORUÇ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

İmza

Nazmi BAYKÖSE

TEŞEKKÜR

Doktora eğitim sürecinde sabırla beni yönlendiren, spor ve egzersiz psikolojisi alanını tanımama ilham vermekle kalmayıp spor ve egzersiz psikolojisi alanını öğrenmemde bana yardımcı olan, bilgi ve tecrübeleriyle eğitim hayatıma yön veren hocam Dr. Ziya Koruç'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez yazım sürecindeki değerli görüş ve önerileri için Tez İzleme Komitemdeki sayın hocalarım Dr. Ayşegül Dr. Serdar KOCAEKŞİ ve Dr. Hüsrev TURNAGÖL'e minnettar olduğumu belirtmek isterim.

Doktora eğitimimin ilk yıllarında yer alan bilimsel hazırlık sürecimde sosyal psikoloji ve deneysel sosyal psikoloji derslerinde güler yüzü, öğrencilerine yaklaşımı ve akademik donanımı ile bana rol model olan Dr. Yasemin ABAYHAN'a hem doktora sürecimde hem de tez yazım sürecimdeki değerli görüş ve önerileri için minnettar olduğumu belirtmek isterim.

Doktora eğitimim sürecinde birçok konuda desteklerini benden esirgemeyen Dr. Deniz DURDUBAŞ'a süreçteki tüm desteği için teşekkürlerimi, her başım sıkıştığında desteğini hissettirdiği için en kalbi duygularıyla saygılarımı sunarım.

Doktora eğitimim sürecinde üzerimde emeği olan tüm değerli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Her şeyden öte uzun uzun yıllar sonra hayalimdeki üniversitenin, hayalimdeki doktora programından mezun olmamda bu satırlara adını sığdıramadığım tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Nazmi BAYKÖSE

ÖZET

Bayköse, N., Kadın Sporcularda Medya Tutumu ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişkide Şişmanlık Konuşmalarının Düzenleyici Rolü, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Doktora Tezi, Ankara, 2023. Bu araştırmanın amacı kadın sporcularda medya tutumu ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya takım sporları veya bireysel sporlarda aktif olarak en az iki yıldır yarışmalara katılım gösteren toplam 297 kadın sporcu katılmıştır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla katılımcılara Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği, Beden Memnuniyetsizliği Ölçeği ve Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği-4 uygulanmıştır. Veriler SPSS 27 ve Lisrel programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada normallik testi olarak örneklem sayısı büyük olacağı için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Ayrıca verilerin dağılımlarına ilişkin karar sürecinde çarpıklık ve basıklık değerlerinden de yararlanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini belirlemek için ilk olarak Pearson korelasyon analizi, ölçüm araçlarının araştırmamıza ilişkin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla DFA, medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği ilişkisinde şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünü test etmek amacıyla process macro analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, yapılan bu çalışmada şişmanlık konuşmaları değişkeninin düzenleyici rolü ile medya tutumunun beden tatminsizliği üzerindeki etkisinin arttığı, şişmanlık konuşmalarının düşük ve orta düzeyde olduğu koşullarda ise medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak yapılan bu çalışmada şişmanlık konuşmaları değişkeninin düzenleyici rolü ile medya tutumunun beden tatminsizliği üzerindeki etkisinin arttığı, şişmanlık konuşmalarının düşük ve orta düzeyde olduğu koşullarda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden İmajı, Şişmanlık Konuşma, Medya Etkisi, Kadın Sporcu

ABSTRACT

Bayköse, N., The Moderating Role of Fat Talk in the Relationship Between Media Attitude and the Body Dissatisfaction in Women Athletes, Hacettepe University, Graduate School of Health Sciences, Sport Sciences and Technology Program Doctor of Philosophy Thesis, Ankara, 2023. The aim of this research was to examine the moderating role of fat talk in the relationship between media attitude and body dissatisfaction in female athletes. A total of 297 female athletes, active in team sports or individual sports, have participated in competitions for at least two years. In order to collect research data, participants were applied to Fat Talk Questionnaire, Body Dissatisfaction Questionnaire and Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised. The data were analyzed using SPSS 27 and Lisrel. The Kolmogorov-Smirnov test was used as the normality test in the study, since the sample size would be large. In addition, in the decision process regarding the distribution of data, skewness and kurtosis values were also used. In order to determine the relationship of the variables to each other in the process of data analysis, Pearson correlation analysis was first carried out and DFA analysis was carried out to determine the validity of the measurement tools in our research. Process macro analysis was conducted to test the moderating role of fat talk in the relationship between media attitude and body dissatisfaction. As a result, in this study, it was found that the moderating role of fat talk variable increased the effect of media attitude on body dissatisfaction, and the moderating effect of media attitude on the relationship between media attitude and body dissatisfaction was statistically significant in conditions where fat talk was at low and moderate levels. As a result, in this study, it was seen that the moderator role of the fat talk variable and the effect of media attitude on body dissatisfaction increased, and the moderator effect of fat talk on the relationship between media attitude and body dissatisfaction was statistically significant in low and moderate conditions.

Key Words: Boddy Image, Fat Talk, Media Effect, Women Athlete

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYAN SAYFASI	iv
ETİK BEYAN	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
TABLolar DİZİNİ	xiv
1.1.Araştırmanın Amacı	4
1.2.Problem	4
1.3.Denenceler	5
1.4.Sayıtlar	6
1.5.Tanımlar	6
1.6.Sınırlılıklar	7
1.7.Araştırmanın Önemi	7
2.GENEL BİLGİLER	8
2.1.Beden İmajı	8
2.2.1.Sporcularda Beden İmajı	8
2.2.Şişmanlık Konuşmaları	9
2.3.Beden Memnuniyetsizliği	10
2.4.Medya Tutumu Ve Beden Memnuniyetsizliği	11
2.5.Şişmanlık Konuşmaları Ve Beden Memnuniyetsizliği İlişkisi	12
2.6.Beden İmajı İle İlgili Kuramsal Temeller	13
2.6.1.Nesneleştirme Kuramı	13
2.6.2.Bilişsel Çelişki Kuramı	14
2.6.3.Sosyal Karşılaştırma Kuramı	15
2.6.4.Kendini Algılama Kuramı	17
2.6.5.Üçlü Etki Modeli (The Tripartite Influence Model)	18
3.GEREÇ VE YÖNTEM	20

	x
3.1.Araştırma Modeli	20
3.2.Araştırma Grubu	20
3.3.Verilerin Toplanması	21
3.4.Verilerin Toplama Araçları	21
3.4.1.Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği (Fat Talk Questionnaire, Ftq)	21
3.4.2.Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği-4 (Yeniden Düzenlenmiş Form)	22
3.4.3.Çok Yönlü Beden-Benlik İlişki Ölçeği	22
3.4.4.Kişisel Bilgi Formu	23
3.5.İşlem Yolu	23
3.6.Verilerin Analizi	23
4.BULGULAR	25
4.1.Düzenleyici Etki Modeli Oluşturulmasında Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Bulgular	25
4.1.1.Beden Tatminsizliği Ölçeğine İlişkin Dfa Bulguları	26
4.1.2.Medya Tutumu Ölçeğine İlişkin Dfa Bulguları	27
4.1.3.Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Dfa Bulguları	28
4.1.4.Medya Tutumunun Beden Tatminsizliğini Belirlemede Şişmanlık Konuşmalarının Düzenleyici Rolü	29
4.2. Betimsel İstatistikler	31
4.3.Demografik Ve Sporculuk Özelliklerine İlişkin Analizler	32
4.4.Değişkenler Arası İlişkiler (Korelasyon Analizleri)	34
5.TARTIŞMA	36
5.1.Kadın Sporcularda Medya Tutumunun Beden Memnuniyetsizliğini Belirlemede Şişmanlık Konuşmalarının İlişkisi Ve Düzenleyici Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu	36
5.2.Kadın Sporcularda Demografik Bilgilere (Yaş, Millilik, Branş) Göre, Medya Tutumu, Beden Memnuniyetsizliği Ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu	41
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	46
6.1.Sonuç	46
6.2.Öneriler	47

	xi
7.KAYNAKLAR	50
8.EKLER	64
EK-1: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	
EK-2: ÖLÇEKLER	
EK-3: UYGULANAN ÖLÇEK İZİNLERİ	
EK-4: TURNİTİN EKTRAN GÖRÜNTÜSÜ	
EK-5: DİJİTAL MAKBUZ	
EK-6: ETİK KURUL KOMİSYON İZİNİ	
9.ÖZGEÇMİŞ	72

SİMGELER VE KISALTMALAR

- BKİ** Beden Kütle İndeksi
SPD Spor Psikolojisi Danışmanı

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
3.1. Araştırmanın Modeli	20
4.1. Beden Tatminsizliği Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi	26
4.2. Medya Tutumu Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi	27
4.3. Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi	28
4.4. Eğitim Analizi Grafiği	31
4.5. Eğitim Analizi Grafiği	31

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
4.1. Beden Tatminsizliği Ölçeğine İlişkin Uyum İyiliği İndeksi	26
4.2. Medya Tutumu Ölçeğine İlişkin Uyum İyiliği İndeksi	27
4.3. Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Uyum İyiliği İndeksi	28
4.5. Medya Tutumu Ve Beden Memnuniyetsizliği İlişkisinde Şişmanlık Konuşmalarının Düzeyine İlişkin Eğitim Analizi Sonuçları	29
4.6. Betimleyici İstatistikler	31
4.7. Millilik Değişkenine Göre Medya, Beden Memnuniyetsizliği Ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeyi Farkları	32
4.8. Yaş Değişkenine Göre Medya, Beden Memnuniyetsizliği Ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeyi Farklılığı	33
4.9. Branş Değişkenine Göre Medya, Beden Memnuniyetsizliği Ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeyi Farkları	34
4.10. Şişmanlık Konuşmaları, Beden Memnuniyetsizliği Ve Medya Tutumu İlişkisi	35

1. GİRİŞ

Beden İmajına ilişkin "Şişmanlık konuşmaları" ve "Medya" etkisi bizim ve sevdiğimizlerin yaşamını önemli derecede etkileme potansiyeline sahip olduğundan, ebeveynlerin sporcuların, antrenörlerin ve sporun tüm paydaşlarının bu olguyu anlamaları önemlidir.

Birçok kadın için sahip olması son derece güç ve ulaşılması bir hayli zor olan zayıf, ince, uzun ve genel anlamda ideal kadın figürünün en güçlü yansımasına kitle iletişim araçları aracılığı ile erişilebilir kılındığı bir gerçektir (1). Kadın dergileri, filmler, televizyon ve sosyal medya gibi çeşitli kitle iletişim araçlarında güncel, zayıf ve idealize edilmiş kadın figürüne sıkça rastlanmak mümkündür (1). Medya tarafından topluma sunulan ideal kadın figürleri medya aracılığı ile kadınlık kültürünü beslemekte ve kadınlara çekici bir kadının nasıl standartlara sahip olması gerektiğinin betimlemesi sunulmaktadır. Buna bağlı olarak medya aracılığı ile algısal bir yönlendirme yapıldığı belirtilmektedir (2). Bu yönlendirmeler doğrultusunda bakıldığında kurgu ile gerçek arasındaki sınırın ortadan kalktığı görülmektedir. Ayrıca belirli bir uygulama ya da yönerge takip edildiğinde ideal olana ulaşma mesajı gizlilikle aktarılmaktadır. Bu tarzda var olan etkenlerin zayıf ve ideal beden imajı bağlamında medya tarafından oluşturulan bu toplumsal algı normlarının şekillenmesine neden olurken, beden imajına yönelik sorunların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır (1).

Bu araştırma kapsamında ele alınan beden imajına yönelik sorunlardan ilki şişmanlık konuşmalarıdır. Beden imajına ilişkin sorunlardan biri olarak şişmanlık konuşmaları uzun yıllardan beridir birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir.

Şişmanlık konuşmaları genel olarak bireylerin bedenleri hakkındaki konuşmaları olarak tanımlamak mümkündür. Şişmanlık konuşmaları yapmak ya da şişmanlık konuşmalarına maruz kalmak bireylerin bedenleri hakkında memnuniyetsizlikler yaşamalarına yol açmaktadır. Özellikle birçok kadın bedenleriyle ilgili memnuniyetsizlikler yaşamaktadır (3). Bu tür memnuniyetsizlikler şişmanlık konuşmalarının habercisi olarak görülmektedir (4). Şişmanlık konuşmaları her iki cinsiyette de görülmesine rağmen daha çok kadınların bedenleri hakkında yaptıkları günlük konuşmaları içermektedir (örneğin, "Ben çok şişmanım!"), (5). Ayrıca

şışmanlık konuşmalarına şışman olma korkusunu belirten yorumlar da dâhil olabilmektedir (6). Şışmanlık konuşmaları daha çok negatif, olumsuz konuşmalar, kadınların birbirleriyle bedenleri hakkında yaptıkları konuşmalar ve bireylerin kendilerini aşağılayıcı konuşmalarını içermektedir ve bu konuşmaların kendine veya bireye özgü içerikleri olabilmektedir (7).

Ayrıca bu konuşmalar beden memnuniyetsizliği gibi durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (8). Buna ek olarak şışmanlık konuşmaları, sosyal karşılaştırma kuramı, nesnelleştirme kuramı ve bilişsel çelişki teorisi ile de ilişkilendirilmektedir (9-11).

Beden memnuniyetsizliği, çevreden birçok farklı şekilde gelen zayıf olmayı teşvik eden sosyokültürel baskılar şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (12, 13). Sosyokültürel baskılara farklı şekillerde maruz kalınabilir. Sosyokültürel baskılara örnek vermek gerekirse sosyal medya, aile içerisinde beden ile ilişkili konuşmalar, kilo ve beden şekli ile ilgili akran konuşmaları başlıca sosyokültürel baskı unsurlarıdır (14-16). Ayrıca beden memnuniyetsizliği, şışmanlık konuşmalarında olduğu gibi kadınlar arasında erkeklere göre daha yaygındır (17). Beden memnuniyetsizliğinin, yeme bozuklukları, negatif yorumlar içeren şışmanlık konuşmaları, düşük benlik saygısı, depresyon gibi birçok olumsuz sonuçla ilişkili olduğu da vurgulanmıştır (18-21). Beden memnuniyetsizliği, kadınların şışmanlık konuşmalarına katılma sıklığı ile pozitif ilişkilidir (8). Ayrıca daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği olan kadınların, akranlarının bedenleri hakkında bir olumsuz yorumları duydukları zaman şışmanlık konuşmalarına dâhil olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (22).

Şışmanlık konuşmalarının ortaya çıkmasının nedenlerinden biri de farklı biçimlerde bireylere verilen aracılı mesajlar olduğu söylenebilir. Bu aracılı mesajlar farklı dergiler, sosyal medya, internet siteleri gibi farklı şekillerde bireylerin karşısına çıkmaktadır. Bu aracılı mesajlara maruz kalmak yeme bozukluklarına ve bu bağlamda beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (23). Daha önce yapılmış olan bir içerik analizi çalışması moda ve fitness dergilerinde yer alan modellerin %95'inin ince, zayıf olduğunu göstermektedir (24). Bu durum özellikle kadınların kendi bedenlerini yorumlama şekilleri ve ideal bedene sahip olma fikri arasında bir uyumsuzluk ortaya çıkmasına neden olmaktadır (25). Ortaya çıkabilecek olan

durumun da beden memnuniyetsizliğine yol açabileceği söylenebilir. Daha önce yapılmış olan bir çalışmada moda dergilerinin negatif yorumlar içeren şişmanlık konuşmalarına neden olduğu ve beden memnuniyetsizliği ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konmuştur (26). Aynı çalışma sağlık ve spor ile ilgili dergilerin ise pozitif yorumlar içeren şişmanlık konuşmalarına neden olduğu ve beden memnuniyetsizliği ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (26). Bu bağlamda şişmanlık konuşmanın beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu ve dergiler, sosyal medya, internet gibi etkenlerin bunlar üzerinde etkileri olduğu söylenebilmektedir.

Şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliği üzerinde etkili olan unsurlardan son yıllarda en yaygın olanı sosyal medya uygulamalarıdır (27). Ayrıca sosyal medyanın artan kullanımının orantısız bir şekilde görüntü merkezli uygulamalar olduğuna ilişkin çalışmalar da vardır (27, 28). Bu uygulamalar aracılığıyla kendi görüntülerini iletebilen ve başkalarının görüntülerine ulaşabilen bireylerin zaman içerisinde sosyal karşılaştırma yapmaya başladıkları görülmektedir (29). Bazı araştırmacılar sosyal medyaya maruz kalarak yapılan bu karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliğine ve yeme bozukluklarına neden olabileceğini belirtmektedir (30, 31). Ergenlik dönemindeki kızlar çocukları örnekleminde yapılmış olan bir çalışmada, sosyal medya kullanımının görünüm karşılaştırması ve beden memnuniyetsizliği arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (32). Yakın zamanda yapılmış olan başka bir çalışma da ise ergenlik dönemindeki erkek ve kızların sosyal medyadaki gönderilere bakmasının ve sosyal karşılaştırma yapmasının dolaylı olarak beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (33).

Günümüzde sosyal medya kullanımları, sosyal medyanın görüntü ağırlıklı olması, aile, akran ilişkileri gibi birçok faktörün şişmanlık konuşmayı ve beden memnuniyetsizliğini etkilediği söylenebilir (4, 34). Bu etkinin artmasıyla beraber şişmanlık konuşmanın yaygınlaşması ve daha çok bireyin şişmanlık konuşmasının beraberinde beden memnuniyetsizliğini de getirdiği görülebilir. Her birinin birbiriyle ilişkili olduğu ve birbirini etkilediği daha önce de yapılan çalışmalarla da desteklenmiştir. Bu bağlamda kadın sporcularda medya tutumu ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünün alan yazında ele alınmamış bir konu olması araştırma amacının temel belirleyicisi

olmuştur. Aynı zamanda ilgili alan yazında hem medya tutumunun hem de şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliği ile neden sonuç ilişkisi içerisinde olabileceği yapılan meta analiz çalışmalarında belirtilmiştir (4, 34). Söz konusu çalışmalarda medya içeriklerinin beden memnuniyetsizliği üzerinde etkili olabileceği belirtilmiş olsa da şişmanlık konuşmalarının düzenleyici etkisine ilgili alan yazında yer verilmemiştir. Alan yazında yer alan bu boşluğun doldurulması bu araştırmanın temel amaçlarından birisini oluşturmaktadır.

Alan yazında yer alan söz konusu boşluğun doldurulmasına yönelik olarak farklı kuramsal yaklaşımlar bulunduğu belirtilmektedir (9, 10, 35). Örneğin medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki kuramsal olarak üçlü etki kuramı bağlamında ele alınabilir. Çünkü üçlü etki kuramı beden imajı üzerinde aile, akran ve medyanın etkin rol oynadığını öne sürmektedir (35). Bu doğrultuda bu çalışma üçlü etki kuramı bağlamında ele almaktadır. Kuramsal bağlamda üçlü etki kuramı temellerinde tasarlanan bu araştırma medya tutumu ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı kadın sporcularda medya tutumu ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.2.Problem

Kadın sporcularda medya tutumunun beden memnuniyetsizliğini belirlemede şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolü var mı?

Kadın sporcularda medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları arasında ilişki var mı?

Demografik bilgilere (yaş, millilik, branş) göre, Şişmanlık Konuşmaları düzeyleri farklılık gösterir mi?

Medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları ölçekleri araştırma örneklemimiz açısından geçerli midir?

1.3.Denenceler

H1: Kadın sporcularda medya tutumunun beden memnuniyetsizliğini belirlemede şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolü vardır.

H2: Kadın sporcularda medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları arasında ilişki vardır.

H3: Kadın sporcularda demografik bilgilere (yaş, millilik, branş) göre, Şişmanlık Konuşmaları düzeyleri farklılık gösterir.

H3a: Kadın sporcularda yaş değişkenine göre, Şişmanlık Konuşmaları düzeyleri farklılık gösterir.

H3b: Kadın sporcularda millilik değişkenine göre, Şişmanlık Konuşmaları düzeyleri farklılık gösterir.

H3c: Kadın sporcularda branş değişkenine göre, Şişmanlık Konuşmaları düzeyleri farklılık gösterir.

H4: Kadın sporcularda demografik bilgilere (yaş, millilik, branş) göre, medya tutumu farklılık gösterir.

H4a: Kadın sporcularda yaş değişkenine göre, medya tutumu düzeyleri farklılık gösterir.

H4b: Kadın sporcularda millilik değişkenine göre, medya tutumu düzeyleri farklılık gösterir.

H4c: Kadın sporcularda branş değişkenine göre, medya tutumu düzeyleri farklılık gösterir.

H5: Kadın sporcularda demografik bilgilere (yaş, millilik, branş) göre, beden memnuniyetsizliği düzeyleri farklılık gösterir.

H5a: Kadın sporcularda yaş değişkenine göre, beden memnuniyetsizliği düzeyleri farklılık gösterir.

H5b: Kadın sporcularda millilik değişkenine göre, beden memnuniyetsizliği düzeyleri farklılık gösterir.

H5c: Kadın sporcularda branş değişkenine göre, beden memnuniyetsizliği düzeyleri farklılık gösterir.

1.4.Sayıtlar

Araştırmada kabul edilecek varsayımlar aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir.

1. Araştırma problemi için belirlenen veri toplama araçlarının (Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği, Görünüme Yönelik Sosyo Kültürel Tutumlar Ölçeği-4 ve Çok Yönlü Beden-Benlik İlişki Ölçeği şişmanlık konuşmalarını, görünüme yönelik sosyo-kültürel tutumları ve beden memnuniyetsizliğini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmiştir.
2. Araştırma amacı doğrultusunda çalışma kapsamına dâhil edilen ölçme araçlarının katılımcılar tarafından, yansız ve yargısız bir şekilde cevaplandıkları kabul edilmiştir.

1.5.Tanımlar

Şişmanlık konuşmaları: Şişmanlık konuşmaları, kadınların ikili veya grup halinde akranlarıyla yaptıkları konuşmalarda meydana gelen bedenleri hakkındaki olumsuz konuşmaları ifade etmektedir (5).

Beden memnuniyetsizliği: Bireylerin kilolarından veya bedeninin şeklinden dolayı yaşadığı memnuniyetsizliği ifade etmektedir. Ayrıca beden memnuniyetsizliği yeme bozukluklarının birincil belirleyicisi olduğundan odaklanılan bir kavram olmuştur (36).

Yeme bozukluğu: Bireylerin kiloları veya beden şekilleriyle ilgili düşüncelerinden dolayı meydana gelebilen düzensiz yeme davranışı olarak tanımlanabilir. Ruhsal bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabında yeme bozuklukları üç kategoriye ayrılmıştır: anoreksiya nevroza, bulimia nevroza ve tanımlanamayan yeme bozuklukları (37).

Tutum: Tutum belirli bir nesneye, kişiye, şeye veya olaya yönelik bir dizi duygu, inanç ve davranışı ifade etmektedir. Tutumlar genellikle deneyimin veya yetiştirmenin sonucudur ve davranış üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilirler.

Davranış: Davranış, organizmanın genellikle fiziksel hareketleri olduğu kadar sözlü davranışlarını da içeren gözlemlenebilir hareketler olarak ifade edilebilir.

1.6.Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklemini oluşturan sporcular, takım sporları ve bireysel sporları 2019-2020 sezonunda aktif olarak yapan kadınlarla sınırlıdır.
2. Bu araştırmada elde edilecek tüm bulgular, katılımcıların ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
3. Araştırma sadece kadın sporcular kapsamında gerçekleştirilmiştir.

1.7.Araştırmanın Önemi

Tez sonunda varılması amaçlanan temel nokta medya tutumunun beden memnuniyetsizliğinin bir düzenleyicisi olup olmadığının belirlenmesinin yanı sıra bu süreçte şişmanlık konuşmalarının ortaya konmasıdır. Ayrıca araştırmanın bu ana amacının yanı sıra alt bir amaç olarak sporcular örnekleminde beden memnuniyetsizliği ve medya tutumu arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir. İlgili alan yazında medya tutumu ile şişmanlık konuşmalarının ilişkili olduğu belirtilmektedir. Fakat söz konusu ilişkinin sporcular örnekleminde daha önce test edilmemiş olması alan yazında yer alan söz konusu bilginin sadece sedanter bireyler örnekleminde elde edilmiş olan bilgiden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Şayet sporcuların boy kilo ilişkisine bakıldığında sporcuların kilosuna artsa da fit bir görünüme sahip oldukları için toplumsal olarak şişman yerine fit olarak adlandırılmaktadır. Bu görüş ve düşüncelere paralel olarak kadın sporcularda şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliği ya da medya tutumu ile ilişkili olmayacağı ön görülmektedir. Araştırma kapsamında belirlenen bir diğer alt amaç ise demografik değişkenler bağlamında şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği ve medya tutumunun incelenmesidir. Bu bağlamda yaş, spor deneyimi, millilik durumu ve branş değişkenleri bağlamında şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği ve medya tutumları arasında bir düzenleyici rolün olup olmadığının belirlenmesidir.

2.GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında incelenen şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği medya, medya tutumunun beden memnuniyetsizliği üzerindeki etkisi ve şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliği ilişkisi detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan tüm konularla ilgili yaklaşımlar, kuramlar, ölçüm araçları ve ilgili araştırmalar alan yazında yer alan bilgiler ışığında sunulmuştur.

2.1.Beden İmajı

Beden imajı, bir bireyin kendi fiziksel görünümüne ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (38). Beden imajı, bedeniniz hakkında sahip olduğunuz düşünce ve duyguların bir bileşenidir. Beden imajı, olumlu ve olumsuz deneyimler ile değişebilir ve bir kişi farklı zamanlarda olumlu, olumsuz veya her ikisinin bir bileşenini hissedebilir. Beden imajının, iç (örn. kişilik) ve dış (örn. sosyal çevre) faktörlerden etkilendiği bilinmektedir (38). Olumsuz beden imajı, genel olarak toplumdaki erkek ve kadın popülasyonları arasında son derece yaygındır (39).

İlgili alan yazın incelendiğinde beden imajı bozukluğunu açıklamak için çeşitli kuramlar geliştirildiği görülmektedir(38). Sosyokültürel kuram, beden imajıyla ilgili endişelerin, batı toplumlarında ulaşılması zor olan zayıf bir ideali arzulamaktan kaynaklandığını ileri sürmektedir (40). Zayıf bir beden ideal bir beden olarak, içselleştirilmesi ve zayıf olmak için algılanan baskıların tümü beden imajı kaygılarına katkıda bulunur (13). Aile, akranlar ve medya, idealin içselleştirilmesini destekleyen ve sürdüren yorumlar (örneğin, eleştiri, kiloyla ilgili alay) yoluyla zayıf ideali pekiştirebilir (40, 41).

2.2.1.Sporcularda Beden İmajı

Fiziksel olarak aktif olmanın ruh sağlığına birçok yararlı etkisi olmasına rağmen (42), sporcuların beden imajı endişesine ilişkin bazı risk faktörlerinin de olduğu bilinmektedir. Örneğin, belirli bir fiziğe sahip olmak için koçların sporcuları üzerinde oluşturduğu sosyal baskılar, beden imajına ilişkin bu tür endişeleri teşvik

edebilir (43). Ayrıca sporcular, belirli bir vücut idealine yönelik arzularını ve ardından vücut memnuniyetsizliklerini artıran performansla ilgili faktörlerle de karşılaşabilir (örneğin, vücut tipine bağlı olarak artan performans; sporları için kiloları ile ilgili gereksinimleri) (44). Aksine, spor yapmak beden beğenisini ve beden işlevselliğini artırabilir (ve vücut imajını geliştirebilir), çünkü bireyler kendi bedenlerini nasıl gördüklerinden çok işlevsel olarak nasıl çalıştıklarına göre kabul ve takdir ederler (45).

Sporculardaki beden imajı bağlama (örneğin, sosyal veya atletik ortam) göre fark gösterebilir (46). Nitel araştırmalar, uzun zaman önce bunu doğruladı ve sporcuların birden fazla vücut imajına, özellikle atletik ve sosyal bir beden imajına sahip olduğunu kanıtlamıştır (47) Örneğin, kadın ragbi oyuncularını maçlar sırasında vücut şekillerini (güçlü, kaslı) bir performans aracı (atletik vücut imajı) olarak olumlu bir şekilde yorumlamışlardır (48). Ancak, atletik vücutlarının batı toplumunun kadınsı güzellik standartlarını (sosyal beden imajı) karşılamadığının da farkında olduklarını belirtmişlerdir. Tersine, estetik ve dayanıklılık sporcuları, zayıf bedenleri kültürel ideallere uyduğu için günlük yaşamda daha olumlu beden imajı yaşayabilirler (49). Bu nedenle, bazı sporcular, toplumsal ideal beden imajına daha çok benzediği için beden imajı endişeleri açısından daha az risk altında olabilir (50). İlgili tüm incelemelerin çoğunda, sporcular, sporcu olmayanlara göre daha düşük vücut memnuniyetsizliği bildirmektedir (51). Bununla birlikte, bu bulgular cinsiyet, spor türü ve rekabet düzeyi gibi faktörlerden etkilenebilir (52).

2.2.Şişmanlık Konuşmaları

Şişmanlık konuşmaları, diğer insanlara kendi ağırlığı veya bedeni hakkında yapılan kendi kendini küçümseyen ifadeleri anlatmak için kullanılan bir terimdir. Şişmanlık konuşmaları, düşük beden saygısı, beden memnuniyetsizliği, zayıflama için dürtü, bedenle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan sosyokültürel baskı gibi ince beden imajıyla ilgili değişkenlerin birçoğuna nedensel ve ilişkisel olarak bağlanmıştır (53).

Bir araştırma alanı olarak, şişmanlık konuşmaları son yıllarda araştırmacıların giderek daha fazla ilgisini çekmeye başladı. Nichter ve Vuckovic (5) ilk olarak 30 yıl önce şişmanlık konuşmalarını tanımladı. Bunu takip eden 10 yıl içinde ise şişmanlık

konuşmaları ile ilgili yine Nichter tarafından tek bir makale yayımlandı (54). Bununla birlikte, son on yılda ise, şişmanlık konuşmaları üzerine literatür hızla artmış ve şişmanlık konuşmalarının ilişkili olduğu faktörleri, şişmanlık konuşmalarının doğurduğu sonuçları ve olası nedenlerini ortaya koymuştur. Şişmanlık konuşmalarının kadınların kişilerarası ilişkileri için teorik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (55). Uzun yıllardır süren araştırmalar şişmanlık konuşmalarının ardındaki motivasyonların ve daha genel olarak kendini aşağılama gibi girişimlerle olan ilişkiselliği ortaya konmuştur (55, 56).

2.3.Beden Memnuniyetsizliği

Beden memnuniyetsizliği, gerçek beden imajı (yani, kişinin gerçek fiziksel görünüşüyle ilgili algıları, düşünceleri ve duyguları) ile ideal beden imajı arasındaki algılanan tutarsızlıktan kaynaklanan, kişinin kendi vücuduna karşı sahip olduğu olumsuz tutumu olarak tanımlanabilir (57).

Beden imajına ilişkin memnuniyetsizliğin gelişmesinde çeşitli faktörler söz konusudur. Bu faktörlerin arasında farkındalık, içselleştirme, algılanan baskılar (kitle iletişim araçları, akran grupları ve aile) ve sosyokültürel faktörler en sık değerlendirilen evrensel faktörlerdir (58). Algılanan sosyal baskılar araştırmamız bağlamında ele alınan beden imajına ilişkin memnuniyetsizliğin gelişmesinde temel faktörlerin başında gelmektedir. Algılanan sosyal baskılar beden imajıyla yakından ilişkilidir; algılanan sosyal baskının daha yüksek seviyeleri genellikle beden imajı kaygısı ve beden değişim stratejileri ile ilişkilendirilir, ancak erkeklerin sosyal baskıdan kadınlar kadar etkilenmediği belirtilmektedir (59).

Bir nesne ne kadar çok uyaran ile kişiye sunuluyorsa algısal olarak o kadar farkındalık uyandıracaktır ve içselleştirmesine neden olma olasılığı da artacaktır. Bu nedenle algılanan baskıların bireylerin beden imajı algısı ve ideal beden algısı üzerinde de etkilerinin bulunduğu söylenebilir. Örneğin; Psikoloji, sosyoloji ve medya çalışmalarına bakıldığında manken ve model fotoğraflarının beden imajı üzerinde insanları etkilediği görülmüştür (60).

Genç kızlar arasında beden memnuniyetsizliğinin yaygınlığı ile ilgili olarak, ampirik bulgular, genel kadın nüfusta beden memnuniyetsizliğinin çocukluk ya da ergenlik dönemi kadar erken dönemde gelişebileceğini göstermiştir (61-65).

2.4. Medya Tutumu Ve Beden Memnuniyetsizliği

İlgili alan yazın incelendiğinde, özellikle beden şekli ve kilosu ile ilgili olarak kadınlar arasında yaygın bir memnuniyetsizlik olduğu belirtilmektedir (39). Beden memnuniyetsizliğine ilişkin kitle iletişim araçları yani medya en yaygın etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (38, 57). Medyaya maruz kalma ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi kanıtlayıcı deneysel ve ilişkisel kanıtlar ilgili alan yazında yer almaktadır (14, 41, 66, 67). Beden memnuniyetsizliği üzerine son dönemlerde yapılan çalışmalar, ince bir vucuda sahip olmanın idealize edildiği televizyon programları ve moda dergilerine maruz kalmanın özellikle beden endişeleri olan kadınlar üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir (59). Beden memnuniyetsizliği ve medya tutumuna ilişkin ilişkisel araştırmalar, internet üzerinden geçirilen zaman ile yetişkin kadınlar ve ergenlik döneminde olan kadınlarda beden memnuniyeti arasında benzer bir bağlantı olduğunu belirtmektedir (32, 68-70). Bununla birlikte, daha yeni medya formatlarının (sosyal medya) beden imajı üzerindeki etkisi konusunda çok az deneysel araştırma yapıldığını söylemek yanlış olmaz.

Popüler bir şekilde kullanılan medya kullanımının özel bir şekli, Facebook, Twitter ve Myspace gibi sosyal paylaşım siteleridir. Bunlar, kullanıcıların kamuya açık veya yarı kişisel etkinlikler oluşturmasına, fotoğraf ve bilgileri paylaşmasına ve ağlarındaki "arkadaşlarla" kolayca etkileşim kurmasına olanak tanır. Avustralya'daki yapılan çalışmalardan elde edilen istatistiklerde, yetişkinlerin yaklaşık %69'unun sosyal ağ sitelerini kullandığı belirtilmiştir. Ayrıca %46'sının en az günde bir defa bunu yaptđını göstermektedir (27). Az ancak giderek artan sayıda korelasyonel çalışma, özellikle Facebook'un kullanımını araştırmış ve ince-ideal beden ve beden memnuniyetsizliğinin içselleştirilmesiyle ilişkilerin varlığını göstermiştir (32, 69, 71-73). Facebook'un bileşenlerinin daha ayrıntılı bir incelemesinde (73), Facebook'ta harcanan toplam srenin değil, bunun yerine Facebook'taki "fotoğraf etkinliğine" (rneğin, fotoğrafların gönderilmesine, fotoğrafların çekilmesine ve arkadaşlarının vucut imajıyla ilgili fotoğraflarını görüntüleme) katılma konusundaki harcanan zamanın beden imajı üzerinde etkin olduğunu belirtmişlerdir (55). Benzer şekilde fotoğrafların yorumlarının alınmasına daha fazla önem verdiklerini ve kendilerine ait fotoğrafların daha sık gösterilmesinin rahatsız edici beden imajıyla ilişkilendirildiğini

bulmuşlardır (54). Dolayısıyla, görüntü tabanlı sosyal medya platformlarının veya Facebook'un kadınların imajıyla ilgili endişeleriyle daha güçlü ilişkilere sahip olabileceğini belirtmektedir.

2.5.Şişmanlık Konuşmaları Ve Beden Memnuniyetsizliği İlişkisi

Şişmanlık konuşmaları bireylerin bedenleri hakkındaki konuşmalarını ifade etmektedir ve bunun beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (74). Bu bağlamda alan yazın incelendiğinde yapılan bazı çalışmalar, şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliği arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir (60, 75, 76). Örneğin, ağırlıklı olarak beyaz Amerikalılardan oluşan ve “normal” kilolu olarak sınıflandırılan bir ABD üniversitesindeki lisans öğrencilerinin %93'ünün şişmanlık konuşmalarına katıldığı bildirilmektedir (22). Şişmanlık konuşmalarına katılma sıklığı, hem beden memnuniyetsizliğinin daha yüksek seviyeleri hem de ince ve ideal beden imajının içselleştirilmesi ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur (22). Benzer şekilde Amerika'da çoğunluğu beyaz Amerikalı lisans öğrencilerinden oluşan örnekleme yapılan bir araştırmada beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmalarının algılanan stres ve zayıf olma yönelimiyle pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (77) Bu araştırmacılar ayrıca şişmanlık konuşmalarının zamansal olarak değişebildiğini ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin, sınav dönemlerinde olduğu gibi stresli dönemlerde, şişmanlık konuşmalarına (zayıflık ve beden memnuniyetsizliği için) daha fazla eğilimli olabileceğini öne sürmektedir. İlgili alan yazında şişmanlık konuşmalarının zamanlamasına ilişkin son derece sınırlı sayıda araştırma bulunduğu gözlemlenmektedir.

Şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki bireylerin yeme bozukluklarının arkasındaki itici güçlerden biri olduğu da söylenebilir. Kadın arkadaş grupları arasında gerçekleşen olumsuz beden konuşmaları üzerine yapılan bir araştırma, şişmanlık konuşmalarının yeme patolojisine ilişkin risk faktörleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Normal BKİ standartlarına sahip Amerikalı kadın katılımcılar örnekleminde olumsuz beden konuşmaları üzerine yapılan bir araştırmada olumsuz beden konuşmalarının çoğunlukla arkadaşlarla yapıldığı belirtilmiştir (78).

Olumsuz beden konuşmaları depresyon, bedene bağlı bilişsel bozulma, düzensiz beslenme ve dış görünüş ile pozitif ilişkili ayrıca beden memnuniyeti ve benlik saygısı ile negatif ilişkilidir. Çoğunluğu beyaz Amerikalı olan kadın katılımcıların üç hafta boyunca duygu durumlarıyla birlikte şişmanlık konuşmalarının takibini içeren bir araştırma beden memnuniyetsizliği ve algılanan zayıf olma yapısıyla şişmanlık konuşmaları arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca beden memnuniyetsizliği daha yüksek olan katılımcıların daha sık şişmanlık hakkında konuştuklarını ve bu şişmanlık konuşmalarının kilolarıyla ilgili endişeleri sıklıkla içerdiklerini ifade etmişlerdir (8). Ayrıca bu çalışma, bazı kadınlar arasında, sık sık şişmanlık konuşmalarının “yardım için bir çıkış” olarak görülebileceğine işaret etmektedir ve bu da kadınlar arasında beden memnuniyetsizliğinin önemli ölçüde üzücü hale geldiğini göstermektedir.

2.6.Beden İmajı İle İlgili Kuramsal Temeller

Beden memnuniyetinin ve memnuniyetsizliğinin gelişimini açıklamak için çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramların birçoğu, toplumsal olan ideal beden imajının etkilerini vurguladıkları için sosyo-kültürel bir bakış açısına sahiptir (38). Bu toplumsal faktörler, güzelliğin toplumsal standartlarını ve tanımlarını içermektedir. Bir kişi kendini belirlenmiş güzellik standartlarıyla karşılaştığında, beden memnuniyetsizliğine katkıda bulunan davranışlardan biri olan toplumsal karşılaştırma yapar (79-81). Ayrıca, toplum tarafından medyada belirlenen standartlar, çoğu zaman elde edilemez niteliktedir ve bunun gerçek ve ideal arasında bir tutarsızlığa yol açması muhtemeldir (11). Bireyler ve özellikle kadınlar, medyadaki içeriklerle kendilerini karşılaştırdıklarında çoğu zaman kendilerini yetersiz bulacaklardır (69).

2.6.1.Nesneleştirme Kuramı

Nesneleştirme kuramı (10), kadınların bedenlerinden erkekler kadar memnun olmayışının nedenine bir açıklama getirmeye çalışmaktadır. Nesneleştirme kuramı, toplumsal olarak kadın bedeninin bir nesne olarak görüldüğünü ifade edilmektedir. Toplumsal olarak kadınların görünümüne yönelik baskı öylesine güçlüdür ki, kadınların iyi görünmesi bir zorunlulukmuş gibi toplum tarafından içselleştirilmiştir.

Nesneleştirme kuramı çerçevesinde ele alınan en temel konulardan birisi bireyin kendini nesneleştirme durumudur. Kendini nesneleştirme girişimi, kadınlar bağlamında ele alındığında bir kadının görünüşünden endişe etmesi ve bedeninden utanması kendini nesneleştirme durumu ile açıklanabilir. Yaşam sürecimiz içerisinde bir kadının erkeklerin bakış açısıyla değerlendirildiğine birçok kez tanıklık etmişizdir. Medyada, eğlence programları ya da reklamlarda kadın bedenine ilişkin sürekli sunulan ideal kadın bedeni görüntüleri aracılığı ile nesneleştirmeyi birçok kadın deneyimlemektedir. Yine Nesneleştirme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde medya kaynaklarında sıklıkla cinsel bir nesne görüntüsüne maruz kalan kadınların, toplumsal bakış açısına uyum sağlayarak kendini bir nesne gibi görme eğiliminde olduğu, hatta kendini bir nesneymiş gibi değerlendirmeye başladığı öne sürülmektedir (82).

Zayıflık konusu ise literatürde sıklıkla nesneleştirme kuramı bağlamında açıklanmaya çalışılmaktadır. Nesneleştirme kuramı kapsamına giren feminist yaklaşımda zayıf olma ideali kadınlar için toplum tarafından oluşturulan algısal yaklaşım üzerinde, kadınların toplumsal baskılara karşı koyabilmelerini sağlayacak bir yaklaşım sunar (83). Feminist bir düşünce sistemi geliştirmek, kadınların cinsiyet yönelimli mevcut bakış açılarından ya da toplumsal normlardan kaynaklı ortaya çıkan davranışları yeniden farklı bir bakış açısıyla değerlendirmeye olanak sunar. Nesneleştirme kuramı doğrultusunda kadın bedeninin bir nesne olarak algılanması ile mücadele edebilmenin temel yaklaşımlarından biride feminist yaklaşım gözlüğü ile beden imajı konusuna bakmak olabilir.

2.6.2.Bilişsel Çelişki Kuramı

Bilişsel çelişki Festinger (9) tarafından öne sürülmüştür. Bilişsel çelişki kuramı (9), şişmanlık konuşmalarının bazı olumsuz etkilerini açıklayabilir. Bu kuram, bireyin kendi benlik kavramına uymayan bir şeyi söylediğinde ya da yaptığında, hoş olmayan bir psikolojik durum olarak deneyimlenen çelişkiye neden olduğunu belirtir. Sonuç olarak, bireyin çelişkiyi ortadan kaldırmak ve rahatsızlığı azaltmak için kendi benlik kavramını değiştirebileceğini vurgular. Başka bir deyişle şişmanlık hakkında konuşan bir birey bedeni hakkında gerçekten kötü hissetmiyor olabilir. Ancak toplum normlarını dikkate alarak sosyal düzene uygun cevaplar

vermesinin olası olduğunu ifade eder (84). Bu durum daha sonrasında bireyi etkileyerek toplum normlarına uygun şekilde benlik kavramının değişmesine sebep olabilir (ör. ‘Ben çok şişman biriyim).

Bilişsel çelişki kuramı, şişmanlık konuşmalarının karşılıklı süreçlerinin benlik kavramı üzerindeki olumsuz etkisini (ör., Beden imajı, benlik saygısı, vb.) açıklamaya yardımcı olabilir. Bilişsel çelişki kuramı, birisinin neden şişmanlık hakkında bir konuşmayı başlattığını açıklamak için de kullanılabilir. Şişmanlık konuşmalarının ifadeleri, bilişsel çelişkiyi toplumun ince ideali için yaşamaya zorlanmış gibi hissettiren başlatıcı olarak görülebilir. Kadınlar, başlangıçta olumsuz bir beden imajına sahip olmayabilir, ancak toplumsal görünüm ideallerine göre sürekli bombardımanından sonra, toplumun kendisini nasıl hedeflediği ile ilgili olarak kendi benlik kavramını değiştirir (yani ‘Ben normal bir kilolu olduğumu düşünürdüm ama yine de tartılıyorum. Toplumun ideal olduğunu söylediği kadınlardan daha fazla kiloya sahibim [bilişsel çelişki] bu yüzden şişman olmamalıyım [toplumu değiştiremediğini hissettiği için kendini beğenmiş bir uyumsuzluktan kurtulmak için kendi öz kavramını değiştirir]’).

2.6.3.Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramını 50 yıldan daha uzun bir süre önce öne süren ve ilk kavramlaştıran kişi Festinger (9) olmuştur. Festinger (9)’ün başlıca üç önermesi bulunmaktadır. İlk önerme, bireylerin inançları ve yeteneklerini sosyal çevresindeki bilgilerle karşılaştırarak değerlendirme güdüsüne sahip olduğudur. İkinci önermesi, bireylerin kendi durumlarına veya çabalarına benzer kişilerle yaptıkları karşılaştırmanın daha olası olduğunu ve bireylerin bu karşılaştırma şeklinin en faydalı karşılaştırma imkânlarını sunduklarını düşündüğüdür. Üçüncü önermesi ise batı kültüründeki değerlerin ‘daha iyisini yap’ şeklindeki yukarı yönlü değerlendirme kültürünün bireylere karşılaştırma hedefi koymaları sağladığı ve bireylerin karşılaştırma yoluyla farklılıklarını görerek güdülendiğidir. Bu önermeler Bandura (85)’nin sosyal bilişsel kuramındaki ifadelerle uyumaktadır. Sosyal bilişsel kuram yalnızca başkalarını izleyerek dolaylı olarak öğrenmediğimizi aynı zamanda kendimize uygun ve çekici bulduğumuz bireylerle karşılaştırarak öğrenme olasılığımızın da yüksek olduğunu söylemektedir. Bu bireyler, örtülü veya açık bir

şekilde ödüllendirilen bireyler veya sosyal çevrelerimizden donanımlı bireyler olabilir. Ayrıca Festinger'in (9) orijinal kuramında “yanlış fikir ve/veya becerilere yanlış değer biçilmesi durumunda zarar verici, hatta ölümcül durumlar olabilir” şeklinde karşılaştırma süreçlerine vurgu yapılmaktadır. Örneğin, rakipten daha az güçlü olduğu açık olmasına rağmen rakibinden çok daha güçlü olduğunu düşünen bir bireyin yanlış düşündüğünü ve farklı sonuçların ortaya çıkmasına sebebiyet vereceğini söyleyebiliriz. Ancak fiziksel hayatta kalmaya bağlı olmasına rağmen sosyal ve duygusal hayatta kalma, genellikle tamamen pragmatik veya doğaya uygun olmayan daha karmaşık güdüler gerektirir. Örneğin, kendimizle karşılaştırdığımız rol modelleri, yeteneklerinin veya niteliklerinin ne kadar gerçekçi bir şekilde elde edilebilir olduğuna bağlı olarak güdüleyici veya olumsuzluğu getirebilir. Ayrıca, karşılaştırma eğilimlerimiz dâhil etme endişesi ve olumlu bir bakış açısından da yönlendirilebilir.

Sosyal karşılaştırma üzerine yayınlanmış ilk çalışmalardan biri Deneysel Sosyal Psikoloji dergisinde yayınlanmış ve bu konuya daha fazla ilgi gösterilmesine yol açmıştır (86). Festinger (9) bireylerin kendilerini benzer özelliklere sahip diğer kişilerle karşılaştırmayı tercih ettiği ilk varsayımsal kuramından bu yana araştırmacılar sosyal karşılaştırmaların birçok yönünü incelemektedirler. Wills (87) 1980'lerde aşağı doğru sosyal karşılaştırma yönünü ele alan bir kitap yazmıştır. Bu kitapta, benlik saygısı düşük olan bireylerin (daha az yetenekli olduğunu düşünen veya daha az özelliğe sahip olduğunu düşünen bireylerin) aşağı doğru sosyal karşılaştırma yapmaya daha eğilimli olduklarını ve kendilerini daha fazla geliştirme ihtiyacı hissettiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde sosyal karşılaştırma süreçlerinin incelenmesinde kullanılan öz-değerlendirmeyi sürdürme kuramı da insan davranışını ve duyguları ölçmeyi amaçlayan bir sosyal karşılaştırma kuramıdır (88). Bu kuram temelinde bireylerin kendileriyle ilgili olumlu duygularını sürdürerek kendilerini motive etmesi yatmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramları üç temel nedene (değerlendirme, gelişme ve iyileşme) sahiptir. Sosyal karşılaştırma kuramı, karşılaştırma yapılan süreçte sürece bağlı olarak kategorize edilebilir veya açıklanabilir. Fuhr ve ark. (89) karşılaştırma sürecinde olumlu veya olumsuz sosyal karşılaştırmalar olabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Smith (90), sosyal karşılaştırma sürecinin kapsamlı bir modelini geliştirmiştir. Bu sosyal karşılaştırma

kuramına bağı olarak sosyal karşılaştırmaların yön (aşağı, yukarı) ve duygusal sonuca (istenen veya istenmeyen gibi) göre sınıflandırılabilceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda sosyal karşılaştırmayı bireylerin büyüdükleri kültür, çevresinde rol model aldıkları bireyler veya bireylerin sahip oldukları karşılaştırma güdüsünün etkilediğini söyleyebiliriz.

2.6.4.Kendini Algılama Kuramı

Kendini algılama kuramı (91), aynı zamanda şişmanlık konuşmalarının olumsuz etkilerini açıklamaya çalışırken de kullanılabilir. Bu kuram, bireylerin eylemlerine dayanarak nasıl hissettiklerini belirlemektedir. Özellikle, bireyler kendi davranışlarını gözlemler ve daha sonra bu davranışa hangi inanç ve tutumların yol açtığını çıkarırlar. Böylece, davranışlar kişinin davranışının bir sonucu olarak oluşur. Şişmanlık konuşmalarında, bir kişinin bedenine ilişkin kendini beğenmiş cevaplar verdikten sonra bireyler daha önce kendileri hakkında olumsuz düşünmüş olmasalar bile bedenleri hakkında olumsuz düşünmeye karar verebilirler. Böylelikle, bireyler daha önce yaptıkları gibi bedenleri hakkında daha da olumsuz hissetmeye karar verebilirler. Alternatif olarak, şişmanlık konuşmalarına en yaygın tepki, diğer kişinin şişman olduğu inkârından (92) ve bu inkârın çoğunlukla kişinin kendini şişman olduğu iddiasına eşlik etmesidir (22). Sık sık şişmanlık konuşmalarına katılan bireylerin, başkalarını “şişman değil” ve kendilerini “şişman” olarak görmeleri ya da başkalarını “şişman” kendilerini “şişman değil” olarak görmeleri mümkündür. Bu nedenle, benlik algısı kuramına göre, şişmanlık konuşmaları, bireylerin beden dismorfik bozukluğu ve yeme bozukluklarının karakteristik özelliklerinin bazılarını geliştirdiği bir yol olabilir. Bu aşamada, bu gelecekteki araştırmalara tabi olması gereken önemli fakat tamamen spekülatif bir olasılıktır.

Daha önce tartışıldığı gibi, Batılı kültürlerdeki kadınlarda şişmanlık konuşmalarının toplumsal normu yaygındır (74). Bununla birlikte, aynı zamanda, kadınların, şişmanlık konuşmalarından daha çok pozitif beden konuşması yapan diğer kadınları tercih ettiklerini kanıtlamaktadır. Bu belirgin paradoks, kadınların çoğu zaman davranış bozukluğuyla meşgul olmalarının nedenini açıklamakta ve

kadınların çoğu bu şişmanlık konuşmalarının rahatsız edici olduğunu söylemektedir (22).

Çoğulcu cehalet (pluralistic ignorance) olgusu (93) şişmanlık konuşmalarının sürdürülmesinde rol oynayabilir. Çoğulcu cehalet, bir grubun üyelerinin çoğu, bir normu özel olarak reddettiğinde ortaya çıkar, ancak çoğu kişinin söz konusu normu kabul etmediğini hatalı olarak kabul eder. Bu durum, şişmanlık konuşmaları araştırması boyunca ortaya çıkan üçüncü bir kişi etkisiyle kanıtlandığı gibi, şişmanlık konuşmalarının değişimleri sırasında da ortaya çıkmaktadır. Yani kadınların çoğu şişmanlık konuşmalarına katılmayı kabul ettiklerini, ancak diğer kadınların şişmanlık ile meşgul olduklarını ve kendilerinden daha sık konuştuklarını düşünmektedir (22, 92, 94). Yine de, diğer kadınları, şişmanlık konuşmalarının aksine pozitif veya kendini kabul eden beden konuşmasıyla meşgul olduklarında kendilerini daha fazla sevdiklerini de bildirmişlerdir (12). Çoğulca cehalet, toplumda yaratmış olduğu sosyal izolasyon korkusuyla bireylerin gerçek düşünce ve inançlarını ifade etmede tereddüt yaşamasına yol açabilmektedir (95). Bu sosyal izolasyon korkusunun yarattığı tereddüt ve baskı şişmanlık konuşmaları ile ilgili bazı araştırmalarda yer aldığı görülebilir. Örneğin, bir birey şişmanlık konuşmaları ile ilgili bir konuşmada bireyin grup içerisindeki biri tarafından beğenilme olasılığının daha az olduğunu ifade edilmektedir (94). Bu olumsuz durum, olumsuz konuşmalarına rağmen şişmanlık konuşmalarının toplumsal bir norm olmaya devam etmesinin nedeni olabilir (12) . Birçok kadının toplumumuzda yaygın olan şişmanlık konuşmaları kuralını sevmediğini, ancak gruba uyma baskısı nedeniyle yine de buna dâhil olduğunu kanıtlamaktadır. Ayrıca, şişmanlık konuşmalarının belirli bireyler üzerinde belirli etkileri olan kuramlar da vardır. Örneğin, şişmanlık hakkında sohbete maruz kalmanın, daha sonra kilo alımı ile ilgili olumsuz etkilerle başa çıkılmalarını engelleyerek, gıda alımını kısıtlamak için hali hazırda motive olmuş bireyleri (yani, kısıtlanmış yiyciler) daha fazla güdülenebilir (96).

2.6.5.Üçlü Etki Modeli (The Tripartite Influence Model)

Üçlü Etki Modeli, beden imajının son derece etkili bir modeli olup genellikle beden imajının “sosyokültürel modeli” olarak anılmaktadır. Üçlü etki modeli, beden imajında idealize edilmiş beden normlarının rolünü vurgulamak için beden imajı ile ilgili çalışmalarda beden imajına yönelik ilk kuramsal yaklaşımlardan biridir. Model, beden ideallerinin çalışma arkadaşları, aile ve medya (başlangıçta geleneksel medya

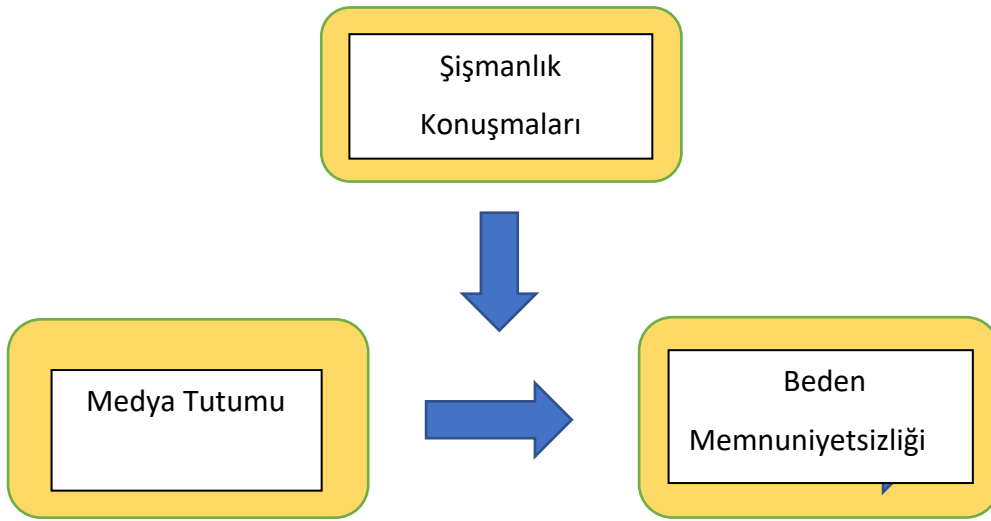
biçimlerinde ve şimdi de sosyal medyada) tarafından yaşam boyunca bireylere iletilmesini içermektedir. Bu üç etkenden (çalışma arkadaşlar, aile ve medya) her biri bireyleri ideal beden normlarında olması gerektiğini vurgulayabilmektedir (97). Üç etkiden ikisinin içselleştirilmesiyle birlikte bireyler karşılaştırma yapmaya başlayabilir ve bu durum bireyde beden memnuniyetsizliği yaratabilir (97). Benzer şekilde Festinger (9) toplumsal beden ideallerinin kendimizi diğer bireylerle değerlendirmek için temel bir yol olabileceğini ve beden memnuniyetsizliğine yol açacağını ifade etmiştir. Beden memnuniyetsizliği de diyet, bulimik semptomlar ve depresyon gibi diğer olumsuz psikolojik etkilere sebep olabilir.

Üçlü etki modelinin, iki önemli etken olan sosyal karşılaştırma ve görünüm ideallerinin birbiriyle iç içe geçmesiyle daha etkili olabildiğini ifade edilmektedir. Sosyal karşılaştırma, insanların sosyal durumunu diğerleriyle karşılaştırmak ve değerlendirmek için doğuştan gelen insan güdüsü olarak tanımlanmıştır (9, 98). Görünüm karşılaştırması ise bireyin fiziksel görünümünü temel alan bir tür sosyal karşılaştırma yapısıdır. Sosyal karşılaştırmanın sık yapılması bireyin bedeniyle ilgili hissettiği olumsuz duyguları ve algılarıyla ilgilidir (99). Erkeklerde sosyal karşılaştırma ile ilgili yapılan bazı çalışmalar, medyada idealize edilen erkek bedenlerine maruz kalmanın beden memnuniyetsizliğine yol açabileceği bulunmuştur (100, 101). Ayrıca, sosyal karşılaştırmanın ve görünüm ideallerinin birbiriyle yakın ilişkisine ek olarak beden memnuniyetsizliğinin de bu ilişkide olduğu söylenmiştir (102, 103). Üçlü etki modeline uygun olarak sosyal karşılaştırmanın ve görünüm ideallerinin, sosyal medya kullanımı ile beden imajı endişeleri ile aralarında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (104, 105). Nitekim, Üçlü etki modeline göre medya, bireylerin beden imajını ve kozmetik operasyonlara yönelik davranışlarını etkileyen/anlaşılmasına yardımcı olan önemli bir sosyokültürel kaynaktır ve medyanın beden memnuniyetsizliği üzerindeki etkilerinin estetik ameliyata ilgiyi büyük ölçüde etkilediği ifade edilmektedir (14, 38, 106-109). Bu bağlamda, üçlü etki modelinin temelinde sosyal karşılaştırma ve görünüm ideallerinin iç içe geçmesiyle bireylerde ortaya çıkan beden memnuniyetsizliği olduğu söylenebilir. Bireylerin beden memnuniyetsizliğinin artmasının sebebi çevresindeki bireyler, aile üyeleri ve sosyal medya olduğu söylenebilir (1, 38, 79, 110).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında bağımsız değişken medya tutumu olarak belirlenecek olup araştırmanın bağımlı değişkeni beden memnuniyetsizliği olarak tanımlanmıştır.



Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma amacı kapsamında şişmanlık konuşmaları düzenleyici olarak tanımlanmıştır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırma amacı kapsamında araştırmaya 297 (Yaş_{ort}: 23,80 ± 7,58) kadın sporcu katılmıştır. Araştırma, aktif olarak en az iki yıldır takım sporlarında ve bireysel sporlarda yarışmalara katılım gösteren kadın sporcular örnekleminde gerçekleştirilmiştir.

3.3.Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla katılımcılara Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği (fat talk questionnaire, FTQ), Beden Memnuniyetsizliği Ölçeği (Body Dissatisfaction Questionnaire- BDSQ) ve Görünüme Yönelik Sosyo Kültürel Tutumlar Ölçeği-4 (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) uygulanmıştır. 2019-2020 sezonunda aktif olarak spor yapan kadın sporculara araştırmacı tarafından araştırma amacı doğrultusunda belirlenen aydınlatılmış onam formu ve ölçek formları yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kadın sporcularla antrenman öncesinde kulüplerinden izin alınarak uygulama yapılmıştır.

3.4.Veriler Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda başlıklar halinde yer verilmiştir.

3.4.1.Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği (Fat Talk Questionnaire, Ftq)

Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği, Royal, MacDonald ve Dionne (111) tarafından bireylerin şişmanlık konuşma düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Şişmanlık Konuşmaları ölçeği, tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan ortalama puanların artması, bireylerin şişmanlık konuşmaları deneyimini daha çok yaşadıkları anlamına gelmektedir. “Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği’ne ait Cronbach Alfa içtutarlık değeri .93 olarak bulunmuştur (111). Bir (Hiçbir Zaman) ile 5 (Her Zaman) arasında değişen beşli Likert tipinde değerlendirilen bir yapıya sahiptir (111). Bayköse (112) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğinin Türkçe Formunun Cronbach Alfa İçtutarlık değeri .95 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğinin Türkçe Formunun uyum indeksleri incelendiğinde CFI= ,95; IFI= ,95; GFI= ,90; RMSA= ,08 olduğu görülmektedir.

3.4.2.Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği-4 (Yeniden Düzenlenmiş Form)

Görünüme yönelik sosyo-kültürel tutumlar ölçeği beden imajı bozukluğu ve yeme bozukluğuna ilişkin sosyokültürel risk faktörlerini ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Zayıf ya da kaslı görünüş ideallerini içselleştirme süreçlerini, medya, arkadaş ve diğer önemli insanlardan algılanan dış görünüş baskılarını ölçmektedir. Ölçek 31 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde puanlanan (1 Kesinlikle Katılmıyorum-5 Kesinlikle Katılıyorum) ölçeğin Schaefer ve ark., (113, 114) tarafından 4. kez gözden geçirilen düzenlemesinde 6 alt ölçeğe (subscales) sahip olduğu belirtilmektedir. Türk kültürüne uyarlaması Cihan ve ark., (99) tarafından yapılan ‘‘Görünüme Yönelik Sosyo Kültürel Tutumlar Ölçeği-4R’’ orijinal faktör yapısını koruyarak Türk kültüründe de 6 alt ölçekli olarak ölçüm yapmaktadır. Cihan ve ark., (115) tarafından yapılan Görünüme yönelik sosyo-kültürel tutumlar ölçeği Türkçe uyarlama çalışmaları kapsamında yaptıkları AFA sonuçları tüm maddelerin ,40 üzeri faktör yüküne sahip olduğunu göstermektedir. Eş zamanlı geçerlik kapsamın da yapılan analiz sonuçları ise ölçeğin benzer özellikleri ölçmede orta düzeyli pozitif korelasyona sahip olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde ölçek alt boyutlarına ilişkin Crobach Alfa İçtutarlık katsayılarının ,86 ile ,96 arasında değişen değerlere sahip olduğu belirtilmiştir (115).

3.4.3.Çok Yönlü Beden-Benlik İlişki Ölçeği

Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği, beden imgesinin yapısının bireyin kendine yönelik olarak değerlendirmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 69 maddeden oluşan kendini değerlendirme tipi bir ölçektir. Orijinal ölçek Winstead ve Cash (116) tarafından 140 maddelik olarak geliştirilmiş, sonrasında ise 54 madde ve 7 alt ölçekten oluşan kısa formu düzenlenmiştir. Kısa formuna Beden Bölgeleri/Alanları Doyum alt ölçeğine ilişkin 9 madde ve ağırlık alt boyutu ile ilgili 6 madde eklendiğinden kısa formun madde sayısı 69’a yükselmiştir. Ölçekte yer alan alt ölçekler; görünüşü değerlendirme (6 madde), görünüş yönelimi (10 madde), fiziksel yeterliği değerlendirme (6 madde), fiziksel yeterlik yönelimi (9 madde),

sağlık değerlendirmesi (6 madde), sağlık yönelimi (11 madde) ve beden alanlarından memnuniyetsizlik/doyumsuzluktur (9 madde). Ölçeğin Türkçeye uyarlamasının yanı sıra, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Gürsel (117) tarafından yapılmıştır ve ölçeğin orijinal faktör yapısını koruyarak Türk kültüründe de 7 alt boyutlu olarak ölçüm yapmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve Madde ortalamaları 4,31 ile 3,08 arasında değişmektedir. Maddelerin ayırıcılık gücünü gösteren test-madde korelasyonları ise ,64 ile ,28 arasındadır.

3.4.4.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda; yaş, branş, boy, kilo ve millilik durumu soruları yer almaktadır.

3.5.İşlem Yolu

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Komisyonunun 03.09.2019 gün ve 2019/20-63 sayılı kararı ile araştırma süreci yürütülmüş ve tamamlanmıştır. Araştırma amacına ulaşmak için ölçme sürecinde sağlıklı veri toplanabilmesi için sporculara antrenman öncesinde öncelikle araştırma kapsamında belirlenen gönüllü onam formunu ve ölçek formlarını araştırmacı gözetiminde doldurmuşlardır.

3.6.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 27 ve Lisrel programları kullanılmıştır. Çalışmada normallik testi sonucu doğrultusunda uygun test yöntemi seçilmiştir. Ölçek puanları için yapılan normallik testi, örneklem sayısı büyük olacağı için Kolmogorov-Smirnov Testi ile yorumlanmıştır. Ayrıca verilerin dağılımlarına ilişkin karar sürecinde çarpıklık ve basıklık değerlerinden de yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında alınan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerine Tablo 6'da yer verilmiştir. Verilerin analizi sürecinde değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini belirlemek için ilk olarak Pearson korelasyon analizi, ölçüm araçlarının araştırmamıza ilişkin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla DFA, medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği ilişkisinde şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünü test etmek için boostap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Analizler,

Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Makro kullanılarak yapılmıştır. Aracılığın anlamlı olup olmadığını test etmek için uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır. Araştırmanın hata payı ,05 olarak belirlenmiştir.

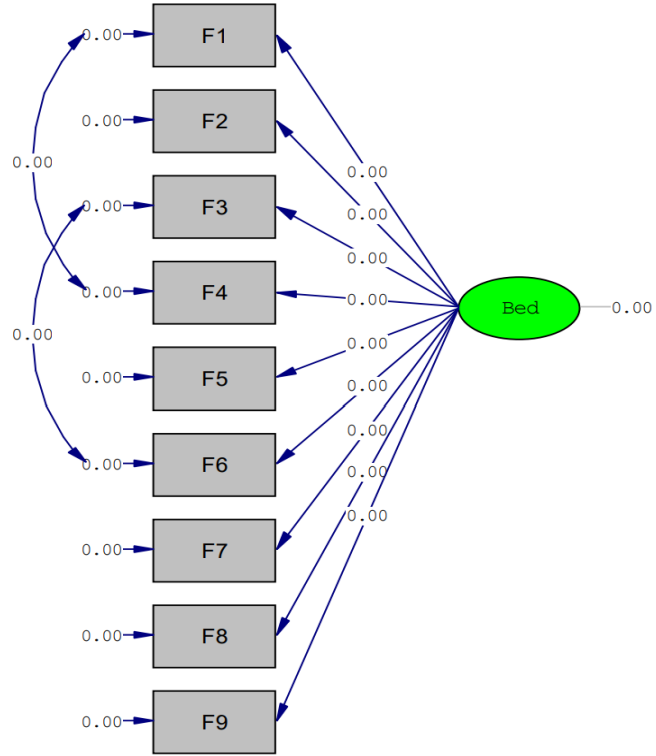
4.BULGULAR

Bu araştırmanın amacı kadın sporcularda medya tutumu ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırma amacı kapsamında belirlenen tüm hipotezler bu bölümde test edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla araştırma kapsamında araştırma modeline dahil edilen ölçeklerin yapı geçerliliğine ilişkin analizler ve düzenleyici değişken analizlerine ilişkin bulgular, betimsel istatistikler, demografik ve sporculuk özelliklerine ilişkin istatistikler, korelasyon analizlerine yer verilmiştir. Ek olarak bulgular tablolar şeklinde sunulmuş, tablolara ilişkin ilgili açıklamalara da bu bölümde yer verilmiştir.

4.1.Düzenleyici Etki Modeli Oluşturulmasında Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamına alınan beden tatminsizliği, medya tutumu ve şişmanlık konuşmaları ölçeğine ait doğrulayıcı faktör analizi bulgularına bu bölümde yer verilmiştir. Beden tatminsizliği ölçeğine ilişkin yol diyagramına şekil 2, bulgulara ise tablo 1’de yer verilmiştir.

4.1.1. Beden Tatminsizliği Ölçeğine İlişkin Dfa Bulguları



Chi-Square=57.93, df=25, P-value=0.00020, RMSEA=0.067

Şekil 4.1. Beden Tatminsizliği Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Şekil 2’de görüldüğü gibi beden tatminsizliği ölçeğine ilişkin analiz sürecinde daha iyi uyum indeksi elde etmek amacıyla iki adet modifikasyon yapılmıştır.

Tablo 4.1. Beden tatminsizliği ölçeğine ilişkin uyum iyiliği indeksi

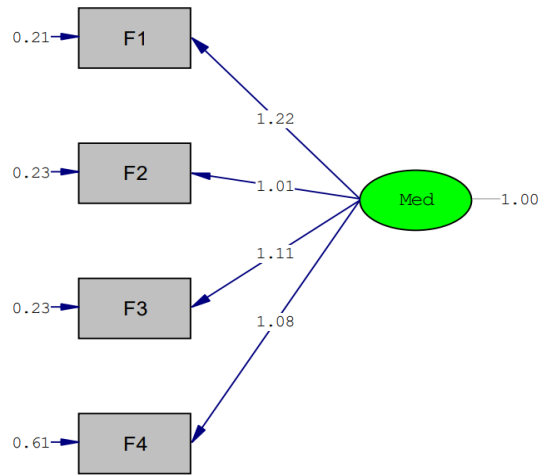
	X ²	df	X ² /df	RMSEA	CFI	SRMR	GFI	AGFI	NFI
Model 1	57,93	25	2,317	,067	,99	,033	,95	,91	,98

Tablo 1 incelendiğinde uyum indekslerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Medya tutumu ölçeğine ilişkin yol diyagramına şekil 3, bulgulara ise tablo 2’de yer verilmiştir.

4.1.2. Medya Tutumu Ölçeğine İlişkin Dfa Bulguları

Medya tutumu ölçeğine ilişkin DFA bulguları ve yol diyagramı aşağıda yer almaktadır.



Chi-Square=2.13, df=2, P-value=0.34524, RMSEA=0.015

Şekil 4.2. Medya Tutumu Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Şekil 3’te görüldüğü gibi medya tutumu ölçeğine ilişkin analiz sürecinde daha iyi uyum indeksi elde etmek amacıyla modifikasyona gerek duyulmamıştır.

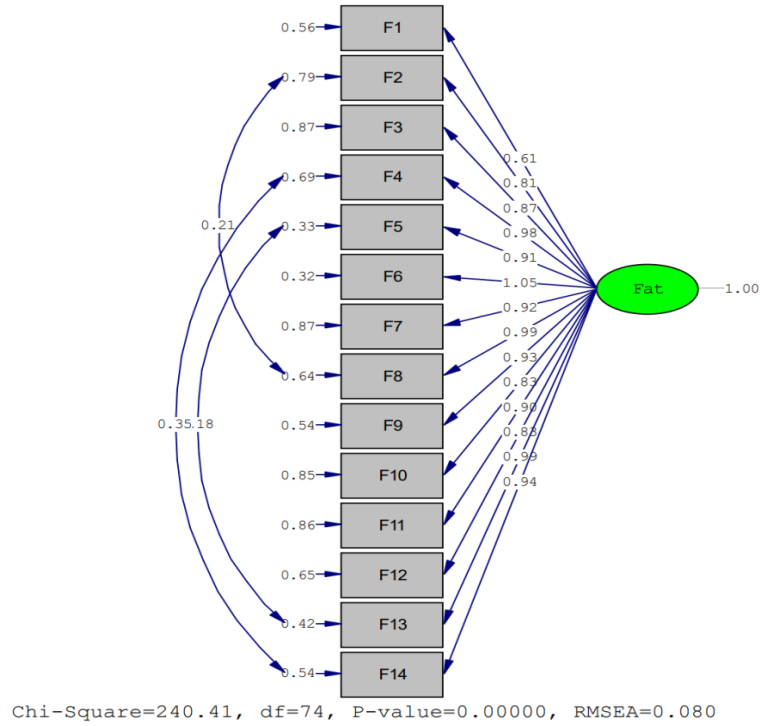
Tablo 4.2. Medya Tutumu Ölçeğine İlişkin Uyum İyiliği İndeksi

	X ²	df	X ² /df	RMSEA	CFI	SRMR	GFI	AGFI	NFI
Model 1	2,13		1,065	,015	1,00	,010	,99	,95	,98

Tablo 2 incelendiğinde uyum indekslerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Şişmanlık konuşmalarının ölçeğine ilişkin yol diyagramına şekil 4'te, bulgulara ise tablo 3'te yer verilmiştir

4.1.3.Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Dfa Bulguları



Şekil 4.3. Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Şekil 4'te görüldüğü gibi medya tutumu ölçeğine ilişkin analiz sürecinde daha iyi uyum indeksi elde etmek amacıyla modifikasyona gerek duyulmamıştır.

Tablo 4.3. Şişmanlık Konuşmaları Ölçeğine İlişkin Uyum İyiliği İndeksi

	X ²	df	X ² /df	RMSEA	CFI	SRMR	GFI	AGFI	NFI
Model 1	240,41	74	3,248	,015	,99	,010	,99	,95	,98

Tablo 3 incelendiğinde uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Şişmanlık konuşmalarının beden tatminsizliğini belirlemede medya etkisinin düzenleyici rolüne ilişkin yol diyagramına şekil 4, bulgulara ise tablo 4'te yer verilmiştir.

Araştırma amacı doğrultusunda medya tutumunun beden tatminsizliğini belirlemede şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolüne ilişkin analiz bulgularına aşağıda yer verilmiştir.

4.1.4. Medya Tutumunun Beden Tatminsizliğini Belirlemede Şişmanlık Konuşmalarının Düzenleyici Rolü

Tablo 4.4. Medya Tutumu ve Beden Memnuniyetsizliği İlişkisinde Şişmanlık Konuşmalarının Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	b	Standart Hata	t		LLCI	ULCI
Sabit	2,3293	,0491	47,4654	,0000	2,2327	2,4259
Medya Tutumu	,0958	,0452	2,1205	,0348	,0069	,1847
Şişmanlık Konuşmaları	,7447	,0594	12,5314	,0000	,6277	,8616
Etkileşim (medya tutumu x şişmanlık konuşmaları)	-,2165	,0431	-5,0216	,0000	-,3013	-,1316

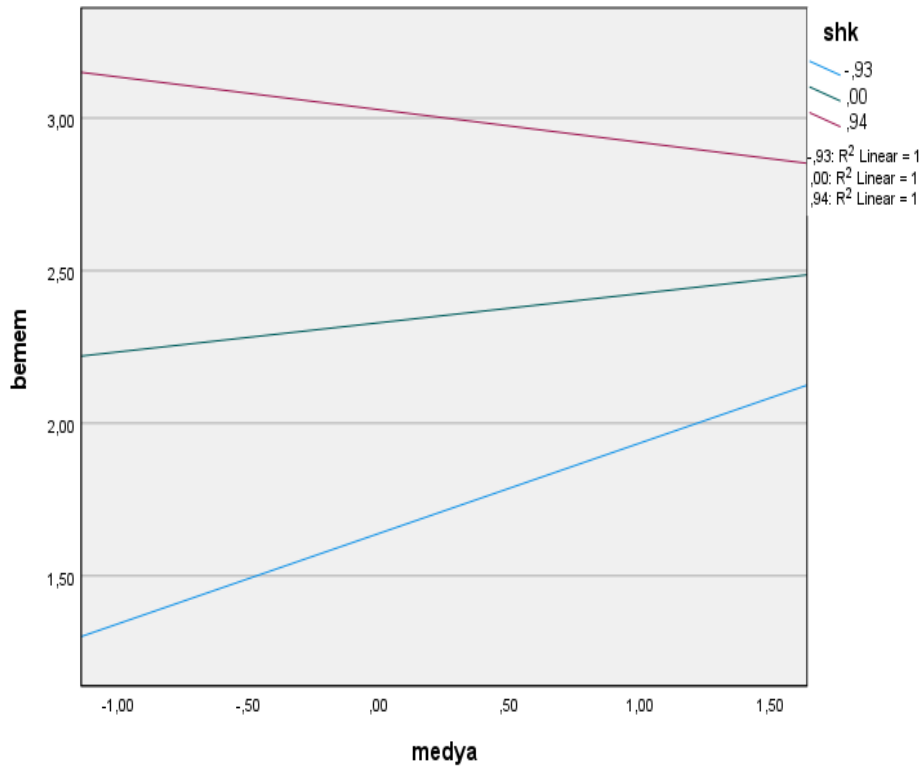
Not: R=,6720; R²=,4516; F_(3,293)=80,4322; p<0,001

Nihai modelde medya tutumu ve şişmanlık konuşmaları ve etkileşim değişkenleri istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Toplam model beden memnuniyetsizliğine ilişkin toplam varyansın %45'ini açıklamaktadır (R²=,4516).

Tablo 4.5. Medya Tutumu ve Beden Memnuniyetsizliği İlişkisinde Şişmanlık Konuşmalarının Düzeyine İlişkin Eğim Analizi Sonuçları

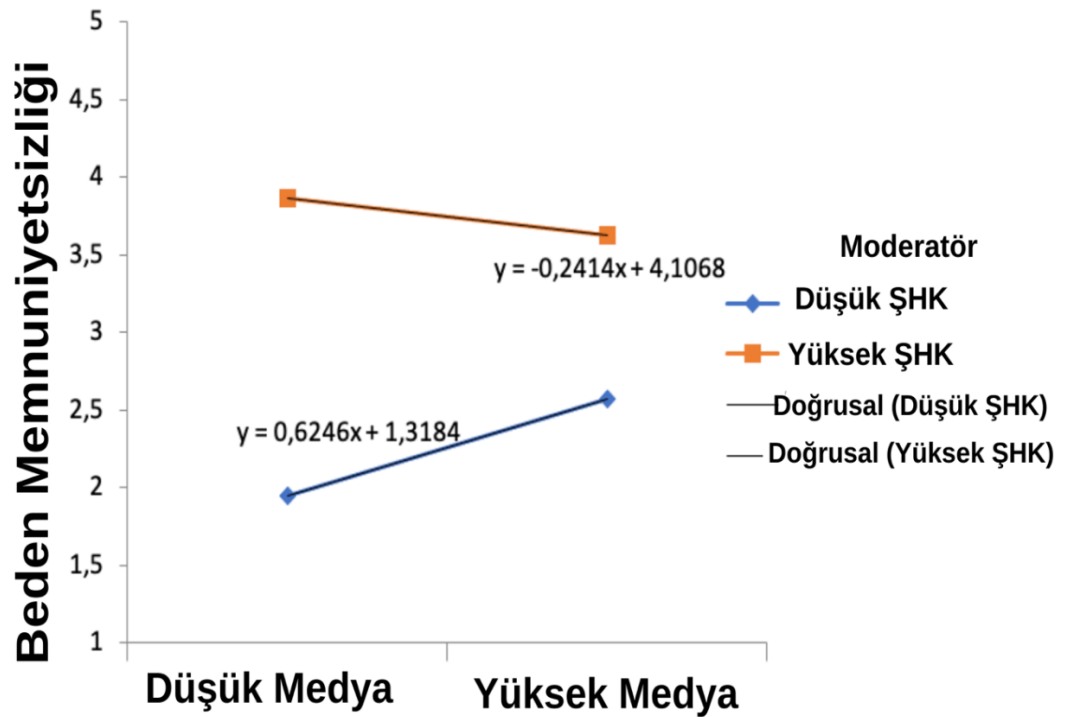
Düzye	Şişmanlık Konuşmaları	Etki	Standart Hata	t	p	LLCI	ULCI
Düşük	-,9274	,2965	,0643	4,6081	,0000	,1699	,4232
Orta	,0000	,0958	,0452	2,1205	,0348	,0069	,1847
Yüksek	,9381	-,1073	,0563	-1,9065	,0576	-,2181	,0035

Tablo 5 incelendiğinde şişmanlık konuşmalarının düşük ve orta düzeyde olduğu koşullarda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak şişmanlık konuşmalarının yüksek düzeyde olduğu koşulda ise medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda şişmanlık konuşmalarının düşük olduğu koşulda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir.



Şekil 4.4. Eğim Analizi Grafiği

Şekil 5 incelendiğinde tablo 5 ve şekil 5'te yapılan üçlü sınıflandırmanın (düşük, orta ve yüksek) yanı sıra şekil 6'daki ikili sınıflandırma sonuçlarına bakıldığında ise şişmanlık konuşmalarının düşük ve yüksek düzeyde olduğu koşullarda (ortalamanın altı ya da üstü) medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.



Şekil 4.5. Eğim Analizi Grafiği

4.2. Betimsel İstatistikler

Araştırma bulgularına ilişkin betimsel istatistiklere bu bölümde yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Betimleyici İstatistikler

	Beden Memnuniyetsizliği	Şişmanlık Konuşmaları	Medya Tutumu
N	297	297	297
Ort.	2,1998	1,9240	1,9798
S.s	,97973	,93964	1,11160
Çarpıklık	,910	1,248	,958
Basıklık	,254	,716	-,227

Tablo 6 incelendiğinde araştırma kapsamına alınan tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma işaret ettiği saptanmıştır.

4.3. Demografik ve Sporculuk Özelliklerine İlişkin Analizler

Araştırma bulgularının bu bölümünde demografik ve sporculuk özelliklerine ilişkin analizlere yer verilmiştir. Sırasıyla Millilik, yaş ve branş değişkenlerine göre medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları düzeyi farklarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.7. Millilik Değişkenine Göre Medya, Beden Memnuniyetsizliği ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeyi Farkları

	Milli Sporcu		Milli Sporcu Değil		
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
Beden Memnuniyetsizliği	87	2,62±1,08	210	2,03±0,88	4,489 ,000**
Şişmanlık Konuşmaları	87	2,21±1,11	210	1,81±0,83	3,373 ,003*
Medya Tutumu	87	1,90±1,05	210	1,82±1,16	0,591 ,555

Tablo 7 incelendiğinde millilik değişkenine göre beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları değişkenleri açısından milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($t=4,489; p=.000$; $t=3,373; p=.003$). Medya tutumu değişkeni açısından ise millilik değişkeni bağlamında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$).

Yaş değişkenine göre medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları düzeyi farklarına ilişkin bulgulara tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Yaş Değişkenine Göre Medya, Beden Memnuniyetsizliği ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeyi Farklılığı

		N	X±Ss	p	Post Hoc
Beden Memnuniyetsizliği	20 yaş altı ⁽¹⁾	101	2,1287 ± ,87287	,182	
	21-25 yaş arası ⁽²⁾	130	2,1650 ± ,92954		
	26 yaş üzeri ⁽³⁾	66	2,3990 ± 1,19876		
	Toplam	297	2,2046 ± ,98011		
Şişmanlık Konuşmaları	20 yaş altı ⁽¹⁾	101	1,7977 ± ,87313	,229	
	21-25 yaş arası ⁽²⁾	130	1,9863 ± ,91582		
	26 yaş üzeri ⁽³⁾	66	2,0097 ± 1,06315		
	Toplam	297	1,9274 ± ,93811		
Medya Tutumu	20 yaş altı ⁽¹⁾	101	1,5421 ± 1,02474	,003	1<2
	21-25 yaş arası ⁽²⁾	130	2,0231 ± 1,21619		
	26 yaş üzeri ⁽³⁾	66	1,9811 ± 1,02217		
	Toplam	297	1,8502 ± 1,13055		

Tablo 8 incelendiğinde medya tutumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F=5.902;p=.003$). Ayrıca şişmanlık konuşma ve beden memnuniyetsizliği değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Elde edilen bulgulara paralel olarak medya tutumu değişkeninde elde edilen istatistiksel farkın 20 yaş altı kadın sporculardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. 20 yaş altı kadın sporcuların 21-25 yaş arası ve 26 yaş üzeri kadın sporculara göre medya tutumlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Branş değişkenine göre medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları düzeyi farklılığına ilişkin bulgulara tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Branş Değişkenine Göre Medya, Beden Memnuniyetsizliği ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeyi Farkları

	Bireysel		Takım		
	Spor		Sporu		
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$	
Beden Memnuniyetsizliği	62	3,22±1,01	235	1,94±0,79	10,626 ,000**
Şişmanlık Konuşmaları	62	2,52±1,17	235	1,78±0,80	5,829 ,000**
Medya Tutumu	62	1,25±1,22	235	1,75±1,09	3,105 ,002*

Tablo 9 incelendiğinde beden memnuniyetsizliği, şişmanlık konuşmaları ve medya tutumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($t=10,626;p=.000$; $t=5,829;p=.000$). Gözlemlenen bu farklar incelendiğinde bireysel spor yapan kadın sporcuların takım spor yapan kadın sporculara göre beden memnuniyetsizliği, şişmanlık konuşmaları ve medya tutumunun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma amacı doğrultusunda değişkenler arası ilişki (korelasyon analizleri) analizlerine yönelik bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

4.4. Değişkenler Arası İlişkiler (Korelasyon Analizleri)

Araştırma bulgularına ilişkin değişkenler arası korelasyonlara bu bölümde yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Şişmanlık konuşmaları, Beden Memnuniyetsizliği ve Medya Tutumu İlişkisi

	n	Ort.	Ss	(1)	(2)	(3)
(1)Beden memnuniyetsizliği					,633**(.559-,697)	,397**(.297-,489)
	,205	980	1		,000	,000
(2)Şişmanlık Konuşmaları	97	,927	938		1	,545**(.460-,620)
(3)Medya Tutumu						,000
		,850	,131			1

**p<0.01

Tablo 10 incelendiğinde beden memnuniyetsizliği ile şişmanlık konuşmaları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda beden memnuniyetsizliği ile medya tutumu arasında da pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca şişmanlık konuşmaları ile medya tutumu arasında ise pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda üç değişkeninde birbiri ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu, araştırma kapsamında aracı ya da düzenleyici değişken olarak belirlenen şişmanlık konuşmaları değişkeninin beden memnuniyetsizliği değişkeni ile ilişkisinin medya tutumu değişkeni ile olan ilişkisinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

5.TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı kadın sporcularda medya tutumu ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırma amacı doğrultusunda bu bölümde kadın sporcuların beden memnuniyetsizliği ve medya tutumu arasındaki ilişkide şişmanlık konuşmalarının düzenleyici rolünü belirlemeye yönelik bulguların yorumlanması ve literatürdeki diğer araştırmalarla ilişkilerin tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın denence sırasına göre bulgular tartışılmıştır.

5.1.Kadın Sporcularda Medya Tutumunun Beden Memnuniyetsizliğini Belirlemede Şişmanlık Konuşmalarının İlişkisi Ve Düzenleyici Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Kadın sporcularda medya tutumu, beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmaları arasında ilişki incelendiğinde; elde edilen bulgular kapsamında şişmanlık konuşmaları düzeyi düşük olan kadın sporcuların medya tutumu arttıkça beden memnuniyetsizliklerinin de arttığı ve şişmanlık konuşmaları düzeyi yüksek olan kadın sporcuların ise medya tutumu arttıkça beden memnuniyetsizliklerinin de azaldığı gözlenmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde kadın sporcular örnekleminde şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği ve medya tutumu bağlamında ele alınmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kadın sporcu örnekleminde yapılmış bu konuda herhangi bir araştırma olmasa da sedanter (spor yapmayan) kadınlar örnekleminde birbirinden bağımsız olarak şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliği ile ilişkisi, şişmanlık konuşmalarının sosyal medya ile ilişkisi ve beden memnuniyetsizliği ile medya ya da sosyal medya ilişkisine yönelik farklı araştırmalar yer almaktadır. Beden memnuniyetsizliğinin, yeme bozuklukları, negatif yorumlar içeren şişmanlık konuşmaları, düşük benlik saygısı, depresyon gibi birçok olumsuz sonuçla ilişkili olduğu ilgili alan yazında yer almaktadır (18-21, 118). Şişmanlık konuşmaları bağlamında bakıldığında ise şişmanlık konuşmalarına maruz kalmanın, artan beden memnuniyetsizliği, diyet davranışları, yemekle meşgul olma, zayıf olma dürtüsü ve bulimia nervoza semptomları ile ilişkili olduğu ilgili alan yazında yer

almaktadır (119-121). Yapılan incelemelerde de belirtildiği üzere beden memnuniyetsizliği, sedanter (spor yapmayan) kadınların şişmanlık konuşmalarına katılma sıklığı ile pozitif ilişkilidir (8). Bu doğrultuda araştırma bulgularımız incelendiğinde ilişkisel bağlamda söz konusu bulgular araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Ayrıca daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği olan kadınların, akranlarının bedenleri hakkında bir olumsuz yorumları duydukları zaman şişmanlık konuşmalarına dâhil olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (22). Ayrıca, Corning ve ark. (120), şişmanlık konuşmalarının, sadece beden memnuniyetsizliği ve beden rahatsızlıkları ile ilişkili olmanın ötesinde, kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin bir nedeni olduğunu belirtmişlerdir. Medya bağlamında incelendiğinde ise son birkaç yılda, sosyal ağ sitelerinin dünya çapında giderek daha popüler hale geldiği bir gerçektir. Sosyal ağ sitelerinin, bireylerin arkadaşları, iş arkadaşları ve aile üyeleri ile iletişim kurma yeteneğini geliştiren herhangi bir web sitesi olduğu söylenebilir (121). Bu bilgiler doğrultusunda, şişmanlık konuşmalarının medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular ve ilgili alan yazın bağlamında şişmanlık konuşmaları düzeyi düşük olan kadın sporcuların medya tutumu arttıkça beden memnuniyetsizliklerinin de arttığı söylenebilir. Bu bilgilere ek olarak şişmanlık konuşma düzeyi yüksek olan kadın sporcuların medya tutumu arttıkça beden memnuniyetsizliklerinin azaldığı söylenebilir.

21. yüzyılın başlarından beri Twitter, Facebook, LinkedIn, Instagram, My Space ve Pintrest gibi sosyal ağ siteleri dünyanın her yerinden kullanıcılarla katlanarak büyümektedir (122). Bunun yanı sıra televizyon ve dergiler gibi unsurlarında medya faktörlerinden olduğu düşünüldüğünde, Grabe ve ark. (123), tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında medyaya maruz kalma miktarı (televizyon ve dergiler aracılığıyla) ile beden utancı veya beden memnuniyetsizliği arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda Swami ve ark., (124) tarafından kadın Taek Won Do sporcuları ile yürütülen bir araştırmada, yüksek beden memnuniyetsizliği puanlarının, medya mesajlarının içselleştirilmesiyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirtilmiştir. İlgili alan yazında yer alan bu bilgiler doğrultusunda bakıldığında şişmanlık konuşmalarının ve medya tutumunun beden

memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımızla ilgili alan yazın bu bağlamda paralellik göstermektedir.

Araştırma amacımız doğrultusunda şişmanlık konuşmalarının medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği ilişkisinde düzenleyici rolüne ilişkin analiz sonuçları ilgili alan yazınla kısmen paralellik gösterse de tam olarak örtüştüğü söylenemez. Öyle ki kadın sporcuların şişmanlık konuşma düzeylerinin düşük olduğu durumda medya tutumu arttıkça beden memnuniyetsizliğinin de artıyor olması ilgili alan yazın ile paralellik gösterirken, kadın sporcuların şişmanlık konuşma düzeylerinin düşük olduğu durumda medya tutumu arttıkça beden memnuniyetsizliğinin de artıyor olmasına ilişkin literatürde araştırmaya rastlanmamıştır. (4, 34). Bu bulgular doğrultusunda, şişmanlık konuşma sıklığının az olduğu durumlarda medya tutumuna bağlı olarak beden memnuniyetsizliğinin de artabileceği söylenebilir.

Şişmanlık konuşma düzeyleri düşük olan kadın sporcuların medyaya maruz kalma düzeyi arttıkça beden memnuniyetsizliğinin artmasına ilişkin elde edilen bulgular kuramsal bağlamda ele alındığında şişmanlık konuşmaları düşük olan kadın sporcuların medyaya maruz kalma düzeyi arttıkça beden memnuniyetsizliğinin artmasının temelinde sosyal karşılaştırmanın yatabileceği düşünülmektedir. Sosyal karşılaştırma sürecinde kadın sporcuların kendilerini idealize edilmiş başka bir sporcu ile karşılaştırdıklarında idealize edilen beden tipinden kendi bedeninin ne kadar uzakta olduğunu düşündüğü oranda beden memnuniyetsizliği yaşayabileceği düşünülmektedir. Festinger (9)'in sosyal karşılaştırma kuramı incelendiğinde bireyler kendileri gibi bireylerle karşılaştırma yaptıkları ve kendileri gibi belirli statüye sahip ya da daha yüksek bir statüye sahip bireylerle karşılaştırma yaptıklarında daha faydalı sonuçlar alabildikleri görülebilmektedir. Bu bağlamda bir sporcunun kendi gibi olduğunu düşündüğü başarılı, fit vb. gibi özelliklerde bir sporcuyla kendini karşılaştırması muhtemeldir. Bu durum ilgili alan yazında yer alan araştırma sonuçlarına da yansıyan yaşanması olası bir durumdur (9). Tabi ki burada en önemli faktörlerden biride araştırmamıza katılan kadın sporcuların şişmanlık konuşma düzeylerinin neye bağlı olarak düşük olduğuyula ilişkilidir.

Şişmanlık konuşma düzeyleri yüksek olan kadın sporcuların medyaya maruz kalma düzeyi arttıkça beden memnuniyetsizliğinin azalmasına ilişkin olarak şişmanlık konuşmaları yüksek olan kadın sporcuların şişmanlık konuşmalarına

ilişkin medya bağlamında belirlenen toplumsal norm sınırlarına dair farkındalığa sahip oldukları söylenebilir. Şişmanlık konuşmalarıyla daha ilgili ve şişmanlık konuşmalarını daha sık gerçekleştiren kadın sporcuların, günümüz teknolojisiyle bu konu hakkında hızlıca daha detaylı bilgiye erişebilme ve sahip oldukları mevcut bilgilerini yeniden gözden geçirebilme imkânına sahip olduğu söylenebilir. Sporcuların imkanlarının olması maruz kalmayı azaltmasa bile bu konu hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayarak farkındalıklarının artmasına ve etkisinin azalmasına yardımcı olabilir. Sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinden bakıldığında kadın sporcuların kendilerini başka bir kadın sporcu ile karşılaştırmaları son derece olası bir durumdur. Böyle bir sosyal karşılaştırma süreci toplumsal olarak idealize edilen ve söz konusu kadın sporcunun algıladığı idealin kendi yaşam standartlarına, yapmakta olduğu sporun gereksinimlerine uyma durumuna göre sporcunun algı dünyasında farklı olarak şekillenebilir.

Oysa kadın sporcuların şişmanlık konuşma düzeyinin yüksek olduğu durumda artan medya tutumu beden memnuniyetsizliğinde azalmaya neden olması ilgili alan yazında yer alan diğer araştırma bulgularıyla çelişiyor gibi görünmektedir (4, 34). Elbette araştırmamızla çelişen bu araştırmaların düzeyine bakmaksızın doğrudan şişmanlık konuşmalarının artış ya da azalışına göre beden memnuniyetsizliğiyle ya da medya tutumuyla ilişkilendirildiğini belirtmekte fayda var. Başka bir deyişle, araştırma bulgularımızla çelişen diğer araştırmaların hiç birisinde şişmanlık konuşma düzeyi düşük ya da yüksek olarak ayrılmamıştır. Araştırma bulgularımıza da yansıdığı üzere şişmanlık konuşmalarının yüksek olduğu durumda şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliği üzerinde düzenleyici bir etkisinin olmaması ilgili literatürle çelişen kısmiyken şişmanlık konuşmalarının düşük ve orta düzeyde olduğu durum ise beden memnuniyetsizliğini düzenleyici bir etkiye sahip olması nedeniyle ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Aynı zamanda şişmanlık konuşmalarının kişinin kendini veya başka birinin vücudunu olumsuz olarak eleştirme eylemi olduğu, beden memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı ve düzensiz yeme davranışı ile bağlantılı olduğunu belirtmiştik. Bu doğrultuda medya kullanımı arttıkça genç kadınların bedenleri hakkında konuştuğu alanların da değişebileceği unutulmamalıdır. Bazı genç kadınlar bacaklarını beğenmiyorken bazıları göğüslerini beğenmeyebilir ve beğenmedikleri noktalara

odaklanmaları beden memnuniyetsizliği yaratarak şişmanlık konuşmalarının artmasına sebebiyet verebilir. Ayrıca araştırmaya katılan kadın sporcuların bedenlerinin tamamından daha çok sadece belirli bir bölümünden memnun olmama durumu sporcuların bedenlerinin memnun oldukları bölümlerini memnun olmadıkları bölümleriyle karşılaştırmalarına neden olabilir. Bu durumda yine sosyal karşılaştırma kuramının yanı sıra sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında oluşturulan üçlü etki modeli çerçevesinde açıklanabilir. Model, beden ideallerinin çalışma arkadaşları, aile ve medya (başlangıçta geleneksel medya biçimlerinde ve şimdi de sosyal medyada) tarafından yaşam boyunca bireylere iletilmesini içermektedir. Bu üç etkenden (çalışma arkadaşlar, aile ve medya) her biri bireyleri ideal beden normlarında olması gerektiğini vurgulayabilmektedir (97). Üç etkiden ikisinin içselleştirilmesiyle birlikte bireyler karşılaştırma yapmaya başlayabilir ve bu durum bireyde beden memnuniyetsizliği yaratabilir (97). Bu bağlamda temelde yine ekran ya da medya bağlamında zihinsel olarak oluşturulan norma uygunluğuna göre kadın sporcular tarafından beden bölümleri birbiriyle zihinsel normlarına uygunluğuna göre değerlendirilebilir.

Bu konuda nicel bir araştırmadan öte ancak nitel bir araştırma yaklaşımı ile bu durumun çözümlenmesi mümkün görünmektedir. Nitel araştırmalar temelde nasıl, neden sorularına odaklanırken, nicel araştırmalar ise ne kadar sorusuna odaklanmaktadır. Başka bir söylemle nitel araştırma bir nesnenin ya da olgunun anlamına, tanımlarına, özelliklerine ve sembollerine gönderme yapmaktadır. Nicel araştırma ise bir nesnenin ya da olgunun sayısına, ölçülerine, miktar ve dağılımlarına gönderme yapmaktadır (125). Bu doğrultuda, nedensel bir çıkarımın yapılamamasının araştırma sınırlıklarımızdan birisi olduğu söylenebilir. Çünkü araştırma tasarımıımız nicel araştırma yöntemleri temelinde tasarlanmış ve araştırmamızın tüm süreçlerinin sonunda nicel bulgulara odaklanılmıştır. Elbette elde edilen bulgulardan hareketle kadın sporcuların şişmanlık konuşma düzeyinin yüksek olduğu durumda artan medya tutumu beden memnuniyetsizliğinde azalmaya neden olmasına ilişkin sporcuların kişilik özellikleri, kilo tutumları vb. başka faktörlerin bu konuda etkin faktörler olabileceği düşünülmektedir.

5.2.Kadın Sporcularda Demografik Bilgilere (Yaş, Millilik, Branş) Göre, Medya Tutumu, Beden Memnuniyetsizliği ve Şişmanlık Konuşmaları Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği ve medya tutumu değişkenlerinin demografik bilgilere (yaş, branş, millilik) göre bulgular incelendiğinde;

Yaş değişkeni bağlamında şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliği değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Ayrıca yaş değişkeni bağlamında medya tutumu değişkeni açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p>,05$). Başka bir deyişle artan yaşla birlikte medya tutumunun (kitle iletişim araçları arasında yer alan radyo, televizyon, gazete, dergi vb. medya kaynaklarını kullanma ve bunlardan yararlanma eğilimi olarak tanımlanabilir) arttığı gözlenmiştir. Sporcu örneklemini dışında sedanter bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, yaş ilerledikçe bireyler kitle iletişim araçlarından daha az etkilenen gruplar olduğu bulunmuştur (126). Ayrıca, 63-75 yaşları arasındaki kadınlara odaklanan başka bir çalışma, yaşlarından dolayı fiziksel görünümleri hakkında daha az endişelendikleri ve etkisinin geçici olduğu sonucuna varmışlardır (127). Bu bulgular araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Bu çelişkinin temel nedeninin ise örneklem grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Artan yaşla beraber egzersiz sıklığının düştüğü belirtilmektedir (128). Araştırma çerçevesinde artan yaşla birlikte medya tutumunun artması sporcuların artan yaşla beraber yoğun antrenman tempolarının yerine daha az yoğunlukta ve sayıda antrenman yapmalarına bağlı olabileceği düşünülmektedir. Söz konusu farkın temelde genç sporcuların medyaya zaman ayırma konusunda daha ileri yaşlardaki sporculara oranla daha az imkân ve zamanının olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. İnternet kullanım sıklığı ile ilgili yapılan bir araştırmada, artan yaşla beraber internet ve sosyal medya kullanımının azaldığı bulunmuştur (129). Bu bulgular doğrultusunda, ileri yaşlardaki sporcuların da daha az sosyal medya kullanıcısı olduğu düşünülmekte ve ilgili alan yazınla paralellik göstermektedir. Ayrıca, ilgili alan yazın incelendiğinde düşük yaşlara sahip olan sporcuların daha sık sosyal medya kullanımına bağlı olarak yüksek yaşlara sahip sporculara göre daha

yüksek beden memnuniyetsizliğine ve şişmanlık konuşmalarına sahip olduğu görülmektedir (46, 49, 130, 131). İlgili alan yazında yer alan bu bilgi araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Millilik değişkenine göre beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşma değişkenleri açısından milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Medya tutumu açısından ise millilik değişkeni bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda milli sporcuların mevcut performanslarını en üst seviyede sürdürebilmek için sahip olmaları gereken ideal kilolarından uzaklaşmaları bu sporcuların şişmanlık konuşmalarının artmasına veya beden memnuniyetsizliklerinin artmasına neden olabilir. Başka bir deyişle milli kadın sporcuların milli olmayan kadın sporculara oranla beden memnuniyetleri ile memnuniyetsizlikleri arasındaki fark son derece azdır. Milli bir sporcunun bir kilo fazlalığının olması ya da olmaması, takım sporu yapan bir sporcu için takımının bir sayı kaybetmesi ya da kazanması anlamına gelebilecekken, bireysel bir spor yapan sporcunun ise yarışmayı bir saniye daha önce tamamlaması ya da tamamlamaması anlamına gelebilmektedir. Bu bağlamda milli sporcuların milli olmayan sporculara göre beden memnuniyetsizliğini daha fazla yaşamaları ve şişmanlık konuşmalarını gerçekleştirme sıklığı artış gösterebilir. Söz konusu farklara ilişkin ilgili alan yazında elit ve elit olmayan sporcu ayırımına ilişkin araştırmalara bakıldığında Bruin ve ark. (132) tarafından elit ve elit olmayan cimnastikçiler ile cimnastikçi olmayan sporcular örnekleminde yaptıkları araştırmada elit cimnastikçilerin elit olmayan cimnastikçiler ve cimnastik dışında sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksek beden memnuniyeti ve beden büyüklüğü algısına sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca elit sporcular; rekreasyonel ve rekabet içermeyen sporlarla ilgilenen bireylere göre daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliğine sahip olduklarını bildirmişlerdir (130). Bu bilgilere bakıldığında, milli sporcuların bedenlerine ilişkin hassasiyetlerinin son derece yüksek olduğu söylenebilir. Çünkü beden memnuniyetlerinin alan yazında ilişkili olduğu belirtilen mevcut kilolarının, performansları üzerinde doğrudan olumlu etkiye sahip olabileceği söylenebilir.

Branş değişkeni bağlamında araştırma bulguları incelendiğinde beden memnuniyetsizliği, şişmanlık konuşmaları ve medya tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçların araştırmaya katılan

milli olan sporcuların bireysel spor yaptıklarını belirtmekte fayda olduğu düşünülmektedir. Gözlenen bu fark incelendiğinde bireysel spor yapan kadın sporcuların, takım sporu yapan kadın sporculara göre beden memnuniyetsizliği, şişmanlık konuşmaları ve medya tutumunun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Elit ve bireysel spor yapan sporcuların üst düzey performans gösterme zorunlulukları düşünüldüğünde kilo kontrolünün özellikle sıklet sporlarında (kilo ile kategorize edilen sporlar) ya da estetik hareketler içeren sporlarda son derece önemli olduğu bilinen bir gerçektir. Bu doğrultuda bireysel spor yapan sporcuların kilo konuşmalarını gerçekleştirmeleri bir seçimden öte bir zorunluluk haline gelmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına ilişkin alan yazın incelendiğinde genel olarak, bu bulgular, zayıflığı teşvik eden sporlarla uğraşan sporcular arasında beden imajı bozukluklarının daha yaygın olduğunu gösteren önceki çalışmalarla tutarlıdır (124, 132-137). Ayrıca ilgili alan yazında spora özgü baskıların da spor türüne bağlı olarak beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesi olduğu ifade edilmiştir (138). Genel olarak araştırma, takım ve bireysel sporlarda aktif olarak en az iki yıldır yarışmalara katılım gösteren kadın sporcular örneğinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmalarının bireysel spor yapan kadın sporcularda takım sporu yapan kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca medya tutumu değişkeni bağlamında takım sporu yapan kadın sporcuların bireysel spor yapan kadın sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireysel sporlar içerisinde yer alan birçok sıklet sporunda (Güreş, judo, halter, taek won do vb) mevcut kilolarının altında daha düşük kilolarda ve daha alt kategorilerde yarışarak başarı olasılığını arttırmak istediğinde olan sporcuların varlığı da bilinmektedir. Bu lapsam da bireysel spor yapan sporcuların çoğunun müsabaka dönemine yakın bir dönemde kilo alma ya da kilo verme gereksinimi duyduğu da bilinmektedir (139, 140). Aynı zamanda takım ve bireysel spor yapan sporcuların yaptıkları branşa özgü antropometrik özelliklere sahip olmaları yaptıkları branşın karakteristik özelliklerinden kaynaklandığı ilgili alan yazında belirtilmektedir (141). Bu doğrultuda, araştırma bulgularımız ve ilgili alan yazında yer alan bulgular bireysel spor yapan sporcuların beden memnuniyetsizliği yaşama riskinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu durumda bireysel spor yapan sporcuların

özellikle şişmanlık konuşmaları, bedenlerine ilişkin medya tutumları ve beden memnuniyetsizlikleri üzerinde durmanın son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü kilo baskıları ve belirli tiplerde beden tiplerine sahip olmanın performans açısından özellikle bireysel sporlarda çok daha önemli olduğu ilgili alan yazından ve bulgularımızda anlaşılabilir.

Takım ve bireysel sporların yapısal farkları (antrenman yapısı, sahip olunması gereken fiziksel özellikler, antropometrik özellikler, kas tipine bağlı özellikler vb.) düşünüldüğünde her ikisinin de farklı beden tiplerine sahip sporcu profillerine ihtiyaç duyduğu söylenebilir (142), (143). Bu farklı fiziksel özellikler ile bunlara karşılık gelen farklı ideal beden şekilleri sonuç olarak farklı beden memnuniyetsizliği seviyelerine işaret ediyor gibi görünmektedir (144). Bu bağlamda yaptığımız araştırmada elde edilen bulgular alan yazınla paralellik gösterdiği söylenebilir. Çünkü araştırma bulguları takım ve bireysel spor yapan kadın sporcuların şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizlikleri düzeylerinin istatistiksel olarak bireysel spor yapan kadın sporcuların lehine farklılaştığını göstermektedir. Gözlenen farkın bireysel spor yapan kadın sporcular lehine olmasıyla ve araştırmamızla paralellik gösteren bir çalışma Kong ve Harris (130) tarafından yapılmıştır. Araştırmacıların bulguları bireysel spor yapan sporcuların beden memnuniyetsizliklerinin takım sporu yapan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bireysel spor ve takım sporları bağlamında ilgili alan yazınla elde etmiş olduğumuz bulgularını karşılaştırmalı bir şekilde değerlendirdiğimizde araştırmada bazı kısıtlılıklara sahip olduğumuzu da belirtmemiz gerekir. Çünkü örnekleminizde bireysel spor yapan sporcuların estetik içerikli branşlar ile güce dayalı branşlar arasında bir ayrım yapmamıza örneklem yetersizliği nedeniyle gidilememiştir. Bireysel sporların kendi içerisinde estetik ve güce dayalı bireysel sporlar ayrımı yapılarak karşılaştırılması beden memnuniyetsizliği açısından son önemli olabilir. Bu araştırma kapsamında örneklem yetersizliği bakımından karşılaştırılamamış olsa da gelecekteki araştırmalarda bu duruma yer verilmesi önerilmektedir. Bu durum araştırmamızın sahip olduğu temel kısıtlılıklardan bir tanesidir. Oysa ilgili alan yazında estetik, zayıflık ve dış görünüşe ağırlık verilen sporlarda beden algısı bozukluklarının daha

sık görüldüğü belirtilmektedir (124, 145). Araştırmamızda bireysel sporlar arasında böyle bir ayrıma gidilememiştir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, “Kadın Sporcularda Medya Tutumunun Beden Memnuniyetsizliğini Belirlemede Şişmanlık Konuşmalarının Düzenleyici Rolü” ile ilgili olarak yapılan bu araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlardan yola çıkarak yapılan önerilere yer verilmiştir.

6.1.Sonuç

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada şişmanlık konuşmaları değişkeninin düzenleyici rolü ile medya tutumunun beden tatminsizliği üzerindeki etkisinin arttığı, şişmanlık konuşmalarının düşük ve orta düzeyde olduğu koşullarda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak şişmanlık konuşmalarının yüksek düzeyde olduğu koşulda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici rolün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda şişmanlık konuşmalarının düşük olduğu koşulda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisinin en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda şişmanlık konuşmaları değişkeninin düzenleyici rolü ile medya tutumunun beden tatminsizliği üzerindeki etkisinin arttığı, şişmanlık konuşmalarının düşük ve orta düzeyde olduğu koşullarda medya tutumu ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğu söylenebilir.

Yaş değişkeni bağlamında şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliği değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliğinin yaş değişkenine bağlı olarak değişmediği söylenebilir. Ayrıca yaş değişkeni bağlamında medya tutumu değişkeni açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, medya tutumunun yaş değişkenine bağlı olarak değiştiği söylenebilir. Millilik değişkenine göre beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşma değişkenleri açısından milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu

doğrultuda, şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliğinin millilik değişkenine bağlı olarak değiştiği söylenebilir. Medya tutumu açısından ise millilik değişkeni bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, medya tutumunun millilik değişkenine bağlı olarak değişmediği söylenebilir. Branş değişkeni bağlamında araştırma bulguları incelendiğinde beden memnuniyetsizliği, şişmanlık konuşmaları ve medya tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği ve medya tutumunun branş değişkenine bağlı olarak değiştiği söylenebilir. Araştırma bulguları incelendiğinde beden memnuniyetsizliği ve şişmanlık konuşmalarının bireysel spor yapan kadın sporcular lehine takım sporu yapan kadın sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, şişmanlık konuşmaları ve beden memnuniyetsizliğinin bireysel ya da takım sporu yapma durumuna bağlı olarak değiştiği söylenebilir. Ayrıca medya tutumu değişkeni bağlamında takım sporu yapan kadın sporcuların bireysel spor yapan kadın sporculardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma çerçevesinde kadın sporcularda şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliği ve medya tutumu ilişkisinde düzenleyici role sahip olduğunun belirlenmesi doğrultusunda, spor ve egzersiz psikolojisi alanında beden odaklı olumsuz konuşmaların (şişmanlık konuşmaları gibi), beden imajı üzerindeki etkilerinin sadece bir bölümü (şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği) bu araştırmayla ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yine, bu çalışma, gelecekte yapılması planlanacak araştırmalar açısından önemli katkılar sunmaktadır.

6.2.Öneriler

Gelecekteki araştırmalarda medya tutumunu değerlendirecek daha efektif bir ölçme aracı geliştirilebilir ve böylece sosyal medya, televizyon vb. medya araçlarının ayrı ayrı etkililiğinin incelenme şansı olabilir. İleride yapılacak çalışmalarda medya tutumundan beden memnuniyetsizliğine giden sürecin şişmanlık konuşmalarının düzenleyici etkisinin yanı sıra üçlü etki kuramının diğer parçaları olan aile ve akran etkilerinin de incelenmesi son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Spor psikolojisi danışmanlarının (SPD) bu çalışmada elde edilen bulgu ve bilgiler ışığında, medya tutumunun beden memnuniyetsizliğinin bir belirleyicisi olduğu gerçeği hakkında farkındalık kazanmaları, medya tutumu ile başlayan süreçte şişmanlık konuşmalarının düzenleyici etkisinin beden memnuniyetsizliğini arttırma olasılığını göz önünde bulundurmaları son derece önemlidir. Saha uygulamaları sürecinde söz konusu vakalarda bir öncül olarak medya tutumu ve şişmanlık konuşmalarının dikkatle takip edilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın birkaç olası sınırlaması vardır. Mevcut çalışmanın kesitsel ve ilişkisel nitelikte olduğunu belirtmek önemlidir. Analizlerimiz medya tutumunu ve şişmanlık konuşmalarını modele dâhil etmiş olsa da beden memnuniyetsizliğinin yordayıcıları olarak oluşturduğumuz bu model mevcut çalışmada değişkenler arasında nedensel bağlantılar kurmamıza izin vermemektedir. Araştırmamızın deneysel olarak olmasa da kuramsal bağlamda yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak oluşturulacak bir modelden daha fazlası hakkında bulgu elde etmemize olanak sağlamıştır. Process macro analizinin avantajından yararlanarak medya tutumunun düşük ve yüksek olduğu durumlardan beden memnuniyetsizliğinin düşük ya da yüksek olduğu durumlara göre şişmanlık konuşmalarının düzeyine ilişkin yorum yapmamıza izin vermiştir. Örneğin, bedenlerinden memnun olmayan kadınların şişmanlık konuşmalarına daha fazla motive olmaları mümkündür. Deneysel araştırmalar, şişmanlık konuşmaların katılımın, durumluk beden imajı memnuniyetsizliği üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (146). Bildiğimiz kadarıyla, mevcut hiçbir deneysel araştırma, muhtemelen olumsuz beden imajını manipüle etmedeki zorluklardan dolayı, beden memnuniyetsizliğinden şişmanlık konuşmalarına doğru giden sürece ilişkin bir açıklama sunamamaktadır. Şişmanlık konuşmaları, beden memnuniyetsizliği ve hatta medya tutumu arasındaki zamansal ilişkileri kurmak için boylamsal yöntem kullanılması gerekmektedir. Bu bağlamda araştırmamızın diğer bir kısıtlılığının da beden memnuniyetsizliği medya tutumu ve şişmanlık konuşmaları üçgeninde boylamsal olarak sürece ilişkin bilgi sunamaması olduğu söylenebilir. Bu bilgiler doğrultusunda hareket etmenin gelecekte bu konu çerçevesinde araştırma yapacak olan araştırmacıların yanı sıra kadın sporcuların ailelerine, antrenörlerine ve spor psikolojisi danışmanlarına kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda yeni yapılacak çalışmalarda aşağıdaki önerilere dikkat edilmesi yararlı olacaktır.

1. Yapılacak yeni çalışmada bireysel branşların, sıklet sporları, Estetik içerikli sporlar, temas içeren ve içermeyen sporlar şeklinde kategorize edilmesi önerilmektedir.
2. Yapılacak yeni çalışmada takım branşlarının temas içeren ve içermeyen sporlar şeklinde kategorize edilmesi önerilmektedir.
3. Yapılacak yeni çalışmalarda araştırmacıların nedensel bir çıkarımın yapılmasına izin verecek nitel bir araştırma tasarımı ile kadın sporcuların şişmanlık konuşmalarının neden düşük ya da neden yüksek olduğuna dair açıklamalara yer vermesi önerilmektedir.
4. Örneklemimizde bireysel spor yapan sporcuların estetik içerikli branşlar ile güce dayalı branşlar arasında bir ayrıma örneklem yetersizliği dolayısıyla gidilememiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda araştırmacıların bu ayrımı gözeterik araştırmalarını tasarlamaları ve araştırmalarında bu ayrıma ilişkin bulgulara yer vermeleri önerilebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bilgiler dâhilinde kadın sporcuların ailelerinin, antrenörlerinin ve spor psikolojisi danışmanlarının aşağıdaki önerilere dikkat etmelerinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

1. Antrenörler bu konuda bilgilendirilmeli ve kadın sporcularda şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliğine bağlı olarak neden olabileceği sonuçlar etraflıca ele alınması önerilmektedir.
2. Kadın sporcular bu konuda farkındalık kazandırılması adına bilgilendirilebilir.
3. Spor bakanlığı ve sporla ilgili kurum ve kuruluşların bu konuda farkındalıkla hareket etmeleri sağlanabilir.

7.KAYNAKLAR

1. Tiggemann M. Media influences on body image development. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. 2002:91-8.
2. Grogan S. Men and body image. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children 2nded* New York The Routledge. 2008:81.
3. Rodin J, Silberstein L, Striegel-Moore R, editors. *Women and weight: A normative discontent*. Nebraska symposium on motivation; 1984: University of Nebraska Press.
4. Sharpe H, Naumann U, Treasure J, Schmidt U. Is fat talking a causal risk factor for body dissatisfaction? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2013;46(7):643-52.
5. Nichter M, Vuckovic N. Fat talk. *Many mirrors: Body image and social relations*. 1994;109:132.
6. Nichter M. *Fat talk*: Harvard University Press; 2009.
7. Ousley L, Cordero ED, White S. Fat talk among college students: How undergraduates communicate regarding food and body weight, shape & appearance. *Eating disorders*. 2007;16(1):73-84.
8. Arroyo A, Harwood J. Exploring the causes and consequences of engaging in fat talk. *Journal of Applied Communication Research*. 2012;40(2):167-87.
9. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human relations*. 1954;7(2):117-40.
10. Fredrickson BL, Roberts TA. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*. 1997;21(2):173-206.
11. Higgins ET. Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*. 1987;94(3):319.

12. Tompkins KB, Martz DM, Rocheleau CA, Bazzini DG. Social likeability, conformity, and body talk: Does fat talk have a normative rival in female body image conversations? *Body Image*. 2009;6(4):292-8.
13. Stice E, Shaw HE. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*. 2002;53(5):985-93.
14. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*. 2008;134(3):460.
15. Menzel JE, Schaefer LM, Burke NL, Mayhew LL, Brannick MT, Thompson JK. Appearance-related teasing, body dissatisfaction, and disordered eating: A meta-analysis. *Body image*. 2010;7(4):261-70.
16. Brown R, Ogden J. Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health education research*. 2004;19(3):261-71.
17. Wang K, Liang R, Ma ZL, Chen J, Cheung EF, Roalf DR, et al. Body image attitude among Chinese college students. *PsyCh journal*. 2018;7(1):31-40.
18. Jackson T, Chen H. Identifying the eating disorder symptomatic in China: The role of sociocultural factors and culturally defined appearance concerns. *Journal of Psychosomatic Research*. 2007;62(2):241-9.
19. Duchesne A-P, Dion J, Lalande D, Bégin C, Émond C, Lalande G, et al. Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of health psychology*. 2017;22(12):1563-9.
20. Tiggemann M. Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body image*. 2005;2(2):129-35.
21. Van Den Berg PA, Mond J, Eisenberg M, Ackard D, Neumark-Sztainer D. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*. 2010;47(3):290-6.

22. Salk RH, Engeln-Maddox R. "If you're fat, then I'm humongous!" Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly*. 2011;35(1):18-28.
23. Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of communication*. 1997;47(1):40-67.
24. Wasylkiw L, Emms A, Meuse R, Poirier K. Are all models created equal? A content analysis of women in advertisements of fitness versus fashion magazines. *Body Image*. 2009;6(2):137-40.
25. Spitzer BL, Henderson KA, Zivian MT. Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex roles*. 1999;40(7):545-65.
26. Arroyo A. Magazine Exposure and Body Dissatisfaction: The Mediating Roles of Thin Ideal Internalization and Fat Talk. *Communication Research Reports*. 2015;32(3):246-52.
27. Sensis. Sensis social media report 2017. 2017.
28. Latorre-Martínez MP, Iñíguez-Berrozpe T, Plumed-Lasarte M. Image-focused social media for a market analysis of tourism consumption. *International Journal of Technology Management*. 2014;64(1):17-30.
29. Vandebosch L, Eggermont S. Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication*. 2012;62(5):869-87.
30. de Vries DA, Peter J, de Graaf H, Nikken P. Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of youth and adolescence*. 2016;45(1):211-24.
31. Brown Z, Tiggemann M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*. 2016;19:37-43.
32. Tiggemann M, Miller J. The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex roles*. 2010;63(1-2):79-90.

33. Rousseau A, Eggermont S, Frison E. The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Computers in Human Behavior*. 2017;73:336-44.
34. Mills J, Fuller-Tyszkiewicz M. Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*. 2017;41(1):114-29.
35. Goethals GR, Darley JM. Social comparison theory: Self-evaluation and group life. *Theories of group behavior*: Springer; 1987. p. 21-47.
36. Hudson JI, Hiripi E, Pope Jr HG, Kessler RC. The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*. 2007;61(3):348-58.
37. Nielsen SE, Palmer BE. Diagnosing eating disorders--AN, BN and the others. 2003.
38. Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*: American Psychological Association; 1999.
39. Tiggemann M, McCourt A. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*. 2013;10(4):624-7.
40. Morrison TG, Kalin R, Morrison MA. BODY-IMAGE EVALUATION AND BODY-IMAGE AMONG ADOLESCENTS: A TEST OF SOCIOCULTURAL AND SOCIAL COMPARISON THEORIES. *Adolescence*. 2004;39(155).
41. Levine MP, Murnen SK. "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2009;28(1):9-42.
42. Organization WH. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*: World Health Organization; 2019.
43. Beckner BN, Record RA. Navigating the thin-ideal in an athletic world: influence of coach communication on female athletes' body image and health choices. *Health Communication*. 2016;31(3):364-73.

44. Sundgot-Borgen J, Torstveit M. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2010;20:112-21.
45. Soulliard ZA, Fitterman-Harris HF, Perry JE, Poe LM, Ross MJ. Differences in body appreciation and functionality appreciation outside of and directly following sport among collegiate student-athletes. *The Sport Psychologist*. 2021;35(4):320-8.
46. De Bruin A, Oudejans RR, Bakker FC, Woertman L. Contextual body image and athletes' disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review*. 2011;19(3):201-15.
47. Follo G, editor *The social and sporting body: Women in rugby and martial arts perceiving their body*. 3rd Annual 2007 The Drake Conference, Cleveland State University; 2007.
48. Russell KM. On versus off the pitch: The transiency of body satisfaction among female rugby players, cricketers, and netballers. *Sex roles*. 2004;51(9-10):561.
49. Torstveit M, Rosenvinge JH, Sundgot-Borgen J. Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: a controlled study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2008;18(1):108-18.
50. Egan KP. Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinics in Sports Medicine*. 2019;38(4):537-44.
51. Hausenblas HA, Downs DS. Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of applied sport psychology*. 2001;13(3):323-39.
52. Benau EM, Wiatrowski R, Timko CA. Difficulties in emotion regulation, alexithymia, and social phobia are associated with disordered eating in male and female undergraduate athletes. *Frontiers in psychology*. 2020;11:1646.

53. Shannon A, Mills JS. Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. *Body image*. 2015;15:158-72.
54. Nichter M. *Fat talk: What girls and their parents say about dieting*: Harvard University Press; 2009.
55. Greer KB, Campione-Barr N, Lindell AK. Body talk: Siblings' use of positive and negative body self-disclosure and associations with sibling relationship quality and body-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. 2015;44:1567-79.
56. Tan CC, Chow CM. Weight status and depression: Moderating role of fat talk between female friends. *Journal of health psychology*. 2014;19(10):1320-8.
57. Cash TF, Smolak L. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*: Guilford Press; 2011.
58. Cafri G, Yamamiya Y, Brannick M, Thompson JK. The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: science and practice*. 2005;12(4):421-33.
59. McCabe MP, Ricciardelli LA. Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of psychosomatic research*. 2004;56(6):675-85.
60. Grogan S. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*: Taylor & Francis; 2016.
61. Bird EL, Halliwell E, Diedrichs PC, Harcourt D. Happy Being Me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children. *Body image*. 2013;10(3):326-34.
62. Tatangelo GL, Ricciardelli LA. A qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: Gendered ideals and sociocultural influences. *Body image*. 2013;10(4):591-8.
63. Clark L, Tiggemann M. Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*. 2006;15(4):628-43.
64. Phares V, Steinberg AR, Thompson JK. Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological

functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*. 2004;33(5):421-9.

65. Wiederman MW, Pryor TL. Body dissatisfaction, bulimia, and depression among women: The mediating role of drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*. 2000;27(1):90-5.

66. Want SC. Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image*. 2009;6(4):257-69.

67. Groesz LM, Levine MP, Murnen SK. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of eating disorders*. 2002;31(1):1-16.

68. Bair CE, Kelly NR, Serdar KL, Mazzeo SE. Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating behaviors*. 2012;13(4):398-401.

69. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. 2013;46(6):630-3.

70. Tiggemann M, Slater A. NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*. 2014;34(5):606-20.

71. Fardouly J, Vartanian LR. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*. 2015;12:82-8.

72. Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*. 2014;47(5):516-23.

73. Meier EP, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014;17(4):199-206.

74. Engeln R, Salk RH. The demographics of fat talk in adult women: Age, body size, and ethnicity. *Journal of Health Psychology*. 2016;21(8):1655-64.

75. Corning AF, Gondoli DM. Who is most likely to fat talk? A social comparison perspective. *Body Image*. 2012;9(4):528-31.
76. Engeln R, Sladek MR, Waldron H. Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*. 2013;10(3):300-8.
77. Warren CS, Holland S, Billings H, Parker A. The relationships between fat talk, body dissatisfaction, and drive for thinness: Perceived stress as a moderator. *Body Image*. 2012;9(3):358-64.
78. Rudiger JA, Winstead BA. Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*. 2013;10(4):462-71.
79. Tantleff-Dunn S, Gokee JL. Interpersonal influences on body image development. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. 2002:108-16.
80. Tsiantas G, King RM. Similarities in body image in sisters: The role of sociocultural internalization and social comparison. *Eating Disorders*. 2001;9(2):141-58.
81. Tylka TL, Sabik NJ. Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex roles*. 2010;63(1-2):18-31.
82. Grabe S, Hyde JS. Body Objectification, MTV, and Psychological Outcomes Among Female Adolescents 1. *Journal of Applied Social Psychology*. 2009;39(12):2840-58.
83. Mahalik JR, Morray EB, Coonerty-Femiano A, Ludlow LH, Slattery SM, Smiler A. Development of the conformity to feminine norms inventory. *Sex Roles*. 2005;52(7-8):417-35.
84. Tucker KL, Martz DM, Curtin LA, Bazzini DG. Examining "fat talk" experimentally in a female dyad: How are women influenced by another woman's body presentation style? *Body Image*. 2007;4(2):157-64.
85. Bandura A. *Social cognitive theory of mass communication*. Media effects: Routledge; 2009. p. 110-40.

86. Suls J, Wheeler L. Handbook of social comparison: Theory and research: Springer Science & Business Media; 2013.
87. Wills TA. Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*. 1981;90(2):245.
88. Tesser A. Self-evaluation. 2003.
89. Fuhr K, Hautzinger M, Meyer TD. Are social comparisons detrimental for the mood and self-esteem of individuals with an affective disorder? *Cognitive Therapy and Research*. 2015;39(3):279-91.
90. Smith RH. Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. *Handbook of social comparison*: Springer; 2000. p. 173-200.
91. Bem DJ. Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological review*. 1967;74(3):183.
92. Becker CB, Diedrichs PC, Jankowski G, Werchan C. I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders*. 2013;1(1):6.
93. Miller DT, McFarland C. Pluralistic ignorance: When similarity is interpreted as dissimilarity. *Journal of Personality and social Psychology*. 1987;53(2):298.
94. Britton LE, Martz DM, Bazzini DG, Curtin LA, LeaShomb A. Fat talk and self-presentation of body image: Is there a social norm for women to self-degrade? *Body image*. 2006;3(3):247-54.
95. Prentice DA, Miller DT. Pluralistic ignorance and alcohol use on campus: some consequences of misperceiving the social norm. *Journal of personality and social psychology*. 1993;64(2):243.
96. Compeau A, Ambwani S. The effects of fat talk on body dissatisfaction and eating behavior: The moderating role of dietary restraint. *Body image*. 2013;10(4):451-61.

97. Keery H, Van den Berg P, Thompson JK. An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*. 2004;1(3):237-51.
98. Gerber J, Wheeler L, Suls J. A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological bulletin*. 2018;144(2):177.
99. Jonason PK, Krcmar M, Sohn S. Male body image: The role of muscle magazine exposure, body mass index, and social comparison in men's body satisfaction. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2009;37(5):627-9.
100. Girard M, Rodgers RF, Chabrol H. Prospective predictors of body dissatisfaction, drive for thinness, and muscularity concerns among young women in France: A sociocultural model. *Body image*. 2018;26:103-10.
101. Karazsia BT, Crowther JH. Social body comparison and internalization: Mediators of social influences on men's muscularity-oriented body dissatisfaction. *Body Image*. 2009;6(2):105-12.
102. Fardouly J, Pinkus RT, Vartanian LR. The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body image*. 2017;20:31-9.
103. Uhlmann LR, Donovan CL, Zimmer-Gembeck MJ, Bell HS, Ramme RA. The fit beauty ideal: A healthy alternative to thinness or a wolf in sheep's clothing? *Body image*. 2018;25:23-30.
104. Fardouly J, Willburger BK, Vartanian LR. Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New media & society*. 2018;20(4):1380-95.
105. Feltman CE, Szymanski DM. Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles*. 2018;78(5):311-24.
106. Blond A. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*. 2008;5:244-50.

107. Sharp G, Tiggemann M, Mattiske J. The role of media and peer influences in Australian women's attitudes towards cosmetic surgery. *Body Image*. 2014;11(4):482-7.
108. Swami V. Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body image*. 2009;6(4):315-7.
109. Wen N, Chia SC, Xiaoming H. Does gender matter? Testing the influence of presumed media influence on young people's attitudes toward cosmetic surgery. *Sex Roles*. 2017;76(7):436-47.
110. Rodgers R, Chabrol H, Paxton SJ. An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body image*. 2011;8(3):208-15.
111. Royal S, MacDonald DE, Dionne MM. Development and validation of the Fat Talk Questionnaire. *Body Image*. 2013;10(1):62-9.
112. Baykose N. Şişmanlık Konuşma Ölçeği (ŞKÖ)'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi,. 16 Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 31 Ekim -3 Kasım.; ANTALYA2018.
113. Schaefer LM, Burke NL, Thompson JK, Dedrick RF, Heinberg LJ, Calogero RM, et al. Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*. 2015;27(1):54.
114. Rodgers RF, Schaefer LM, Thompson JK, Girard M, Bertrand M, Chabrol H. Psychometric properties of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4) in French women and men. *Body image*. 2016;17:143-51.
115. Cihan B, Bozo Ö, Schaefer LM, Thompson JK. Psychometric properties of the sociocultural attitudes towards appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) in Turkish women. *Eating Behaviors*. 2016;21:168-71.

116. Winstead B, Cash T, editors. Reliability and validity of the Body-Self Relations Questionnaire: A new measure of body image. meeting of the Southeastern Psychological Association, New Orleans, LA; 1984.

117. Gürsel F. Ortopedik engelli çocuklar ile engelli olmayan çocuklarda farklı hedef belirleme türlerinin dart performansına etkisi ve aynı dönemdeki psikik süreçlerin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi Ankara. 2003.

118. Jackson T, Chen H. Features of objectified body consciousness and sociocultural perspectives as risk factors for disordered eating among late-adolescent women and men. *Journal of Counseling Psychology*. 2015;62(4):741.

119. Kichler JC, Crowther JH. Young girls' eating attitudes and body image dissatisfaction: Associations with communication and modeling. *The Journal of Early Adolescence*. 2009;29(2):212-32.

120. Corning AF, Bucchianeri MM, Pick CM. Thin or overweight women's fat talk: Which is worse for other women's body satisfaction? *Eating Disorders*. 2014;22(2):121-35.

121. Wade A. The impacts of exposure to fat talk and fat talk challenging through social media on women: Texas Woman's University; 2016.

122. Lipsman A, Mudd G, Rich M, Bruich S. The power of "like": How brands reach (and influence) fans through social-media marketing. *Journal of Advertising research*. 2012;52(1):40-52.

123. Myers TA, Crowther JH. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*. 2009;118(4):683.

124. Swami V, Steadman L, Tovée MJ. A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009;10(6):609-14.

125. Berg BL, Lune H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri: EĞİTİM YAYINEVİ; 2019.

126. Warren CS, Gleaves DH, Cepeda-Benito A, Fernandez MdC, Rodriguez-Ruiz S. Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin

ideal and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*. 2005;37(3):241-9.

127. Tunaley JR, Walsh S, Nicolson P. 'I'm not bad for my age': the meaning of body size and eating in the lives of older women. *Ageing & Society*. 1999;19(6):741-59.

128. Mehmet A. YAŞLILIK İLE BİRLİKTE ORGANİZMADA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER VE YAŞLILIK EGZERSİZ İLİŞKİSİ. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. (2).

129. Näsi M, Räsänen P, Sarpila O. ICT activity in later life: Internet use and leisure activities amongst senior citizens in Finland. *European Journal of Ageing*. 2012;9:169-76.

130. Kong P, Harris LM. The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of psychology*. 2015;149(2):141-60.

131. Sundgot-Borgen J. Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1994.

132. De Bruin AK, Oudejans RR, Bakker FC. Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(4):507-20.

133. Davison KK, Earnest MB, Birch LL. Participation in aesthetic sports and girls' weight concerns at ages 5 and 7 years. *International Journal of Eating Disorders*. 2002;31(3):312-7.

134. Fulkerson JA, Keel PK, Leon GR, Dorr T. Eating-disordered behaviors and personality characteristics of high school athletes and nonathletes. *International journal of eating disorders*. 1999;26(1):73-9.

135. Johnson C, Powers PS, Dick R. Athletes and eating disorders: the National Collegiate Athletic Association study. *International Journal of Eating Disorders*. 1999;26(2):179-88.

136. Yates A, Edman JD, Crago M, Crowell D. Eating disorder symptoms in runners, cyclists, and paddlers. *Addictive behaviors*. 2003;28(8):1473-80.
137. Zucker NL, Womble LG, Mlliamson DA, Perrin LA. Protective factors for eating disorders in female college athletes. *Eating Disorders*. 1999;7(3):207-18.
138. Reel JJ, Petrie TA, SooHoo S, Anderson CM. Weight pressures in sport: Examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport—Females. *Eating behaviors*. 2013;14(2):137-44.
139. Kurt C, Sagioglu I. Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015;15(4):748.
140. Özdek B. 15-17 yaş arası judo sporcularında kısa süreli kilo kaybının bazı motorik özelliklere etkisi: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2019.
141. Koçyiğit B, Çimen E, Karakuş S. 12-14 Yaş Grubu Hentbol ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*.14-25.
142. Åstrand P-O, Rodahl K, Dahl HA, Strømme SB. *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise: Human kinetics*; 2003.
143. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. *Essentials of exercise physiology: Lippincott Williams & Wilkins*; 2006.
144. O'Connor H, Olds T, Maughan RJ. Physique and performance for track and field events. *Journal of sports sciences*. 2007;25(S1):S49-S60.
145. Kantanista A, Glapa A, Banio A, Firek W, Ingarden A, Malchrowicz-Moško E, et al. Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *BioMed research international*. 2018;2018.
146. Salk RH, Engeln-Maddox R. Fat talk among college women is both contagious and harmful. *Sex roles*. 2012;66(9):636-45.

8.EKLER

Ek 1: Gönüllü Katılım Formu

Araştırmanın amacını, araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğunu, ad, soyad, okul numarası gibi kişiyi tanıttıcı bilgilerin yazılmaması gerektiğini ve anketin doldurulma şeklini açıklayan bir metin, onam metni olarak araştırma verilerinin toplanması için geliştirilen anket formunun başına konmuştur.

KADIN SPORCULARDA ŞİŞMANLIK KONUŞMALARININ BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİNİ BELİRLEMEDE MEDYA ETKİSİNİN ARACI ROLÜ

Sevgili Katılımcı

“**Kadın sporcularda şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliğini belirlemede medya etkisinin aracı rolü**” başlıklı bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojileri ABD tarafından yapılmaktadır. Araştırma kadın sporcularda şişmanlık konuşmalarının beden memnuniyetsizliğini belirlemede medya etkisinin aracı rolünü incelemek amacıyla planlanmıştır. Sizin yanıtlarınızdan elde edilecek sonuçlarla araştırma amacına ulaşılabilecektir. Bu nedenle soruların tümüne ve içtenlikle cevap vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanız gönüllülüğesasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.

Anket formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız.

Anketimiz 4 bölümden oluşmaktadır. 96 soruluk, 10 dk zamanınızı alacak bu çalışmada yanıtlarınızı, soruların yanında yer alan seçenekler arasından uygun olana x işareti ile işaret koyarak belirtiniz. Yanlış yada doğru cevap yoktur. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz sorular bulunmamaktadır. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan tüm soruları yanıtlayınız.

Anketi yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki kişi(ler) ile iletişim kurabilirsiniz:

Sorumlu

[Redacted Name]

[Redacted Title]

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojileri Anabilim Dalı

Telefon

[Redacted Phone Number]

Araştırma Ekibi

[Redacted Name]

Nazmi BAYKÖSE

b

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz ve devam ediniz.

Kabul ediyorum.

Ek 2: Ölçekler

A) ÇOK YÖNLÜ BEDEN-BENLİK/ÖZ İLİŞKİ ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa (X) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

1) Kesinlikle katılmıyorum. 2) Çoğunlukla katılmıyorum. 3) Kararsızım 4) Çoğunlukla katılıyorum 5) Tamamen katılıyorum

	Kesinlikle katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim	1	2	3	4	5
2. Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim	1	2	3	4	5
3. Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim.	1	2	3	4	5
4.Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
5. Bedenim cinsel yönden çekicidir.	1	2	3	4	5
16. Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5
17. Birçok kişi benim iyi gördüğüm düşüncesindedir.	1	2	3	4	5
18. Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
19. Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim.	1	2	3	4	5
20. Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım	1	2	3	4	5
21. Nadiren hastalanırım.	1	2	3	4	5
34. Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım.	1	2	3	4	5
35. Fizik yapımı beğenmiyorum.	1	2	3	4	5
36. Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
44. Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum.	1	2	3	4	5
45. Yıl boyunca düzenli spor yaparım.	1	2	3	4	5
48. Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim.	1	2	3	4	5
49. Yüzümden hoşnutum (yüz şekli, görünüşü, cilt)	1	2	3	4	5
50. Saçımdan hoşnutum (rengi, sıklığı, yapısı)	1	2	3	4	5
51. Alt gövdemden hoşnutum (kalçalar, bacak, uyluk)	1	2	3	4	5
52. Orta gövdemden hoşnutum (mide, bel)	1	2	3	4	5
55. Ağırlığımdan hoşnutum (kilo)	1	2	3	4	5
56. Boyumdan hoşnutum	1	2	3	4	5
57. Tüm görünüşümden hoşnutum	1	2	3	4	5

⊕ A) Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği

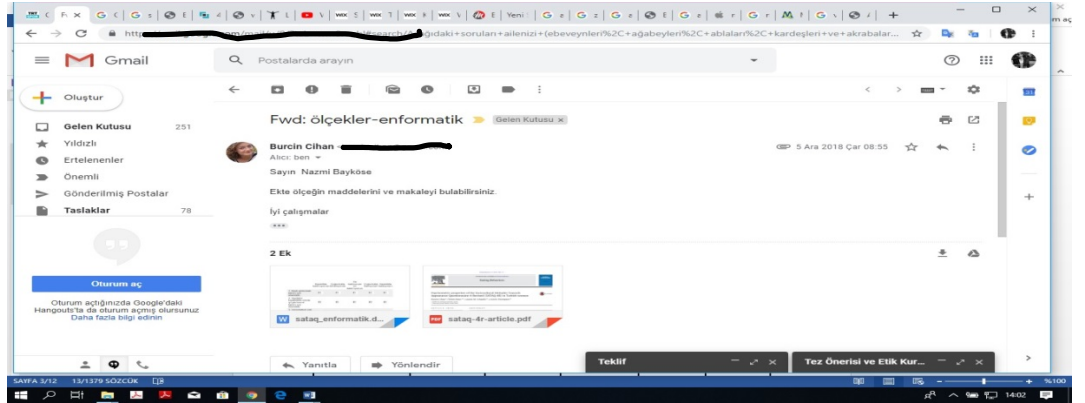
		Asla				Her zaman
1	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, kollarımın çok sarkık olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
2	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, karın bölüğem yağlı olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
3	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, dergideki modellerle kendi vücudumu karşılaştırır ve kendi vücudumu eleştiririm	1	2	3	4	5
4	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, vücudumun orantısız olmasından şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
5	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, bütün vücudumdan nefret ve şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
6	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, şişman olduğum için şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
7	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, yağlı yiyecekler yememem konusunda şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
8	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, fazla kilo aldığımdan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
9	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, elbiselerimin çok dar olduğu konusunda şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
10	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, çok fazla yemek yemeyi bırakmam gerektiği konusunda şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
11	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, kendi vücudumu arkadaşlarımla karşılaştırır ve kendi vücudumu eleştiririm.	1	2	3	4	5
12	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, zayıf olmam konusunda kendime baskı yapmaktan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
13	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, vücudumun iğrenç olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
14	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, vücudumun şekilsiz olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5

A) Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği – 4R (The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-4R, SATAQ-4R) (Örnek Maddeler)

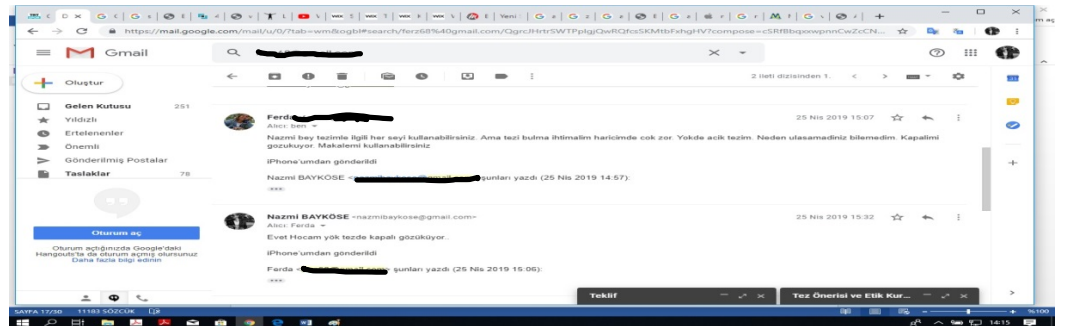
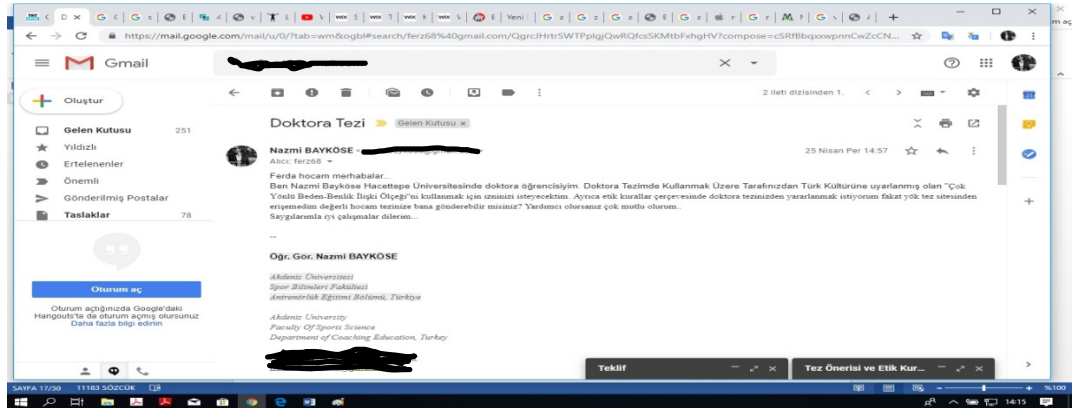
28 Vücudumun daha iyi görünmesi konusunda üzerimde medyanın baskısını hissederim.	1	2	3	4	5
29 Daha zayıf görünmem konusunda üzerimde medyanın baskısını hissederim.	1	2	3	4	5
30 Dış görünüşümü düzeltmem konusunda üzerimde medyanın baskısını hissederim.	1	2	3	4	5
31 Vücut yağımı düşürmem konusunda üzerimde medyanın baskısını hissederim.					

Ek 3: Uygulanan Ölçek İzinleri

A) Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği – 4R (The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-4R, SATAQ-4R)



B) Çok Yönlü Beden-Benlik/Öz İlişki Ölçeği



C) Şişmanlık Konuşmaları Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından türkçeye uyarlanmıştır.

Ek-4: Turnitin Ekran Görüntüsü

KADIN SPORCULARDA ŞİMANLIK KONUŞMALARININ BEDEN MEMNUNSIYETSİZLİĞİNİ BELİRLEMEDE MEDYA ETKİSİNİN ARACI ROLÜ

ORJİNALLIK RAPORU

%5	%4	%2	%1
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	UĞURLU, Nezihe and AKIN, Hatice. "Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi", Atatürk Üniversitesi, 2008. Yayın	%1
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
4	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
5	www.thefreelibrary.com İnternet Kaynağı	<%1
6	aracbuzdolabi.net İnternet Kaynağı	<%1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1

Ek-6: Etik Kurul Komisyon İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

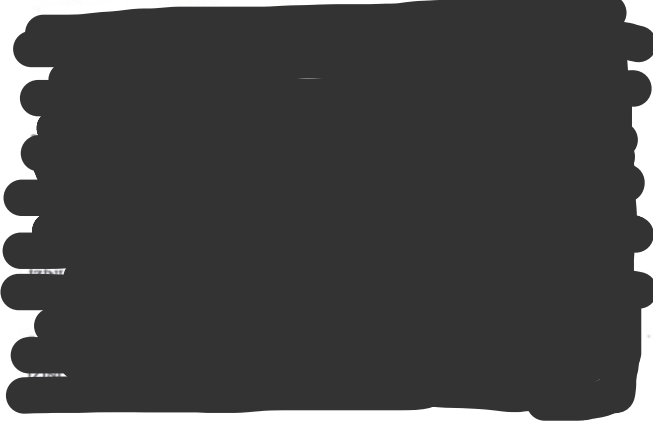
Sayı : 16969557-1693

Konu :

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 03 EYLÜL 2019 SALI
Toplantı No : 2019/20
Proje No : GO 19/882(Değerlendirme Tarihi: 03.09.2019)
Karar No : 2019/20-63

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim üyelerinden Doç. Dr. H. Hüseyin TURNAGÖL'ün sorumlu araştırmacı olduğu, Nazmi BAYKÖSE'nin doktora tezi olan, GO 19/882 kayıt numaralı, "Kadın Sporcularda Şişmanlık Konuşmalarının Beden Memnuniyetliğini Belirlemede Medya Etiksinin Aracı Rolü" başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekeceği, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, idari izinlerin tamamlanması kaydı ile 04 Eylül 2019-04 Eylül 2020 tarihleri arasında geçerli olmak üzere etik açıdan uygun bulunmuştur. Çalışma tamamlandığında sonuçlarını içeren bir rapor örneğinin Etik Kurulumuza gönderilmesi gerekmektedir.



9.Özgeçmiş