



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI İLE
BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİ FAKTÖRLERİNE GÖRE
İNCELENMESİ**

Büşra TOPÇU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2017

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI İLE BOZULMUŞ
YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN CİNSİYET VE SPOR
KATILIMI DÜZEYİ FAKTÖRLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Büşra TOPÇU

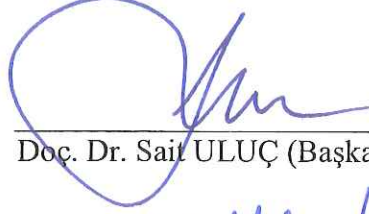
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2017

KABUL VE ONAY

Büşra Topçu tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 23.10.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Sait ULUÇ (Başkan)



Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ (Danışman)



Doç. Dr. Ayşe Bikem HACİÖMEROĞLU

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Musa Yaşar SAĞLAM

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

23 Ekim 2017



Büşra TOPÇU

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) 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.

o Tezimin tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.

(Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etseniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir)


o Tezimin 2019 tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.

(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir)

o Tezimintarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

o Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi

23 /10/ 2017

 (İmza)

Büşra TOPÇU

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 zgn olduğunu, Doç. Dr. Mjgn İNÖZÜ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığımı beyan ederim.



(İmza)

Büşra TOPÇU

TEŞEKKÜR

Tez sürecinde benden desteğini esirgemeyen, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren tez danışmanım ve hocam Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ'ye çok teşekkür ederim. Değerli tez jüri üyeleri Doç. Dr. Sait ULUÇ ve Doç. Dr. Ayşe Bikem HACIÖMEROĞLU'na katkıları ve önerileri için teşekkür ederim.

ODTÜ ve Hacettepe Üniversitesi'ndeki psikoloji eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle kendimi geliştirmeme katkıda bulunan ve yol gösteren değerli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini her daim hissettiğim Duygu ÇAP, Melda ÖZTÜRK ve Tennur KATGI'ya sonsuz teşekkürler. Zorluk yaşadığım her anımda yanımdaydınız.

Sevgili MSC ailesi, tezin her aşamasında ve stresli geçen tez savunma sürecinde yanımda olduğunuz ve destek sağladığınız için çok teşekkür ederim. Yerimde duramayan kıpır kıpır hallerime en çok siz şahit oldunuz. Desteğiniz beni ayakta tuttu.

Zorlu veri toplama sürecine dâhil olan, anketlerin ulaştırılması konusunda yardımını esirgemeyen tüm arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatımdaki en değerli kadınlara; anneme ve anneanneme bu tezi ithaf ediyorum.

ÖZET

TOPÇU Büşra. *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2017.

Bu araştırmada, cinsiyet ve spor katılımı düzeyi faktörleri göz önünde bulundurularak bozulmuş yeme davranışı ve beden algısı arasındaki ilişki incelenmiş; aktif spor yılı, şuan ki kilo – ideal kilo farkı, tartılma sıklığı gibi çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin yeme tutumunu ve beden algısını hangi düzeyde yordadığı incelenmiştir. Araştırma örneklemini üniversite öğrencisi 189 (% 49.9) kadın ve 190 (% 50.1) erkek katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18 – 36 arasında değişmiştir ve örneklemin yaş ortalaması 22.35 (SS = 3.16) olarak bulunmuştur. Katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu, “Yeme Tutumu Testi (YTT)” ve “Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)” uygulanmıştır.

Araştırma sorularına cevap aramak için Korelasyon Analizleri, Tek Yönlü Varyans Analizleri, Çok Değişkenli Varyans Analizleri ve Aşamalı Regresyon Analizleri yürütülmüştür. İlk olarak ana değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş; yeme tutumunu ölçen YTT alt boyutları şişmanlama kaygısı, zayıflık ile aşırı uğraş, yemeye yönelik sosyal baskı ile bedene yönelik memnuniyeti ölçen VAÖ puanı arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. YTT şişmanlama kaygısı ve diyet alt boyutlarının, sırasıyla cinsiyet ve spor katılım düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. VAÖ puanında erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde bedenlerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur. Rekabet düzeyi yüksek sporcuların ve rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının, fiziksel olarak inaktif bireylere göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur. Tartılma sıklığının ve haftalık antrenman saatinin bozulmuş yeme tutumlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Beden algısının yordayıcı değişkenleri incelendiğinde ise şişmanlama kaygısının, sporda geçirilen aktif

yılın ve haftalık antrenman saatinin beden algısını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Bozulmuş yeme davranışı, beden algısı, cinsiyet, spor katılımı düzeyi, yeme tutumu alt boyutları

ABSTRACT

TOPÇU, Büşra. *The Examination of the Relationship Between Body Image and Disordered Eating In College Students Considering Sex and Athletic Status*, Master's Thesis, Ankara, 2017.

In this study, the relationship between disordered eating and body satisfaction was examined considering sex and athletic status; the predictive values of some socio-demographic variables like active years of sport, difference between current weight – ideal weight, frequency of being weighed on disordered eating and body image were studied. Study sample consisted of 189 (49.9 %) women and 190 (50.1 %) men university students. Participants' ages were ranged 18 – 36 and the mean age was 22.35 (SD = 3.16). Demographic Information Form, “Eating Attitude Test (EAT)” and “Body Cathexis Scale (BCS)” were administered respectively.

Correlational analyses, Analysis of Variance (ANOVA), Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) and Stepwise Regression Analyses were applied for answering the research questions. Firstly, the relationship between the main variables were examined and significant negative relationships were found between EAT scores and BCS score. EAT factor scores of fatness anxiety and dieting showed significant differences between sex and athletic status groups. Considering BCS total score, it was found that men were more satisfied with their bodies compared with women. Additionally, competitive athletes and recreational exercisers were more satisfied with their bodies compared to physically inactive people.

In regression, they were found that frequency of being weighed and weekly training hours predict disordered eating. Additionally, fatness anxiety, active years of sport, and weekly training hours predicted body image. Study findings were discussed in the light of relevant literature.

Keywords

Disordered eating, body image, sex, athletic status, eating attitude factors

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
ETİK BEYAN	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
BÖLÜM 1: GİRİŞ	1
1.1 YEME BOZUKLUKLARI	2
1.1.1. Yeme Bozuklukları Tanım ve Sınıflandırılması	2
1.1.2. Yeme Bozukluklarının Görülme Sıklığı	6
1.2. BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞI	7
1.1.1. Bozulmuş Yeme Davranışının Sağlık Üzerindeki Etkisi	11
1.3. BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞINDA TEMEL RİSK FAKTÖRLERİ	12
1.3.1. Cinsiyet	12
1.3.2. Spor Katılımı	14
1.3.3. Spora Özgü Risk Faktörleri	16
1.3.3.1. Rekabet düzeyi ve spor türü	16
1.3.4. Psikolojik Faktörler	18
1.3.4.1. Benlik saygısı	19
1.3.4.2. Kişilik	20
1.4. BEDEN İMAJI	21
1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI	25
1.5.1. Araştırmanın Amacı	25
1.5.1. Araştırmanın Önemi	26
BÖLÜM 2 : YÖNTEM	29
2.1. KATILIMCILAR	29

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	34
2.2.2. Yeme Tutum Testi (YTT)	34
2.2.3. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)	35
2.3. İŞLEM	36
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	36
BÖLÜM 3 : BULGULAR	38
3.1. SPOR KATILIM DÜZEYİNE GÖRE ÖRNEKLEM GRUPLARININ KARŞILAŞTIRILMASI	39
3.2. BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ) DAĞILIMINA İLİŞKİN BULGULAR	40
3.3. ARAŞTIRMANIN ANA DEĞİŞKENLERİNİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ	41
3.4. YEME TUTUMU İLE BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	42
3.5. CİNSİYET VE SPOR KATILIM DÜZEYİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE YEME TUTUMU FARKLILIKLARININ İNCELENMESİ	44
3.6. CİNSİYET VE SPOR KATILIM DÜZEYİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BEDEN İMAJINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ	47
3.7. YEME TUTUMUNU VE BEDEN İMAJINI YORDAYAN ÇEŞİTLİ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN REGRESYON ANALİZLERİ	49
3.7.1. Yeme Tutumunu Yordayan Çeşitli Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	50
3.7.2. Beden İmajını Yordayan Çeşitli Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	51
3.8. KİLO KORUMA VEYA KİLO VERMEYE YÖNELİK BİR DİZİ UYGUN OLMAYAN YÖNTEME İLİŞKİN BULGULAR	52
3.8.1. Tıkınırcasına Yeme, Laksatif Kullanımı ve Kendini Kusturma Davranışının Sıklığının Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	53

3.8.2. Son 6 Ay İcerisinde 9 Kilo Verme Durumunun Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	54
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	56
4.1. YEME TUTUM TESTİ PUANLARI İLE VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ PUANI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	56
4.2. YTT'DEN ELDE EDİLEN ALT BOYUT PUANLARININ CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	58
4.3. VAÖ' DEN ELDE EDİLEN PUANIN CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	63
4.4. ÇEŞİTLİ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN YEME TUTUMUNU VE BEDEN ALGISINI YORDAMA GÜÇLERİNİN TARTIŞILMASI	66
4.5. UYGUN OLMAYAN KİLO KORUMA YA DA KİLO VERMEYE YÖNELİK DAVRANIŞSAL YÖNTEMLERİN CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	68
4.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER	70
4.7. ÇALIŞMANIN KLİNİK DOĞURGULARI VE ÖNEMİ	72
4.8. SONUÇ	74
KAYNAKÇA	76
EK 1. Demografik Bilgi Formu	92
EK 2. Yeme Tutumu Testi	96
EK 3. Vücut Algısı Ölçeği	99
EK 4. Bilgilendirilmiş Onam Formu	101
EK 5. Orijinallik Raporu	103
EK 6. Etik Kurul Onay Yazısı	105

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcılara ait Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzde Değerleri</i>	30
Tablo 2. <i>Katılımcıların Yeme Tutumları ve Beden Algıları ile İlişkili Olabileceği Düşünülen Diğer Değişkenler ve Katılımcılarla İlgili Spor Katılım Düzeylerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri</i>	31
Tablo 3. <i>Cinsiyet ve Spor Katılım Düzeyi Gruplarına İlişkin Tartılma Sıklığı</i>	32
Tablo 4. <i>Spor Katılım Düzeyine Göre Haftalık Antrenman Saati, Sporda Geçirilen Aktif Yıl ve Katıldıkları Yarışma Sayısına İlişkin Bulgular</i>	39
Tablo 5. <i>Katılımcıların Cinsiyet ve Spor Katılım Düzeyine İlişkin BKİ Dağılımı</i>	40
Tablo 6. <i>Çalışmada Kullanılan Ana Değişkenlere İlişkin Ortalama Puan, Standart Sapma ve Aralık Değerleri</i>	41
Tablo 7. <i>Yeme Tutumu ile Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	42
Tablo 8. <i>Katılımcıların Yeme Tutumlarına İlişkin Puanlarının Cinsiyete ve Spor Katılım Düzeyine Göre Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri</i>	44
Tablo 9. <i>Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) Toplam Puanlarının Cinsiyete ve Spor Katılım Düzeyine Göre Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri</i>	48
Tablo 10. <i>Cinsiyet ve Spor Katılım Düzeyi Değişkenine Göre Yeme Tutum Testi Toplam Puanına İlişkin Yürütülen ANOVA Analizi Bulguları</i>	49
Tablo 11. <i>Sosyo-Demografik Değişkenler ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular (N= 379)</i>	49
Tablo 12. <i>Yeme Tutumuna İlişkin Regresyon Analizi Bulguları</i>	51
Tablo 13. <i>Beden İmajına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları</i>	52
Tablo 14. <i>Bağımlı Değişkenlere Göre Grup Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri</i>	54
Tablo 15. <i>Cinsiyet Değişkenine İlişkin Son 6 Ay İçerisinde 9 Kilo Verme Üzerindeki Etkisine İlişkin Yürütülen Ki-Kare Analizi Bulguları</i>	55
Tablo 16. <i>Spor Katılım Düzeyi Değişkenine İlişkin Son 6 Ay İçerisinde 9 Kilo Verme Üzerindeki Etkisine İlişkin Yürütülen Ki-Kare Analizi Bulguları</i>	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Şişmanlama Kaygısı Alt Boyutu İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik</i>	46
Şekil 2. <i>Diyet Alt Boyutu İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik</i>	47
Şekil 3. <i>Yemeye Yönelik Sosyal Baskı Alt Boyutu İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik</i>	47
Şekil 4. <i>Tıkınırcasına Yeme Davranışı İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik</i>	54

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Spor ve egzersiz ile uğraşmak, kardiyovasküler fiziksel uygunluk, özgüven ve duygu durum gibi birçok psikolojik ve fizyolojik iyilik halinin belirleyicisidir (Bartholomew, Morrison, ve Ciccolo, 2005). Literatürdeki bir dizi bulgu spor yapmanın bozulmuş yeme tutumları geliştirme riskine karşı koruyucu olabileceğini belirtse de (Rosendahl, Bormann, Aschenbrenner, Aschenbrenner, ve Strauss, 2009; Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014) literatürün ortaya koyduğu diğer bulgular yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışı yaygınlığının sporcu olmayanlar ile karşılaştırıldığında sporcularda daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Byrne ve McLean, 2002; Holm-Denoma, Scaringi, Gordon, Van Orden, ve Joiner, 2009; Ravaldi ve ark., 2003; Torstveit, Rosenvinge ve Sundgot-Borgen, 2007).

Sporcular genelde fiziksel sağlık, fiziksel uygunluk ve iyilik halinin bir sembolü olarak görülmektedir. Bununla birlikte spor katılımları ve antrenmanları; fiziksel sakatlanma riskinin artması, ruhsal açıdan “tükenmişlik” yaşanması, kendi vücutları, kiloları ve yemek yeme miktarlarına dair sağlıklı olmayan bir ilişki geliştirilmesi gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Petrie ve Greenleaf, 2005). Araştırmacılar bu durumun aşırı egzersiz, uygunsuz diyet ve kendini kusturma gibi bazı sağlıksız kilo kontrol davranışlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabileceğini ifade etmiştir. Sporcularda bu davranışların daha ileri aşaması olarak zamanla bozulmuş yeme davranışları ya da yeme bozuklukları gelişebilmektedir. Buna bağlı olarak performans kaybı yaşanması, depresyon ve benlik saygısının düşmesi gibi psikolojik sıkıntıların yaşanması ve takımdan uzaklaşılması gibi sonuçlara yol açılabilmektedir (Petrie ve Greenleaf, 2015).

Yaygın olarak bilinen yeme bozuklukları anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozadır (American Psychiatric Association, 2013). Yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışı terimleri sıkça, ancak yanlış bir şekilde, hem literatürde hem de genel uygulamada birbirleri yerine kullanılmaktadır (Beals, 2004). Tam anlamıyla bakıldığında yeme bozukluğu için, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-V Tanı Ölçütleri'ndeki tanı kriterlerinin karşılanması gerekmektedir (Beals, 2004). Bozulmuş

yeme davranışı ise kilo vermek ya da bireyin sağlığı için uygun olmayan düşüklükteki kiloyu korumak için sergilenen anormal ve zararlı yeme davranışları için kullanılan genel bir terimdir (Otis'ten akt., Beals, 2004).

Yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışlarının oldukça ciddi etkileri bulunmaktadır. Bu davranışların spor ortamı içinde yaygınlığının artması ortaya konulan bulgular ile desteklenmektedir (Baum, 2006; Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013; Kong ve Harris, 2015). Spor yapmayanlar ile karşılaştırıldığında sporcularda yaygın olarak görülmesine ilişkin nedenlere dair daha fazla araştırma yapılmasının önemli olduğu belirtilmiştir (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013). Benzer bir şekilde sporun bozulmuş yeme davranışları geliştirmede koruyucu etkililiğini ortaya koyan bulgular ışığında, etkililik düzeyinin araştırılması gerekliliği bulunmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada amaç spor katılımı seviyesinin, kadın ve erkek öğrenciler için ayrı olarak bakılarak bozulmuş yeme davranışları ve olumsuz beden algısı geliştirmede ne düzeyde koruyucu bir etkisi olduğu incelemektedir. Öncelikle, yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışları terimlerinin sıklıkla karıştırılmasından ötürü, daha iyi bir ayrıma varabilmek için bu iki terim ayrı olarak ele alınacaktır. İlerleyen bölümlerde ise beden algısı ile bozulmuş yeme davranışlarının arasındaki ilişkiye bakılacak ve daha önceden yapılmış olan araştırma bulgularına yer verilecektir.

1.1. YEME BOZUKLUKLARI

1.1.1. Yeme Bozuklukları Tanım ve Sınıflandırılması

DSM-IV'e göre yeme bozuklukları, yeme davranışı ve beden imajındaki ciddi bozulmalar ile karakterize edilmektedir (APA, 1994). Yeme bozukluklarına klinik açıdan bakıldığında, "psikiyatrik" bir durum olduğunu belirtmek gerekmektedir. Bu sebeple yeme bozukluklarına yalnızca beden ağırlığı veya şekli konusunda duyulan hoşnutsuzluk, anormal yeme örüntüleri veya sağlıksız kilo kontrol davranışları olarak bakılmamalıdır. Yeme bozukluklarını içeren davranışlar aşırı, mantığa uygun düşmeyen ve sonuçları yönünden duyulan endişeden yoksun özellikler taşımaktadır (Beals, 2004). Yeme bozuklukları, bireyin hayatını kaybetmesi riskine sahip ciddi ruhsal hastalıktır

(Smink, van Hoeken ve Hoek, 2012) ve bireyin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır (APA, 1994). Yeme bozuklukları, DSM-V'e bakıldığında "Beslenme ve Yeme Bozuklukları" olarak ele alınmaktadır (APA, 2013). Bu kategori altında pika, geri çıkarma (geviş getirme) bozukluğu, kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıkmırcasına yeme bozukluğu, tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu ve tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu tanı grupları yer almaktadır (APA, 2013). Klinik açıdan yeme bozukluğu tanısı almak için, bireyin DSM-V'te belirtilen tanı kriterlerini karşılaması gerekmektedir.

Yeme bozuklukları Anoreksiya Nervozada (AN) Bulimiya Nervozadan (BN) oluşan iki temel tanıyı kapsamaktadır. Bu iki tanı sınıf, sırasıyla "yememe" ve "yemeyi durduramama" davranış örüntülerini içermektedir (Boyacıoğlu, 1996). Bu iki grup, vücudun görüntüsü ve vücut ağırlığı üzerinde aşırı düşünme ve aşırı ilgilenme ile ilişkilidir; bu ilgi AN ve BN tanıları için göz önünde bulundurulmaktadır (Fairburn, 1984; Garner, 1993). Literatürde, fiziksel görüntü ve ağırlık ile aşırı ilgilenme, şişmanlama korkusu (Garner, 1982), inceliğe ulaşma (Andersen, 2005) ve kilo fobisi (Garner ve Bemis, 2005) gibi adlandırmalar ile tanımlanmaktadır (Akt: Boyacıoğlu, 1996). Temel psikopatolojide anoreksiya ve bulimiya nervoza tanısı almış olan bireyler kendilik değerlerini, biçimleri ve ağırlıkları üzerinden değerlendirmektedir (Maner ve Aydın, 2007).

Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza ayrı olarak değerlendirilmeye birlikte anoreksiya nervoza belirtileri ile başvuran bireylerde bulimiya nervoza dönemi olabildiğini ya da bulimiya nervozada anoreksiya nervoza öyküsünün olduğu durumların gözlenebildiğini klinik gözlemler ortaya koymaktadır (Boyacıoğlu, 1996).

Anoreksiya nervoza, yaş ve boy uzunluğu göz önünde bulundurulduğunda normal değer aralıklarında bir vücut ağırlığına sahip olmayı reddetme, kilo almaktan aşırı korkma, beden imajında bozulma, beden ağırlığı ve biçimi üzerine aşırı zihinsel uğraş ve menstrüasyonun kesilmesi gibi belirtiler ile ortaya çıkmaktadır (DSM-IV-TR). Anoreksiya nervoza terimi, Yunanca'da kelime anlamı "iştahsızlık" olarak ele alınan anorexia kelimesinden türemiştir (Fairburn ve Brownell, 2001). Terimin verdiği anlamın aksine, anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerin daima aç oldukları ve açlık çektikleri, fakat bu açlıklarını inkâr ettikleri görülmektedir (Beals, 2004). Anoreksiya

nervoza için göze çarpan belirti vücut ağırlığının aşırı derecede azalması olsa da, bu bozukluğun ana belirtisi obezite olmaya karşı duyulan aşırı korku ve inatla zayıflığa ulaşmaya çalışmaktır. Genel olarak ergenlikte başlamaktadır, kendilerini başlangıçta aşırı kilolu olarak algılama eğilimindedir ya da gerçekten de kilo fazlalıkları vardır. Daha sonra anoreksiya nervoza tanısı almış bu bireyler zayıf olmakla ilgili takıntılarını yükselten bir diyet sürecine girmektedir. Vücut ağırlıklarının gözle görülür bir şekilde düşmesi, hem aşırı düşük seviyedeki kalori alımına, hem de kendilerini cezalandırıcısına yaptıkları aşırı yoğun egzersizlerine bağlanabilmektedir. Bu tip ödünleyici davranışlar bulimiyaya göre anoreksiyada daha yaygın görülmektedir (Boyacıoğlu, 1996).

DSM-V (APA, 2013) kriterlerine göre Anoreksiya Nervoza şu şekilde tanımlanabilir:

“A.Gereksinimlere göre erke (enerji) alımını kısıtlama tutumu, kişinin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel olarak izlediği yol ve beden sağlığı bağlamında belirgin bir biçimde düşük bir vücut ağırlığının olmasına yol açar. Belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığı, olağan en düşüğün altında ya da çocuklar ve gençler için beklenen en düşüğün altında olarak tanımlanır.

B.Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almayı güçleştiren sürekli davranışlarda bulunma.

C.Kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk vardır, kişi, kendini değerlendirirken vücut ağırlığı ve biçimine yersiz bir önem yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının önemini hiçbir zaman kavrayamaz.”

Anoreksiya nervoza alt türleri (APA,2013):

“Kısıtlayıcı tür: Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıkmırcasına yeme ya da çıkarma (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmamıştır. Bu alttür, daha çok diyet yaparak, neredeyse hiç yemeyerek ve/ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görünümüleri tanımlar.

Tıkmırcasına yeme/çıkarma türü: Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıkmırcasına yeme ya da çıkarma (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar sokturucu [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmuştur.”

Bulimiya nervoza, yineleyen tıknırcasına yeme dönemlerinin olduğu bir yeme bozukluğudur. Tekrarlayan döngülerde aşırı miktarda ve kontrol edilemeyen yemek tüketimini; yemekten kurtulmak için kullanılan kendini kusturma, aşırı egzersiz, laksatif veya diüretik gibi idrar söktürücü ilaçların kullanımı gibi yöntemler izlemektedir (Beals, 2004; DSM-IV-TR).

Bulimiya nervoza tanısı almış bireyler, yeme tüketimi konusunda kontrol arayışındadır; ancak anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerde gözlemlenen disipline ve katı kontrole ulaşamamaktadır (Beals, 2004). Bu döngü, tıknırcasına yeme dönemleri ile devam etmektedir. Yeme bozuklukları üzerine yapılan araştırmalar kusma, aşırı egzersiz, laksatif kullanımı gibi ödünleyici davranışların döngüyü tamamlayarak tıknırcasına yeme davranışının yarattığı suçluluk duygularını rahatlattığına ilişkin bulgulara dikkat çekmektedir (Fairburn ve Brownell, 2001).

DSM-V (APA,2013) kriterlerine göre Bulimiya Nervoza şu şekilde tanımlanabilir:

“A.Yineleyici tıknırcasına yeme dönemleri. Bir tıknırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:

1.Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, aynı bir zaman biriminde (örn. herhangi iki saatlik bir surede) yeme.

2.Bu dönem sırasında yemek yemeye ilgili denetiminin kalktığı duyumunun olması (Örn. kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu)

B.Kilo almaktan sakınmak için, kendi kendini kusturma, iç sürdüren (laksatif) ilaçları, idrar söktürücü (diüretik) ilaçları ya da diğer ilaçların yanlış yere kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunma.

C.Bu tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyici davranışların her ikisi de, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.

D.Kendilik değerlendirmesi, vücut biçiminden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenir.

E.Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervoza dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.”

Bulimiya nervoza alt türleri (APA, 2013):

“Tam olmayan yatışma gösteren: Bulimiya nervoza için tanı ölçütleri daha önce tam karşılanmıştır, ancak bu tanı ölçütlerinin, hepsi olmasa da, bir kesimi uzunca bir süredir karşılanmaktadır.

Tam yatışma gösteren: Bulimiya nervoza için tanı ölçütleri daha önce tam karşılanmıştır, ancak bu tanı ölçütlerinin hiçbirisi uzunca bir süredir karşılanmamaktadır.”

1.1.2. Yeme Bozukluklarının Görülme Sıklığı

Yeme bozuklukları Batı ülkelerinde, özellikle yaşları 13 ile 30 arasında değişkenlik gösteren genç kadınlar arasında yaygınlık göstermektedir (Ravaldi ve ark., 2003). Anoreksiya nervoza için %0.5 ile %2, bulimiya nervoza için %1 ile %3 ve tanımlanmamış diğer yeme bozukluğu için %2 ile %13 arasında yaygınlık oranı bulunmuştur (APA, 2000). Genel popülasyon içinde değerlendirildiğinde, yeme bozukluğunun kadınlar için görülme sıklığı % 3 - 4, erkekler için ise % 1 - 5 olarak bulunmuştur (Kjelsas, Bjornstrom ve Göttestam, 2004).

Thompson ve Sherman (1993), genel popülasyon ile karşılaştırıldığında, bazı sporcuların yeme bozukları geliştirmede daha fazla risk faktörü ile karşılaştıklarını belirtmiştir. Diyet yapma, toplum tarafından yapılan ince olmaya yönelik baskı, olumsuz duygulanım, beden hoşnutsuzluğu gibi faktörler, yeme bozukluğu geliştirmede bireyleri riske sokan faktörler olarak ele alınmıştır (Stice, 2002). Sporcular bu faktörlerin yanında, sporun kendisi ve spor ortamına özgü belli risk faktörleri ile de yüzleşmek zorunda kalmaktadır (Sundgot-Borgen, 1994). Rekabetçi spor ortamı, antrenman yoğunluğunun ani artışı, jimnastik ve artistik patinaj gibi ince bir beden ve görünümün önemli olduğu sporlar ile uğraşma, erken yaşta spora özgü antrenmanlar yapma olarak sıralanabilen bu faktörler, sporcularda yeme bozukluğu geliştirmede daha büyük risk oluşturabilmektedir (Sundgot-Borgen, 1994). Daha özele inilerek bakıldığında, spor ortamında, düşük vücut-yağ kompozisyonu ile yükselen atletik performans arasındaki güçlü ilişkinin ve yordayıcılığının önemi bilinmektedir (Thompson ve Sherman, 1993). Bu sebeple sporcular, daha iyi bir performans sergileyebilmek adına diyet yoluyla kilo vermeye çalışmaktadır; diyet ise yeme bozukluğu geliştirmenin birincil yordayıcısı olarak belirtilmektedir (Thompson ve Sherman, 1993).

Yapılan araştırmalar ile ortaya konulan bulguların bir kısmı yeme bozukluklarının, genel popülasyon ile karşılaştırıldığında sporcu örnekleminde daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004, Bryne ve Mclean, 2002). Sundgot-Borgen ve Torstveit (2004) yeme bozukluklarının görülme yaygınlığını Norveçli kadın ve erkek sporcular ve Norveç'in genel nüfusu temsil eden bir örnekleme incelemiştir. Çalışmanın sonucunda sporcuların %13. 5'inde, kontrol grup veya genel popülasyonu temsil eden örneklemin ise %4. 6'sında yeme bozukluğu bulunmuştur. Hem sporcu örneklemini hem de genel örneklem için bakıldığında, kadınların erkeklere göre daha fazla yeme bozukluğu tanısı aldığı bulunmuştur (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Byrne ve Mclean (2002) ise Avustralyalı 263 elit sporcu ve 263 spor yapmayan örneklem ile öz-bildirim ölçekleri ve yapılandırılmış klinik görüşme aracılığıyla bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırma sonucunda; kadın sporcuların %15'inde, erkek sporcuların ise %5'inde anoreksiya nervoza veya bulimiya nervoza geliştirme riski saptanmıştır. Spor yapmayan bireylerdeki yaygınlık oranı incelendiğinde ise, kadınların %1'inde yeme bozukluğu riski görülürken, erkeklerde yeme bozukluğu geliştirme riski bulunmamıştır (Byrne ve Mclean, 2002). Byrne ve Mclean (2002), sporcularda yeme bozuklukları yaygınlığının spor yapmayan örnekleme göre yüksek olmasının sadece sporcu olmak ile açıklanamayacağını, ince bir vücut şekli veya düşük ağırlık gerektiren sporlar ile uğraşmanın yeme bozukluğu geliştirmede önemli bir risk faktörü olarak ele alınması gerektiğini belirtmiştir.

Bahsedilen bulgulardan farklı olarak, yapılan iki çalışma yeme bozukluklarının görülme sıklığının, sporcularla karşılaştırıldığında spor yapmayan kontrol grupta daha fazla olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır (Martinsen, Bratland-Sanda, Eriksson ve Sundgot-Borgen, 2010; Rosendhal, Bormann, Aschenbrenner, Aschbrenner ve Strauss, 2009).

Literatürde ortaya konulan araştırmaların bulguları, yeme bozukluklarının görülme sıklığının sporcu ve spor yapmayan örneklem içinde bakıldığında farklılık gösterdiğini ve çeliştiğini göstermektedir.

1.2. BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞI

“Bozulmuş yeme davranışı” terimi, ilk olarak Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) tarafından “Kadın Sporcu Üçlüsünün (Female Athlete Triad)” bir sorunu olarak kabul edilmiştir (ACSM, 1997, akt.; Thompson ve Sherman, 2010). Bozulmuş yeme davranışı, kilo kaybetmek ya da kilo korumak adına yapılan, müshil ilacı kullanma, tıkmırcasına yeme davranışlarının ardından kendini kusturma, yeme ve öğün kısıtlamasına gitme gibi yöntemleri içermektedir. Yeme bozukluğu tanısı için karşılanması gereken ölçütlerden daha az sıklıkla veya daha az ağır boyutlarda ortaya çıkmaktadır (Pereira ve Alvarenga, 2007, p. 142). Evans, Rich, Davies ve Allwood (2008) tarafından yapılan bir tanımlamada bozulmuş yeme davranışı; yemenin veya kilo vermenin bozulmuş formu olarak alınabilen, DSM’ deki tanı kriterlerini tümüyle karşılamayan davranış örüntüleri olarak belirtilmiştir. Bozulmuş yeme tutumları ile ilişkili olan beden hoşnutsuzluğu, kilo alma fobisi, yemek ve diyetle ilgili takıntılı düşünceler gibi değişkenlerin varlığını saptayabilmek önemlidir; çünkü bu değişkenlerin varlığı klinik açıdan yeme bozuklukları geliştirme riski taşımaktadır (Currie ve Croslan, 2009; Goldschmidt, Aspen, Sinton, Tanofsky-Kraff ve Wilfley, 2008).

Thompson ve Sherman (2010), adlandırma olarak “bozulmuş yeme davranışı” teriminin kullanımına dikkat çekerek şunları belirtmektedir: Yeme ile ilgili yeme bozukluğu tanı kriterini karşılamayan daha az ciddi boyutlardaki bozulma, Kadın Sporcu Üçlüsü’nün diğer iki sorunu olan menstrüasyon bozuklukları ve osteoporoz olarak adlandırılan kemik mineral yoğunluğunun azalması belirtileri ile birlikte görülmektedir. ACSM’ nin yeme bozuklukları yerine bozulmuş yeme davranışı terimini seçmesi, daha ciddi boyutlarda yeme bozuklukları gelişmeden önce, erken müdahalede bulunabilme imkânı verebilmesi açısından önemlidir. (Thompson ve Sherman, 2010).

Bozulmuş yeme davranışları, klinik açıdan tanımlanan yeme bozukluklarından ziyade, “ortoreksiya nervoza (orthorexia nervoza)” ve “anoreksiya atletika (anorexia athletica)” gibi kategoriler ile örneklendirilebilmektedir (Evans, Rich, Davies ve Allwood, 2008). Ortoreksiya, sağlıklı besin ve beslenme takıntısını içermektedir (Evans, Rich, Davies ve Allwood, 2008). Aşırı durumlarda, ortoreksiya nervozanın takıntılı ve zorlantılı özellikleri sağlıksız bir duruma gelerek kişinin hayatını bütünüyle etkileyebilmektedir (Bratman, 1997). Ortoreksiya nervozanın karakteristik özelliklerine bakıldığında, anoreksiya ve bulimiya nervoza ile benzerlikler taşıdığı söylenebilmektedir. Ancak

anoreksiya veya bulimiya nervoza tanısı almış bireyler daha çok yemek miktarına odaklanırken, ortoreksiya nervoza tanısı almış bireyler yemeğin kalitesini takıntı haline getirmektedir (Bratman, 1997). Anoreksiya atletika (anorexia athletica) kalori alımı kısıtlamasına eşlik eden aşırı egzersiz yapma durumu olarak tanımlanabilmektedir (Evans, Rich, Davies ve Allwood, 2008). Anoreksiya atletika ile yeme bozuklukları arasında net bir ayrım koyabilmek için anoreksiya atletikanın kendine özgü özelliklerinin bilinmesi önem taşımaktadır (Sudi, Öttl, Payerl, Baumgartl, Tauschmann ve Müller, 2004). İlk olarak, anoreksiya atletikada vücut ağırlığı ve yağ oranının düşmesi görünüş ve vücut şekli üzerindeki aşırı endişeden ziyade, performans ve performansın artımına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Sporcularda zamanla vücut şekli üzerinde aşırı düşünme ve endişeye kapılma durumu ortaya çıkabilmektedir. Vücut şekli ve ağırlığına yönelik bu endişe ise özellikle sporcuların vücut ağırlıklarını ve yağ oranlarını kendilerinden daha başarılı sporcularla karşılaştırdıkları zamanlarda ortaya çıktığı belirtilmektedir (Sudi, Öttl, Payerl, Baumgartl, Tauschmann ve Müller, 2004). Bu sebeple vücut ağırlığı ve yağ oranının düşmesi, performans artımı ile ilişkilendirilmektedir. İkinci olarak bakıldığında; spor ortamında sıkı ve ince bir fiziğe sahip olmak performans artışı için bir gereklilik olarak görülmektedir. Sporcular, vücut ağırlığının ve vücuttaki yağ oranının düşürülmesi yoluyla sıkı ve ince bir fiziğe ulaşmayı hedeflemektedir. Ancak, vücut ağırlığının ve yağ oranının düşürülmesi, sadece enerji alımının kısıtlanması ile değil, bu kısıtlamanın yanında yapılan antrenmanların yoğunluğu ve şiddeti ile de ilişkili olmaktadır. Sporcularda görülebilen tekrarlı kilo verip alma döngüsünün antrenman sıklığı ve şiddetinin farklılığı ile ortaya çıktığı düşünülmektedir; bu da anoreksiya atletikanın bir diğer özelliği olmaktadır. Bazı sporcuların bütün yıl boyunca oldukça düşük bir vücut ağırlığını devam ettirmeye çalışmaları, onları klinik açıdan yeme bozukluğu geliştirme riskine sokabilmektedir; bu durumun ayrıca göz ardı edilmemesi gerekmektedir (Sudi, Öttl, Payerl, Baumgartl, Tauschmann ve Müller, 2004). Son olarak, anoreksiya atletika, sporcunun kariyerinin sona ermesinin ardından görülmemelidir ve harcanan enerjiyi karşılayamayan aşırı düşük enerji alımı gibi anormal bir yeme davranışı geçici olmalıdır. (Sudi, Öttl, Payerl, Baumgartl, Tauschmann ve Müller, 2004).

Bozulmuş yeme davranışının, normal popülasyona göre sporcularda görülme riskinin daha fazla olduğunu gösteren araştırma bulgularına (Drinkwater ve ark., 2005;

Pritchard, Milligan, Elgin, Rush ve Shea, 2007) rağmen bir dizi araştırma bu bulguyu desteklemeyen sonuçlar ortaya çıkarmıştır (Rosendhal ve ark., 2008; Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014). Bir diğer ifadeyle, bozulmuş yeme davranışlarını sporcular ve spor yapmayan grupta inceleyen çalışmaların sonuçlarında tutarsızlıklar görülmektedir (Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014). Sonuçlardaki bu tutarsızlıkların, hem sporcu örnekleminin hem de genel nüfusun medyanın “ince kadın” ve “kaslı erkek” mesajlarına maruz kalarak baskı hissetmesine ve toplum tarafından kabul görmenin bir yolu olarak görülmesine bağlı olabileceği belirtilmektedir (De Bruin, Oudejans ve Bakker, 2006). Bunun yanında, örneklem oluşturmadaki yöntemsel farklılıkların, kullanılan ölçüm araçlarındaki farklılıkların ya da geçerliği ve güvenilirliği yeterince çalışılmamış ölçüm araçlarının kullanılmasının, sonuçların tutarsızlığı ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Kirk, Singh ve Getz, 2001).

De Sousa Fortes ve arkadaşları (2015), bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında rol oynayan faktörlerin, spor yapmayan grup ile karşılaştırıldığında sporcu örnekleminde farklılaşması gerektiğini savunmaktadır. Petrie ve Greenleaf (2007) ise, sporculardaki bozulmuş yeme davranışları için geliştirdikleri teorik model ile de Sousa Fortes ve arkadaşlarını desteklemektedir. Bu model, rekabet ve antrenman yoğunluğu gibi sporla ilişkili baskıların; aile, arkadaş ve medya gibi sosyokültürel faktörler ile bir araya gelerek bedene ilişkin hoşnutsuzluğu arttırabileceğini belirtmektedir. Sporcularda zamanla bedene yönelik hoşnutsuzluğun artması ile ilişkili olarak yeme kısıtlamalarına ya da tıknircasına yeme davranışına yol açabileceğini ifade etmektedir. Sundgot-Borgen ve Torstveit (2010) bu bulgular ve yukarıda belirtilen model ile benzer şekilde, spor türüne özgü antrenmanlara erken başlangıç, antrenman yoğunluğunun artması, sakatlıklar, uygun olmayan antrenör davranışları gibi spora özgü faktörlerin diyet, kişilik özellikleri, kilo kaybetmeye yönelik baskı gibi değişkenler ile bir araya gelerek bozulmuş yeme davranışı örüntüsünün gelişmesinde rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bilgiler ışığında, sporcularda bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkması ve gelişmesi ele alınırken, spor ile uğraşmanın beraberinde getirdiği spora özgü risk faktörlerini değerlendirmek önem taşımaktadır.

Özetle, bozulmuş yeme davranışları uygun olmayan kilo verme ya da kilo koruma yöntemlerini içermektedir; yeme bozukluğu tanı ölçütlerine göre daha az sıklıkla veya daha az ağır boyutlarda kendini gösterebilmektedir. Daha ciddi seviyedeki bir yeme

bozukluğu geliştirmede risk faktörü olarak alındığı için erken teşhisi, değerlendirilmesi ve müdahalede bulunulması ayrıca önem taşımaktadır. Son olarak, sporcularda bozulmuş yeme davranışları değerlendirilirken spora özgü risk faktörlerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

1.2.1 Bozulmuş Yeme Davranışının Sağlık Üzerindeki Etkisi

Bozulmuş yeme davranışlarının sporcu sağlığı üzerindeki kısa süreli ve uzun süreli etkilerinden ötürü, bu alanda yapılan araştırmalar özellikle son 20 yılda önem kazanmıştır (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004; Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013). Bir bozulmuş yeme davranışı olarak ele alınan diyet yapma ve beraberinde görülen enerji alımını kısıtlama durumu, sporcuların kariyerlerinin ileriki aşamalarında daha ciddi yeme bozuklukları geliştirmesine zemin hazırlayabilmektedir (Beals, 2004). Enerji ve kalori kısıtlamasının özellikle kadın sporcular üzerinde menstrüasyon döngüsündeki düzensizlikler veya regl olamama, östrojen seviyesinin düşmesi, kansızlık olarak bilinen anemi, kemik yoğunluğunun azalması, dehidrasyon olarak adlandırılan vücutta su seviyesinin düşmesi gibi birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır (Stirling ve Kerr, 2012; Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013). Kadın sporcular ile benzer şekilde erkek sporcularda da enerji kısıtlamasının sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğu saptanmıştır. Kronik yorgunluk ve enerji düşüklüğü, testosteron seviyesinin düşmesi, kemik yoğunluğunun azalması olarak sıralanabilen bu olumsuz etkiler daha fazla araştırmaya ihtiyaç duymaktadır (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013). Elit seviyesinde yarışma amacı olan bisikletçilerin ve uzun mesafe koşucularının düşük yağ oranına ve kemik-mineral yoğunluğuna sahip oldukları bilinmektedir. Bunun yanında, bu sporcuların %63'ünün, kemiklerde güç azalması ve kırılğanlığın artması olarak bilinen osteoporoz ve osteopeni tanılarını aldığı belirtilmektedir (Sundgot-Borgen ve Garthe, 2011). Bozulmuş yeme davranışları, sağlık üzerindeki fiziksel olumsuz etkilerinin yanında depresyon, düşük özgüven ve kaygı bozuklukları gibi birçok psikolojik problemi beraberinde getirebilmektedir (Sundgot-Borgen ve Garthe, 2011). Sporcuların devamlı olarak açlığı inkâr etmekten kaynaklanan duydukları stres, yemek ile ilgili takıntıları, kilo alma korkuları ruhsal olarak bir bunalma yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sporcuların yemek ve kilo üzerindeki aşırı derecedeki zihin meşguliyeti,

sporunun iş hayatı, akademik hayatı veya kişilerarası ilişkileri gibi günlük yaşamdaki birçok alana da ciddi anlamda zarar verebilmektedir (Beals, 2004).

Sonuç olarak, birçok sporunun enerji ve kalori kısıtlaması, tıknırcasına yeme ve kendini kusturma gibi bozulmuş yeme davranışı uygulamalarının, sağlıkları üzerinde gözle görülür bir olumsuz etkisi olmadığına inandıkları belirtilmektedir. Bakıldığında, bu davranışların daha önce de ele alındığı gibi sporcuların hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkileri bulunduğu yukarıda da belirtilen araştırmaların bulguları ışığında ortaya konulmaktadır (Beals, 2004; Sundgot-Borgen ve Garthe, 2011; Stirling ve Kerr, 2012; Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013).

1.3. BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞINDA TEMEL RİSK FAKTÖRLERİ

Literatür incelendiğinde bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkması ve gelişmesinde risk faktörü olarak ele alınan birçok değişken bulunduğu görülmektedir (Stella, 2006). Bu literatür taramasında ise cinsiyet, spor katılımı, rekabet düzeyi ve spor türünü kapsayan spora özgü faktörler ve kişilik ve benlik saygısını kapsayan psikolojik faktörler, risk faktörleri olarak ele alınacaktır.

1.3.1. Cinsiyet

Genel popülasyona bakıldığında, yeme problemlerinin erkekler ile karşılaştırıldığında kadınlarda daha sık gözleendiği belirtilmiştir (Thompson ve Sherman,1993). Benzer şekilde erkek sporcularla karşılaştırıldığında kadın sporcuların bozulmuş yeme davranışları geliştirmede anlamlı olarak daha yüksek risk altında oldukları aktarılmıştır (Thompson ve Sherman, 1993).

Striegel-Moore ve Bulik (2007) beden imajındaki bozulmaların ve bozulmuş yeme davranışlarının ele alınmasında, cinsiyete özgü faktörleri fark etmenin önemine dikkat çekmektedir. Erkekler ile karşılaştırıldığında kadınların, ince olma ve inceliğe ulaşma üzerinde daha fazla zihin meşguliyeti yaşadıkları ve daha yoğun bir arzu taşıdıkları belirtilmektedir (Smolak ve Levine, 2015). Kiloya ve vücut şekline verilen önem, olumsuz beden imajı ve kalori kısıtlaması gibi değişkenler kadınları bozulmuş yeme davranışı geliştirmede daha yüksek risk altında sokmaktadır (Smolak ve Levine, 2015).

Kadın sporcular için bakıldığında, bozulmuş yeme davranışlarının görülme sıklığının erkek sporcular ile karşılaştırıldığında daha fazla olmasının, sosyo-kültürel beklentilerin farklılaşmasına ve spora özgü gereksinimlere bağlı olarak açıklanabileceği belirtilmiştir (Beals, 2004). Kadın sporcular dış görünüş ve duruş açısından daha fazla değerlendirilmeye eğilimli olmaktadır. Vücut ağırlıkları ve vücut şekli daha ön plana çıkartılarak sportif performansları estetik, görünüş ve vücut ağırlığına göre değerlendirilmektedir. Bu durum kadın sporcuları bozulmuş yeme davranışı geliştirmede daha büyük risk altına sokmaktadır (Beals, 2004). Kadın sporcuların erkekler ile karşılaştırıldığında, vücutta daha yüksek yağ oranına ve daha düşük metabolik hıza sahip olmaları da onları bozulmuş yeme davranışı geliştirmeye daha yatkın hale getirebilmektedir (Thompson ve Sherman, 1993); çünkü uğraştıkları birçok spor türünde düşük vücut-yağ kompozisyonu, yüksek bir sportif performans ile ilişkili olmaktadır. Düşük bir kiloya ulaşabilmek için diyet yapma ve enerji alımını kısıtlama durumları da, beraberinde bozulmuş yeme davranışlarının yaygınlığını arttırabilmektedir (Beals, 2004).

Literatür incelendiğinde bozulmuş yeme davranışlarını inceleyen çalışmaların çoğunun kadınlar ile yapıldığı görülmektedir (Haworth-Hoeppner, 2000; Holm-Denome ve ark., 2009; Drinkwater ve ark., 2005; de Bruin ve ark., 2011; Knapp, Aerni ve Anderson, 2014; Torstveit, Rosenvinge ve Sundgot-Borgen, 2007). Cinsiyet farklılığına bakan çalışmalar olsa da (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; Ravaldi ve ark., 2006; Shammunna ve Davies, 2014; Rosendahl, Bormann, Aschenbrenner, Aschenbrenner, ve Strauss, 2009)) sadece erkeklerle yapılan çalışmaların sayıca azlığı ise bu noktada dikkat çekicidir. Bozulmuş yeme davranışlarının erkek sporcularda da görüldüğünü ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Braun, Sunday, Huang ve Halmi, 1999; Olivardia, Pope, Jr. ve Hudson, 2000) ancak genel kanı erkeklerde görülme sıklığı çok nadir olduğu için klinik açıdan öneminin de az olduğu yönündedir (Beals, 2004). Kadın sporcularla karşılaştırıldığında erkek sporcularda daha az ön plana çıkmasının bu örneklem gruplarında söz konusu tehlikenin gözden kaçırılmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Baum, 2006). Geleneksel toplum yapısının kadın üzerindeki zayıf olma ve estetik kaygı taşıma baskısının, kadınlar arasında bozulmuş yeme davranışlarını arttıran önemli bir faktör olduğu bilinmektedir; fakat baskı içeren bu trendin erkekler arasında da yaygınlaştığı göz önünde bulundurulmalıdır (Baum, 2006). Erkeklerin,

günümüzde beden imajları üzerinde daha fazla zihin meşguliyeti yaşadıkları, bununla birlikte daha genç yaşlardan itibaren bozulmuş yeme davranışı sergiledikleri ve bilinçsiz olarak steroid kullanımını arttırdıkları belirtilmektedir. Özellikle lise yıllarında başlanan steroidlerin bilinçsiz kullanımının ardında, erkek sporcular için hem performans artışı hem de hızlı kas gelişimi ile birlikte benlik saygısı ve fiziksel çekiciliğin artması motivasyonu yer almaktadır (Baum, 2006).

Bozulmuş yeme davranışlarının, erkek sporcularda ve spor yapmayan erkeklerde görülme sıklığının daha az olması ile ilişkili olarak çeşitli açıklamalar ortaya konulmuştur. Bunlardan ilki, bozulmuş yeme davranışı yatkınlığı gösteren erkeklerin, katı bir diyet uygulama ya da zayıflama hapı, laksatif kullanımı gibi sağlıksız kilo kaybı yöntemlerine başvurmak yerine aşırı egzersiz ile uğraşmaları olarak belirtilmiştir (Thompson ve Sherman, 1993). Bu sebepten ötürü, erkekler için bozulmuş yeme davranışlarını ya da daha ciddi boyutlardaki yeme bozukluğu belirtilerini ayırt etmek zorlaşabilmektedir (Thompson ve Sherman, 1993). Diğer bir açıklama, sporun düşük vücut yağ kompozisyonuna olan vurgusu üzerinden aktarılmıştır. Kadınlar ile karşılaştırıldığında erkeklerin daha sıkı ve kaslı bir vücut kütlelerine, daha düşük yağ oranına ve daha hızlı bir metabolik düzeye sahip oldukları bilinmektedir. Erkek sporcuların performans artışı, kilo koruma ya da kilo kaybetme gibi durumları için diyet yapmaya ya da diğer sağlıksız kilo koruma yöntemlerine daha az ihtiyaç duydukları çeşitli araştırma bulguları ile ortaya konulmuştur (Thompson ve Sherman, 1993).

Özetle, bozulmuş yeme davranışlarının görülme sıklığının hem sporcu örneğinde hem de spor yapmayan grupta erkekler ile karşılaştırıldığında kadınlarda daha fazla olduğunu bulan araştırmalar mevcuttur (Morry ve Staska, 2001; Haase, Prapavessis ve Glynn Owens, 2002; Neumark-Sztainer, Patterson, Mellin, Ackard, Utter, Story ve Sockalosky, 2002). Bozulmuş yeme davranışlarının görülme sıklığının neden erkeklerde daha az olduğuna ilişkin çeşitli açıklamalar ortaya konulmuştur (Thompson ve Sherman, 1993). Yukarıda ifade edilen bu açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerde ve özellikle erkek sporcularda bozulmuş yeme davranışlarının görünenden çok daha yaygın olabileceği ihtimali göz ardı edilmemelidir. (Thompson ve Sherman, 1993).

1.3.2. Spor Katılımı

Singh ve Devi (2015), kadın sporcularda ve spor yapmayan kadınlarda bozulmuş yeme davranışı geliştirmede hangi ölçüde risk altında olduklarını incelemiştir; kadın sporcuların spor yapmayan kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek bozulmuş yeme davranışı geliştirme riski taşıdıkları sonucuna ulaşmıştır. Literatürün ortaya koyduğu bir dizi bulgu ile benzerlik gösteren bu sonuçların (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004; Pritchard, Milligan, Elgin, Rush ve Shea, 2007; de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2008) sporcuların spora özgü stres faktörleri ile karşı karşıya kalmaları ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir (Singh ve Devi, 2015). Takım arkadaşları ile kilo verme ve diyet yapma üzerine yapılan konuşmalar, takım antrenörü ve arkadaşlardan gelen, kiloya ve beden imajına yönelik baskılar, sporcularda bozulmuş yeme davranışı geliştirme yatkınlığını arttırabilmektedir (Singh ve Devi, 2015).

Rosendhal ve arkadaşlarının (2009) üniversite öğrencisi 571 genç sporcu ve 291 spor yapmayan katılımcı ile oluşan örneklem ile yaptığı kapsamlı çalışma ise, literatürün ortaya koyduğu bir dizi sonuçtan farklılık göstermektedir. Cinsiyet değişkeni kontrol edilerek, katılımcılara yeme davranışı ve tutumunu, diyet yapma deneyimlerini ve beden algısını ölçen bir dizi ölçek uygulamıştır. Sporcu olmak, bozulmuş yeme davranışları geliştirmede anlamlı bir fark yaratmamıştır; aksine, kadın sporcular, spor yapmayan kadınlara göre anlamlı olarak daha az bozulmuş yeme davranışı göstermişlerdir. Elde edilen bu bulgular ışığında, spor katılımının bir risk faktöründen ziyade koruyucu faktör olarak alınabileceği belirtilmiştir. Spor katılımından farklı olarak, cinsiyet ve diyet deneyimi bozulmuş yeme davranışları geliştirmede anlamlı bir fark yaratarak yordayıcı olarak bulunmuştur (Rosendahl, Bormann, Aschenbrenner, Aschenbrenner, ve Strauss, 2009).

Literatüre bakıldığında sporcu olmanın bozulmuş yeme davranışı geliştirmede bir risk faktörü olarak incelendiği araştırmaların sonuçlarında tutarsızlıklar görülmektedir. Sporcuların, spor yapmayan grup ile karşılaştırıldığında daha yüksek oranda sağlıksız yeme alışkanlıkları geliştirme riski taşıdığını gösteren bulguların yanında (Ravaldi ve ark., 2003; Francisco, Narciso ve Alarcao, 2012; Geisner, Grossbard, Tollison ve Larimer, 2012) bir dizi bulgu spor yapmayan grupta anlamlı olarak daha yüksek bozulmuş yeme davranışı örüntülerini ortaya koymaktadır (Rosendahl, Bormann, Aschenbrenner, Aschenbrenner, ve Strauss, 2009; Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014). Araştırmaların ortaya koyduğu bulgulardaki bu tutarsızlığın,

kullanılan ölçüm araçları ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Genel popülasyonda bozulmuş yeme davranışlarını değerlendiren standardize edilmiş ölçüm araçlarının sporcu örneklemini için uygun olmayabileceği aktarılmıştır (Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014). Sporculara yönelik, spora özgü faktörleri göz önünde bulunduran daha hassas ölçüm araçlarının geliştirilmesinin gerekliliği ifade edilmiştir (Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014).

Özetle bakıldığında, spor katılımının bozulmuş yeme davranışı geliştirmede bir risk faktörü olarak değerlendirildiği araştırma bulgularının yanında, spor katılımının bir koruyucu faktör olarak bozulmuş yeme tutumlarının gelişimini önleyen araştırma bulguları mevcuttur. Araştırma bulgularındaki bu çelişkili sonuçların sporculara yönelik daha hassas ölçüm araçlarının kullanılması gerekliliğini doğruduğuna dikkat çekilmiştir

1.3.3. Spora Özgü Risk Faktörleri

1.3.3.1. Rekabet Düzeyi ve Spor Türü

Sporcu için performans düzeyi ve rekabet edebilirlik seviyesi, bozulmuş yeme davranışı ile ilişkilendirilmektedir (Picard, 1999; Kong ve Harris, 2015). Yapılan çalışmaların çoğunda bu ilişkinin sistematik olarak incelenmediği göze çarpmaktadır (Picard, 1999). Weight ve Noakes (1986), çalışmalarında uzun mesafe koşusu ile anoreksiya belirtilerini incelerken, rekabet düzeyi yüksek sporcuların anlamlı olarak daha fazla anoreksiya belirtisi gösterdikleri bulgusuna ulaşmıştır; ancak rekabet düzeyi, çalışmanın odaklandığı değişkenlerden biri değildir. Yapılan başka bir çalışmada rekabet edebilirlik seviyesi üç grup üzerinden değerlendirilmiştir: rekabet amacı olan ve ulusal/uluslararası düzeyde katılım gösteren sporcular, rekabet amacı taşımayan rekreasyonel amaçlı egzersiz katılımcıları ve spor yapmayan bireyler (Kong ve Harris, 2015). Çalışmanın sonucu, ulusal ve uluslararası düzeyde katılım gösteren sporcuların; yarışma amacı olmayan, rekreasyonel amaçlı spor yapan katılımcılar ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek bozulmuş yeme davranışı sergilediğini göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, rekabet düzeyi ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkiye dikkat çekmek açısından önem taşımaktadır.

Rekabet düzeyi, spor ortamına özgü baskılar ile birlikte spora özgü kaygı oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir (Holm-Denoma, Scaringi, Gordon, Van Orden ve Joiner Jr., 2009). Holm-Denoma ve arkadaşları, rekabet düzeyi ve spora özgü kaygı seviyesini çalışmalarında incelemiştir. Rekabet düzeyini ise dört grup altında seviyelendirmiştir. Bu gruplar kulüp sporcuları, üniversite takımı sporcuları, bağımsız sporcular ve spor yapmayan bireyler olarak oluşturulmuştur. Rekabet düzeyi en yüksek iki grup olan kulüp sporcuları ve üniversite takımı sporcularının, bağımsız sporcular ve spor yapmayanlar ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha fazla bozulmuş yeme davranışı belirtileri gösterdikleri bulunmuştur (Holm-Denoma, Scaringi, Gordon, Van Orden ve Joiner Jr., 2009). Benzer şekilde spora özgü kaygı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişki, rekabet düzeyi en yüksek iki grup olan kulüp ve üniversite takımı sporcularında, bağımsız sporcular ve spor yapmayanlar ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha güçlü bulunmuştur. Rekabet düzeyi ile bozulmuş yeme davranışı geliştirme riski arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer bir çalışmada ise spor türünden bağımsız olarak rekabet düzeyi yüksek spor ile ilgilenen sporcuların anlamlı olarak daha yüksek bozulmuş yeme davranışı, ince olma ile ilgili zihin meşguliyeti ve kilo almaya yönelik endişe gösterdikleri belirtilmiştir (Picard, 1999).

Bu bulgulardan farklı olarak Picard (1999), rekabet edebilirlik düzeyi yüksek, ulusal ya da uluslararası düzeyde katılım gösteren tüm elit sporcuların, bozulmuş yeme davranışı geliştirmede risk altında olduğunu belirtmenin doğru olmadığına işaret etmektedir. Rekabet düzeyi ile birlikte “spor türü” nün de bozulmuş yeme davranışı geliştirmede etkili olabileceğini ifade etmiştir. Kilo kısıtlamalarının ya da fiziksel görünüşün fark yarattığı spor türleri, kilonun ön planda olmadığı spor türleri ile karşılaştırıldığında bozulmuş yeme tutumları geliştirmede belirleyici olabilmektedir (Picard, 1999).

Baum (2006), belirli spor türlerinin sporcuları bozulmuş yeme davranışı geliştirmede daha fazla risk altına soktuğunu belirtmektedir. Daha özele baktığımızda; artistik patinaj gibi estetik ve jüri eleştirisinin önem taşıdığı, güreş gibi kilo sıkletlerinin önemli olduğu, maraton koşusu gibi düşük yağ oranı ve inceliğin önemli olduğu sporlar sporcuları daha fazla riske sokan sporlar olarak ele alınmaktadır (Baum, 2006). Byrne ve McLean (2002), ince bir vücut şeklinin ve düşük vücut ağırlığının başarı ve performans için değerlendirildiği sporlar ile uğraşan kadın ve erkek sporcuların, kilo ve fiziksel görünüşün ön planda olmadığı sporlar ile uğraşan sporculara ve spor

yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bozulmuş yeme davranışı gösterdiklerini bulmuştur. Bu sonuçlar ışığında, daha ince bir bedene ulaşma yönünde baskı hisseden grupların, daha yüksek oranlarda yeme bozuklukları gösterdikleri söylenebilmektedir (Byrne ve McLean, 2002). Bu bulgulardan farklı olarak yapılan başka bir araştırma estetik yönün ön planda olduğu sporlar ile uğraşan erkek sporcular ile çalışmıştır (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Çalışma, hiçbir erkek katılımcının bozulmuş yeme davranışı belirtisi göstermediğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, bu bulguyu erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yaşlı olması ve buldukları yaş itibariyle sporda geçirdikleri süre ve deneyimin daha fazla olması, böylece performansları için uygun düzeyde gereken güç ve iyi beslenen vücuda sahip olması ile açıklamıştır (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004).

320 kadın sporcu ile yapılan bir çalışma, spor türü ve rekabet düzeyi ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkiye bakmıştır (Kong ve Harris, 2015). Kilonun oldukça önem taşıdığı jimnastik gibi sporlar ile ulusal veya uluslararası düzeyde yarışan elit sporcuların, kilonun performans açısından daha az belirleyici olduğu futbol gibi sporlar ile daha düşük rekabet düzeyinde ilgilenen sporculara göre daha fazla bozulmuş yeme davranışları gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Kong ve Harris, 2015).

Sonuç olarak yukarıda belirtildiği gibi, rekabet düzeyinin ve ulusal/uluslararası seviyede yarışma amacı olan elit seviyede sporcu olmanın, hem kadın hem de erkek sporcularda bozulmuş yeme davranışı geliştirmede anlamlı olarak daha yüksek risk altında olduklarını ortaya koyan bulgular mevcuttur (Hulley ve Hill, 2001; Engel, Johnson, Powers, Crosby, Wonderlich, Wittrock ve Mitchell, 2003; Filaire, Rouveix, Pannafieux ve Ferrand, 2007). Bir diğer ifadeyle, rekabet edebilirlik seviyesinin yüksekliği, bozulmuş yeme davranışı ile ilişkilendirilmektedir. Picard (1999) rekabet düzeyinin tek başına bir risk faktörü olarak değerlendirilmesi yerine spor türünü de beraberinde ele almanın önemini vurgulamıştır. İnce bir vücut şeklinin ve düşük vücut ağırlığının performans ve başarı için değerlendirildiği sporlar ile ilgilenen sporcuların, bozulmuş yeme davranışı geliştirmeye daha eğilimli oldukları belirtilmiştir (Byrne ve McLean, 2002).

1.3.4. Psikolojik Faktörler

1.3.4.1. Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı; kişinin kendisine ve başarılarına karşı hoşnut olması, hayata karşı daha olumlu bir tutum içinde olması, daha gerçekçi hedefler belirlemesi ve değer gördüğünü, sevildiğini hissetmesi gibi bir dizi süreci kapsamaktadır (Foran, 2014). Düşük benlik saygısı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişki, literatürde birçok araştırma ile ele alınmıştır (Fabian ve Thompson, 1989; Abrams, Allen ve Gray, 1993; Shea ve Pritchard, 2009).

Spor ve egzersiz katılımının kilo verme, daha az yeme problemleri yaşama ve daha yüksek benlik saygısına sahip olma gibi olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Hausenblas ve Downs, 2001); ancak daha fazla bozulmuş yeme davranışı geliştirdiğine dair ampirik kanıtlar da mevcuttur (de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009). Literatür incelendiğinde, spor ve egzersiz katılımı ile benlik saygısı arasındaki ters yönlü ilişkiye dikkat çeken araştırmalar görülmektedir (de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002). de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans (2009) tarafından, 13-18 yaş aralığındaki ergenlik döneminde bulunan kadın katılımcılar ile çalışma yapılmıştır. Kilo verme motivasyonu ile spor yapan katılımcıların, anlamlı olarak bedenlerinden daha fazla hoşnutsuz oldukları ve daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Spor katılımı motivasyonu beden algısı ile birlikte benlik saygısı üzerinde de etkili olduğu belirtilmiş bozulmuş yeme davranışı örüntüleri geliştirmede spor yapma motivasyonunun da göz önünde bulundurulması gerekliliğine dikkat çekilmiştir (de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009).

Furnham, Badmin ve Sneade (2002) 111 erkek ve 124 kadın öğrenci ile yaptıkları çalışmada, benzer bir şekilde spor yapma nedenlerini, bu nedenlerin benlik saygısı ve bozulmuş yeme davranışı ile olan ilişkilerine bakmıştır. Kadın öğrenciler için; daha çekici gözükmeye sebebiyle spor yapma motivasyonunun bozulmuş yeme davranışı ile daha ilişkili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı da kilo kontrolü ile ilişkilendirilmiştir. Düşük benlik saygısı gösteren katılımcıların, genel olarak kilo verme amacı ile egzersiz yaptıkları belirtilmiştir (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002). Benzer bir şekilde beden hoşnutsuzluğu yaşayanların daha düşük benlik saygısına sahip oldukları belirtilmiştir.

Erkekler için bakıldığında, beden hoşnutsuzluğu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002).

Bu bilgiler doğrultusunda bakıldığında, bozulmuş yeme davranışı ile düşük benlik saygısı arasındaki ilişki ampirik kanıtlar ile desteklenmektedir. Yüksek bir benlik saygısının bozulmuş yeme davranışları geliştirmeye karşı koruyucu olabileceği belirtilmektedir (Silverstone, 1990; Johnson, Crosby, Engel, Mitchell, Powers, Wittrock ve Wonderlich, 2004). Diğer taraftan spor ve egzersiz katılımının, yüksek bir benlik saygısı ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar bulunsa da (Daniels ve Leaper, 2006; Slutzky ve Simpkins, 2008) daha düşük bir benlik saygısı ile ilişkilendiren bulguların varlığı da mevcuttur (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009). Bu doğrultuda kişilerin spor yapma motivasyonlarının düşük benlik saygısı ile birlikte bozulmuş yeme davranışlarının gelişimine yol açabileceğine de dikkat edilmelidir.

1.3.4.2 Kişilik

Literatür incelendiğinde sporcuların kişilik özellikleri ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Fulkerson, Keel, Leon ve Dorr, 1999; Eggerd, Levendosky ve Klump, 2007; Stirling ve Kerr, 2012). Yüksek düzeydeki mükemmeliyetçilik ve rekabet edebilirlik ile düşük benlik saygısı gibi kişilik özellikleri literatürde yaygın şekilde ele alınmaktadır (Thompson ve Sherman, 1999; Beals, 2004; de Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009).

Stirling ve Kerr (2012), 18-25 yaş aralığındaki rekabet düzeyi yüksek sporlar ile ilgilenen kadın sporcularda, hangi bireysel özelliklerin bozulmuş yeme davranışı geliştirmede bu sporcuları daha yüksek risk altına soktuğunu araştırmıştır. Mükemmeliyetçilik, başarı odaklılık, kontrol ihtiyacı ve rekabet edebilirlik sporcularda bozulmuş yeme davranışı ile ilişkilendirilmiştir (Beals, 2004; Stirling ve Kerr, 2012). Mükemmeliyetçilik, sporcuların yüksek hedeflerini ve beklentilerini, kaybetme korkusunu ve mükemmelere ulaşamadıklarında kendilerini eleştirmeye yönelik tutum ve davranışlarını ifade etmektedir (Stirling ve Kerr, 2012). Başarı odaklılık, sporcuların hem spor hayatlarında hem de spor dışındaki hayatlarında kişisel gelişimlerini sürekli devam ettirme arayışlarını ve arzularını ifade etmektedir. Sporcuların uğraştıkları

sporun gerektirdiği teknik, antrenman alışkanlıkları ve performans gibi alanlarda sürekli daha iyi olmaya yönelik duydukları arzu ve ihtiyacının yanında, yeme davranışlarına yönelik artan bir odak geliştirmelerine işaret etmektedir. (Stirling ve Kerr, 2012). Kontrol ihtiyacı, sporcuların hem kendi sorumluluklarını, hem de yaşamın diğer boyutlarına dair gereken sorumlulukları alabilme yeterliliklerini ve arzularını kapsamaktadır. Sporcuların dürtülerini, fiziksel tekniklerini, duygularını, acıyı, yeme davranışlarını; yani bir sporcuyu sporcu olarak tanımlayan tüm özellikler üzerinde kontrol sahibi olma ihtiyacı olarak ifade edilmektedir (Stirling ve Kerr, 2012). Yüksek rekabet edebilirlik, sporcunun diğerlerinin üzerinde üstün olmaya yönelik agresif arzularını içermektedir (Stirling ve Kerr, 2012). Bu çalışmanın ortaya koyduğu bulgu, sporcuların aşırı düzeydeki rekabet hissine oldukça değer verdiğini göstermektedir.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, sporcuların yukarıda sayılan kişilik özelliklerine rekabet edebilirlik düzeyini arttırmada bir yol olarak atıfta bulunmalarıdır (Stirling ve Kerri 2012). Sporcular, bu kişilik özelliklerinin bozulmuş yeme davranışının gelişmesinde rol oynayabileceğini düşünmemektedir. Thompson ve Sherman (1999), çalışmasında bu durumu şu ifadeler ile aktarmaktadır: “ Aşırı derecede antrenman yapan, acı ve sakatlığı reddeden, kendini tamamı ile takıma adayan, antrenörün dediklerine eksiksiz uyan, mükemmelden daha azını kabul etmeyen sporcu, bir antrenörün tam olarak aradığı iyi sporcu örneğidir.” (s.188).

Yukarıda bahsedilen bilgiler ve ortaya konulan bulgular, rekabet düzeyi yüksek sporlarda değer verilen bazı özelliklerin, ayrıca bozulmuş yeme davranışı geliştirmede olası risk faktörleri olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Sporcunun sportif başarısına katkıda bulunan mükemmeliyetçilik, başarı odaklılık, kontrol ihtiyacı ve rekabet edebilirlik gibi olumlu özellikleri, aşırı boyutlarda birer risk faktörüne dönüşebilme olasılığı taşımaktadır (Thompson ve Sherman, 1999; Stirling ve Kerr, 2012).

1.4. BEDEN İMAJI

Beden imajı, kişinin kendi vücudunu subjektif olarak değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeler daha çok görünüş, vücut şekli, kilo, yağ oranı ve kaslılık üzerine yapılmaktadır (de Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman, 2011). Beden imajı, kişinin

fiziksel kendiliğine, görünüşüne, bütünlüğüne ve işlevselliğine yönelik duygularını, algılarını ve tutumlarını da içermektedir (Sertoç, Doganvasargil ve Elbi, 2009). Beden algısı çeşitli disiplinlerde uygulama olanağı bulunduğundan beden imgesi, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı gibi farklı adlandırmalar ile de ele alınmaktadır (Uskun ve Şabaplı, 2013). Beden algısı tipik olarak kişinin şuan ki ve ideal vücut şekli arasındaki farka göre ölçülebilmekte; bu fark değişik ortamlara göre de değişebilmektedir.

Yemek yeme veya yememe durumu, kiloda ya da vücut şeklinde değişikliklere sebep olabilmektedir. Bu değişiklikler üzerinde aşırı düşünme ise kiloyla ilişkili endişeler oluşturabilmektedir. Kiloya yönelik bu endişelerin bir kısmını da beden hoşnutsuzluğu oluşturmaktadır (Ogden, 2003).

Beden hoşnutsuzluğu, hangi yöntemler ile değerlendirileceğine göre farklı tanımlar alabilmektedir. Beden imajının, beden ölçüsünün ve algısının bozulmuş hali olarak alınabileceği gibi (Brodie, Slade ve Rose, 1989), şu anki bedeni ile ideal bedeni arasındaki uyumsuzluk durumu (Stunkard, Harris ve Schulgar, 1983) ya da bedene veya bedeninin kısımlarına yönelik olumsuz duyguları ve bilişleri içermesi durumu (Secord ve Jourard, 1953; Garner, Olmsted ve Polivy, 1981) olarak ele alınabilmektedir.

de Bruin ve arkadaşları (2011) sporcuların “sportif bedeni” ile “sosyal bedeni” arasındaki farklılığa dikkat çekmiştir. Sporcuların sosyal ortamda beden figürü ve vücut ağırlıklarından hoşnut oldukları halde sportif ortamda hoşnut olmayabileceğini; ya da bunun tersi durumu olabileceğini belirtmiştir. İnce olmanın ve vücut ağırlığının düşük olmasının performans açısından önemli olduğu ritmik jimnastik gibi sporlarda veya sporcuların ağırlıklarına göre oluşturulan sıklet kategorilerinin olduğu Taekwondo ve kick-box gibi sporlarda sporcuların düşük vücut ağırlığına ulaşmaya ilişkin daha güçlü bir baskı hissetmektedir. Bu sporcular sosyal bedenleriyle karşılaştırıldığında, sportif bedenlerine karşı daha eleştirel bir yaklaşım sergilemektedir. İdeal sportif beden anlayışları oldukça nettir ve sınırları değişmemektedir (de Bruin ve ark., 2011). Francisco, Narciso ve Alarcao (2012), benzer bir şekilde sporcularda beden algısını değerlendirirken spora özgü beden hoşnutsuzluğu ve genel beden hoşnutsuzluğu şeklinde bir ayrıma gitmektedir. Burada genel beden hoşnutsuzluğu, günlük yaşam ve güncel sosyal standartlar ile ilişkili olmaktadır. Balet, balerin ve jimnastikçilerde oluşan 249 kişilik örneklem ile yaptıkları çalışma sonucunda, spora özgü beden

hoşnutsuzluğunun genel beden hoşnutsuzluğu ile karşılaştırıldığında, sporcularda bozulmuş yeme davranışlarını yordayan en güçlü yordayıcılardan biri olduğunu ortaya koymuştur (Francisco, Narciso ve Alarcao, 2012).

Beden hoşnutsuzluğu, başlangıçta, yeme bozukluğu tanısı almış kişilerde bulunan bir belirti olarak değerlendirilse de; günümüzde toplum içerisindeki değişik gruplarda ortaya çıkan daha yaygın bir olgu olarak görülmektedir (Ogden, 2003). Beden imajı algılarını, bozulmalarını ve hoşnut olma durumunu içeren çalışmaların da son 20-30 yıl içerisinde artış gösterdiği görülmektedir (Uys ve Wasenaar, 1996; Keppel ve Crowe, 2000; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; Skouteris ve Wertheim, 2003). Yapılan çalışmaların birçoğunda örneklemin üniversite öğrencileri arasından seçildiği görülmektedir (Wardle, Haase ve Steptoe, 2006; Presley Keeton, Cash and Brown, 2011). Özellikle kadınlara odaklanan araştırmalar (Parker, Nichter, Nichter, Vuckovic, Sims ve Ritenbaugh, 1995; Grabe, Ward ve Hyde, 2008) göze çarpmakla birlikte, kısmen cinsiyet farklılığına bakan çalışmalar da (Rozin ve Fallon, 1988; Green ve Ritchard, 2003) bulunmaktadır.

Kadın ve erkeklerde beden algıları, bedenlerinden hoşnut olmadıkları kısımlar ve beden imajları ile ilişkili olarak geliştirdikleri davranışlar farklılık gösterebilmektedir (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002). Kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında kendilerini daha şişman olarak görme eğiliminde oldukları, sık aralıklarla tartılıp yine sık aralıklarla diyet yaptıkları belirtilmektedir. Bunlara ek olarak, erkeklere göre fiziksel görünüşlerinden daha fazla hoşnut olmadıkları ifade edilmektedir (Cooper ve Fairburn, 1983; Ravaldi ve ark., 2003). Kadınlar, nesnel standartlar içerisinde kilolu sayılmadıkları durumlarda dahi kendilerini aşırı kilolu olarak görme eğiliminde olabilirken erkekler için bakıldığında, nesnel standartlara göre normal kiloda sayılırken kendilerini çok düşük kiloda görme eğiliminde olabileceği belirtilmektedir (Furnham ve Calnan, 1998). Düşük kiloda olmanın, erkekler ve kadınlar için farklı anlamlar içerdiğine dikkat çekilmektedir. Erkekler düşük kiloda olmayı daha “kötü” olarak nitelendirirken, kadınlar düşük kiloda olma durumunu daha “iyi” olarak ifade etme yöneliminde olabilmektedir (Cash, Winstead ve Janda, 1986).

Kadın ve erkek arasındaki farklılıklar, ideal vücut şekli algısında da kendini göstermektedir. Erkekler için ideal vücut tanımı geniş ve büyük kol kaslar, göğüs ve omuzları öne çıkaran üçgen vücudu içerirken, kadınlar için ideal vücut tanımı, dar kalça

ve ince bir bedeni içeren aşırı zayıf olma ölçütlerini öne çıkarmaktadır (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002).

Beden hoşnutsuzluğu; ince olma arzusu ve düşük kiloya ulaşma çabası ile ilişkilendirilmiştir (Garner ve Garfinkel, 1980; Bratland- Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013). Sporcu örnekleminde değerlendirildiğinde bu hoşnutsuzluğun bozulmuş yeme davranışları ile birlikte görülebildiği belirtilmiştir (Mintz ve Kashubeck, 1999; de Bruin, Bakker ve Oudejans, 2008).

Ravaldi ve arkadaşları (2003) balerinler, fitness kullanıcıları, rekabet amacı olmayan vücut geliştirenler ve spor yapmayan kontrol grup ile yaptıkları çalışmada, bozulmuş yeme davranışları ve beden imajı bozulmalarına bakmıştır. Kontrol grup ile karşılaştırıldığında, beden imajı bozulmalarının fitness kullanıcıları arasında anlamlı olarak daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Bu oran, balerinler ve vücut geliştirenler için anlamlı olarak çok daha fazla olmaktadır. Spor yapmayan kontrol grupta görülen beden imajı kaygılarının, her zaman aşırı kilolu olmakla ilgili olduğu bulunmuştur; katılımcıların beden kitle indeksi (BKI) ile beden algısındaki bozulmalar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ravaldi ve ark., 2003). Balerinler ve vücut geliştirenlere bakıldığında, beden imajındaki bozulmaların beden kitle indeksinden (BKI) bağımsız olarak görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Hausenblas ve Downs (2001), 78 çalışmadan oluşan derlemenin bulguları ile farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Spor yapmayan örneklem ile karşılaştırıldığında sporcuların anlamlı olarak daha olumlu bir beden imajına sahip olduğu bulunmuştur. Spor katılımı, beden hoşnutsuzluğu geliştirmeye karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Sporcuların yüksek fiziksel aktivite seviyesi ile ideal bedenlerine ulaşabildikleri belirtilmiştir. Fiziksel aktivite seviyeleri, artmış benlik saygısı ve azalmış duygu durum bozukluğu gibi olumlu psikolojik özellikler ile ilişkilendirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2001).

de Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman (2011) bozulmuş yeme tutumları ile beden imajı arasındaki ilişkinin, spor yapmayan örneklem ile karşılaştırıldığında sporcularda daha belirsiz olduğunu ifade etmektedir. Bir taraftan, beden imajındaki bozulmaların görünürde tıpkı sporcu olmayanlarda olduğu gibi sporcularda da yeme bozuklukları örüntülerinin gelişmesine katkıda bulunduğu ortaya konulmaktadır (Berry ve Howe, 2000; de Bruin, Oudejans, Bakker, ve Woertman, 2011; Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2010). Sundgot Borgen (1993) ise diğer taraftan, beden imajının yalnızca göreceli bir

ölçüt olduğunu, sporcularda gelişen yeme bozuklukları semptomatolojisinin bir parçası olmak zorunda olmadığını belirtmiştir. Hausenblas ve Downs (2001), sporcuların, spor yapmayan örnekleme karşılaştırıldığında daha fazla beden imajı bozulmaları gösterdiği durumlarda, sporcunun çevresinde gerçekleşen sosyokültürel etkilere dikkat edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Aşırı diyet, egzersiz ve kendini kusturma gibi olumsuz davranışların, düşük benlik saygısının, artan depresyonun ve bozulmuş düşünce ve bilişlerin üzerinde özellikle üstünde durulması gerekmektedir; çünkü bu değişkenlerin beden hoşnutsuzluğu ile birlikte ciddi yıkıcı etkileri bulunabilmektedir. Levine ve Smolak (2006) benzer bir şekilde, başlangıç aşamasında görülen bozulmuş yeme davranışı örüntülerinin; beden hoşnutsuzluğu, kilo ve vücut şekli üzerinde aşırı düşünme, kalori kısıtlamalı beslenme gibi kiloyla ilişkili davranışların, sonrasında sporcuların da dâhil olduğu birçok örnekleme klinik yeme bozukluklarının başlangıcıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Aktarılan bilgiler doğrultusunda, hem genel örnekleme hem de sporcu örnekleme ayrı ayrı bakıldığında beden imajındaki bozulmalar ile bozulmuş yeme davranışının ilişkili olduğu ortaya konulan bulgular ile desteklendiği görülmektedir (Strauman, Vookles, Berenstein, Chaiken ve Higgins, 1991; Neumark-Sztainer, Bauer, Friend, Hannan, Story ve Berge, 2010). Bu ilişki incelenirken, yukarıda da bahsedilen sosyal ve psikolojik faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekliliği vurgulanmaktadır. Özellikle sporcu örnekleme için spor ortamına ve sporun kendisine özgü birçok faktörün, bu ilişkiyi etkileyebileceği göz ardı edilmemelidir.

1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi ve araştırmada test edilecek hipotezler ele alınacaktır.

1.5.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç, cinsiyet ve spor katılımı düzeyi değişkenleri göz önünde bulundurularak, beden imajı ve bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmada hem Vücut Algı Ölçeği (VAÖ) ile ölçülen beden algısı

puanları ile Yeme Tutum Ölçeği (YTT) ile ölçülen zararlı yeme davranışları puanlarının birbiriyle ilişkili olup olmama durumları; hem de spor katılımı düzeyi ile cinsiyet faktörleri göz önünde bulundurularak bu puanlar arasında farklılık gözlenme durumu incelenecektir.

1.5.2. Araştırmanın Önemi

Belirli spor türleri için bakıldığında spor katılımı yüksek oranda yeme problemleri ile ilişkilendirilmektedir (Sundgot-Borgen, 2004). Özellikle başarının görünüş ve ince bir vücut yapısı üzerinden değerlendirildiği bale, uzun mesafe koşusu, dans gibi belirli sporların ön plana çıktığı görülmektedir (Sundgot-borgen, 2004; Kong ve Harris, 2015). Beden algısındaki bozulmaların ve zararlı yeme davranışlarının, hem ayrı ayrı hem birlikte özellikle kadın sporcularda oldukça zararlı etkileri olabilmektedir. Beals (2004), kalori kısıtlamasına giden veya tıknırcasına yiyip sonrasında kusma, laksatif kullanma gibi ödünleyici davranışlar sergileyen sporcularda performans ve sağlıklarında ciddi ve kalıcı etkiler görülebileceğine dikkat çekmektedir. Kronik ve ciddi yorgunluk, sıklıkla hastalanma veya sakatlanma, bazal metabolik hızlarında ciddi düşüşler yaşama ve kadın sporcular için menstrüasyon düzensizlikleri veya amenore olarak adlandırılan regl olamama durumu gibi ciddi fiziksel sorunlar buna örnek olarak verilebilmektedir (Beals,2004).

Diğer taraftan, erkekler için bakıldığında spor katılımının yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirildiği uzun süredir bilinmektedir (Smolak, Murnen ve Ruble, 2000). Kadınlarda yapılan araştırmalar çelişkili bulgular ortaya koysa da, literatür benzer ilişkinin kadınlar için de geçerli olduğunu belirtmektedir (Cate ve Sugawara, 1986). Genel olarak yüksek benlik saygısı düşük psikopatoloji ile ilişkilendirildiği için, spor katılımı bu bağlamda değerlendirildiğinde bozulmuş yeme davranışları geliştirmeye karşı koruyucu olabilmektedir (Smolak, Murnen ve Ruble, 2000).

Belirli koşullar altında spor katılımının bozulmuş yeme davranışı geliştirme riskini arttırdığı görülmektedir. Diğer taraftan, belirli koşullarda spor katılımı, bozulmuş yeme davranışı geliştirme riskini düşürdüğü ortaya konulmaktadır. Literatürdeki bu çelişkili bulgulardan ötürü, spor katılımının bir risk faktörü ya da koruyucu bir faktör olarak

değerlendirilmesinde hangi faktörlerin rol oynadığını belirlemek ve ayırımına varmak önemli olacaktır.

Bu araştırma, hem sporcu hem de sporcu olmayan örnekleme beden imajı ve zararlı yeme davranışları arasındaki ilişkiyi cinsiyet kontrol edilerek değerlendirecektir. Kadın veya sporcu olmak, bozulmuş yeme davranışları geliştirmede tek başına bir risk faktörü olarak alınmamaktadır (Striegel-Moore ve Bulik, 2007). Özel bir popülasyon olan sporcuların, beden algısı ve cinsiyet gibi temel değişkenlerle arasındaki mekanizmayı anlayarak “Neden bazı insanlar yeme bozuklukları geliştirirken bazıları geliştirmez?” sorusunu cevaplandırma ihtiyacına katkıda bulunmak bu araştırma için önemli olacaktır. Araştırmanın sonuçları sporcular, aileleri ve antrenörleri açısından önemli noktalara dikkat çekecektir. Türkiye açısından bakıldığında, daha önce bu noktayı değerlendiren çok az araştırma yapılmıştır ve örneklem genellikle üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Sporcu örnekleme bakıldığında ise beden algısını ve bozulmuş yeme davranışlarını ele alan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Var olan araştırmalar ise beden algısı ve bozulmuş yeme davranışlarını birbirinden bağımsız olarak ele almıştır; her iki değişkeni de inceleyen oldukça kısıtlı araştırmaya ulaşılabilmektedir (Yaşartürk, Çalık, Kul, Türkmen ve Akyüz, 2014). Bozulmuş beden algısı ve zararlı yeme davranışlarının yaygınlığının bilinmesi, tüm taraflar için bu noktada farkındalığı arttıracaktır.

Bu doğrultuda, bu araştırmada oluşturulan araştırma soruları ve test edilecek hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

S.1. : Bozulmuş yeme davranışını ölçen Yeme Tutum Testi (YTT) puanları ile beden imajındaki bozulmayı ölçen Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) puanı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

H.1. : YTT puanları ile VAÖ puanı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunacaktır.

S.2. : Bozulmuş yeme davranışını ölçen Yeme Tutum Testi (YTT) faktörlerinden elde edilen puanlarda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

H.2. : Kadınlar erkeklere göre Yeme Tutum Testi (YTT) faktörlerinden anlamlı olarak daha yüksek puan alacaktır.

S.3. : Bozulmuş yeme davranışını ölçen Yeme Tutum Testi (YTT) faktörlerinden elde edilen puanlarda spor katılımı düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

H.3. : Fiziksel olarak inaktif bireyler, rekreasyonel amaçlı egzersiz katılımcıları ve rekabet düzeyi yüksek sporculara göre Yeme Tutum Testi (YTT) faktörlerinden anlamlı olarak daha yüksek puan alacaktır.

S.4. : Beden imajındaki bozulmayı ölçen Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

H.4. : Erkekler kadınlara göre Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)'nden anlamlı olarak daha yüksek puan alacaktır.

S.5. : Beden imajındaki bozulmayı ölçen Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) puanlarında spor katılımı düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

H.5. : Rekabet düzeyi yüksek sporcular ve rekreasyonel amaçlı egzersiz katılımcıları, fiziksel olarak inaktif bireylere göre Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)'nden anlamlı olarak daha yüksek puan alacaktır.

S.6. : Çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin (cinsiyet, spor katılım düzeyi, aktif spor yılı, haftalık antrenman saati, şu anki kilo- ideal kilo farkı, tartılma sıklığı) ve YTT'den elde edilen faktörlerin (şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı, zayıflık ile aşırı uğraş) beden imajını ve yeme tutumunu yordama gücü var mıdır?

H.6. : Cinsiyet, spor katılımı, aktif spor yılı, tartılma sıklığı, haftalık antrenman saati değişkenlerinin ve şişmanlama kaygısı ve diyet faktörlerinin olumsuz beden imajını ve bozulmuş yeme tutumlarını anlamlı bir şekilde yordayacaktır.

BÖLÜM 2

YÖNTEM

Bu bölümde katılımcıların sosyo - demografik özellikleri, araştırmada yer alan değişkenler, bu değişkenlerin ölçümünde kullanılan Yeme Tutum Testi (YTT) ve Vücut Algısı Ölçeği 'nin (VAÖ) özellikleri ve işlem yolu ele alınmaktadır.

2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın örneklemini, üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya üniversitelerin hazırlık sınıfını da kapsayan, lisans ve lisansüstü öğrencileri dâhil edilmiştir. Kayıp değer ve uç değer analizleri yapılmadan önce, 387 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri toplama işlemi için kullanılan çevrimiçi anket yazılım programı, kayıp veri olması durumunda katılımcıları uyararak o maddelerini doldurmalarını sağlamıştır. Böylece, değişkenlerde herhangi bir kayıp veri bulunmamıştır.

Uç değer analizinin ve değişkenlerin z değerlerinin hesaplanmasının ardından, 8 katılımcı, uç değer için kullanılan z değerleri ($-3.29 > z < 3.29$) aralığının dışında kalarak analize katılmamıştır. Son haliyle 379 katılımcı analize dâhil edilmiştir.

Araştırma örneklemindeki katılımcıların 189'u (%49.9) kadın, 190'ı (%50.1) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 36 arasında değişmektedir ve örneklemin yaş ortalaması 22.35'dir (SS = 3.16). Kadınların yaş aralığı 18-34 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 21.81'dir (SS=2.77). Erkeklerin yaş aralığı 18-46 arasında değişmektedir, yaş ortalaması ise 22.89'dur (SS=3.42). Ayrıca, 21 (% 5.5) katılımcı hazırlık, 64 (% 16.9) katılımcı birinci sınıf, 84 (% 22.2) katılımcı ikinci sınıf, 84 (% 22.2) katılımcı üçüncü sınıf, 76 (% 20.1) katılımcı dördüncü sınıf ve 50 (%13.2) katılımcı lisansüstü öğrencisidir.

Araştırma örneklemine ait yukarıda aktarılan bilgiler ve diğer sosyo-demografik değişkenlere ilişkin sıklık ve yüzdelik değerleri Tablo 1' de özetlenmiştir.

Tablo 1. *Katılımcılara ait Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzde Değerleri*

Demografik Özellik	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	189	49.9
Erkek	190	50.1
Okul		
Ankara Üniversitesi	31	8.2
Gazi Üniversitesi	61	16.1
Hacettepe Üniversitesi	60	15.8
ODTÜ	138	36.4
Diğer	119	23.5
Sınıf		
Hazırlık	21	5.5
1. sınıf	64	16.9
2. sınıf	84	22.2
3. sınıf	84	22.2
4. sınıf	76	20.1
Lisansüstü	50	13.2
Spor		
Evet	282	74.4
Hayır	97	25.6
Toplam	379	100

Demografik Bilgi Formu'nda (Bkz., Ek 1) katılımcılara ilişkin sosyo-demografik değişkenleri ele alan soruların yanında, yeme tutumları ve beden algıları ile ilişkili olabileceği düşünülen diğer değişkenlere ait bazı sorular eklenmiştir. 9 (% 2.4) katılımcı vücut ağırlıklarını çok zayıf olarak değerlendirirken 43 (% 11.3) katılımcı zayıf, 235 (% 62) katılımcı normal, 82 (% 21.6) katılımcı şişman, 10 (% 2.6) katılımcı ise vücut ağırlıklarını çok şişman olarak değerlendirmişlerdir. 53 (% 14) katılımcı, sporda

performanslarını arttırmak için protein tozu gibi yardımcı besinsel destek ürünlerini veya vitamin/mineral eklerini her zaman kullanırken, 59 (%15.6) katılımcı bazen kullandıklarını, 267 (%70.4) katılımcı ise kullanmadıklarını belirtmiştir. Bu sorular dâhilinde elde edilen veriler Tablo 2’ de açıklanmıştır.

Araştırmanın örneklemini üç ayrı gruptan oluşturmuştur. İlk grubu rekabet düzeyi yüksek sporcular oluşturmuştur. Sporcu örneklemine dâhil edilme ölçütleri olarak takım sporu ya da bireysel sporda düzenli olarak yarışma, sistematik ve düzenli bir şekilde çoğunlukla yoğun olan antrenmanlarını devam ettirme alınmıştır (Mitchell, Maron ve Epstein, 1985). Örneklemin ikinci grubunu, yarışma amacı olmayan; sadece sağlıklarını koruma ve eğlenme amacıyla fiziksel aktivite içerisinde bulunan katılımcılar oluşturmuştur. Rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları olarak adlandırılan bu örnekleme dâhil edilme ölçütleri yarışma amacı olmaması, haftada 4 gün ya da daha az şekilde düzenli olarak egzersiz yapması; fakat profesyonel bir antrenman planına bağlı kalmaması olarak belirlenmiştir (Chappell, Yu, Kirkendall ve Garrett, 2002). Düzenli olarak spor salonuna giden katılımcılar da bu gruba dâhil edilmiştir. Fiziksel olarak inaktif katılımcılar ise, örneklemin 3. grubunu oluşturmaktadır. Bu grup; yüksek şiddetli fiziksel egzersizin günde en az 20 dakika sürecek bir şekilde haftada en az 3 gün veya orta şiddetli fiziksel egzersizin günde en az 30 dakika sürecek şekilde haftada en az 5-7 gün gerçekleştirilmeme durumunu ölçüt alınarak seçilmiştir (IPAQ, 2011). Araştırma örneklemine ait yukarıda aktarılan bilgiler ve grup sıklık ve yüzdeler Tablo 2’ de özetlenmiştir.

Tablo 2. *Katılımcıların Yeme Tutumları ve Beden Algıları ile İlişkili Olabileceği Düşünülen Diğer Değişkenler ve Katılımcılarla İlgili Spor Katılım Düzeylerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri*

	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
Demografik Özellik	Ort.	SS	Ort.	SS
Boy (cm)	166.38	6.57	177.87	6.38
Kilo (kg)	60.28	10.84	75.34	11.83
Ulaşılan en yüksek kilo (kg)	65.04	12.24	80.60	15.07

Ulaşılan en düşük kilo (kg)	56.54	10.2	69.68	10.24
Ulaşılmak istenen ideal kilo (kg)	55.72	6.98	73.38	10.62

Şimdiki vücut ağırlığımızı nasıl değerlendiriyorsunuz?		
	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Çok zayıf	9	2.4
Zayıf	43	11.3
Normal	235	62
Şişman	82	21.6
Çok şişman	10	2.6

Spor Katılım Düzeyi

Sportif performansınızı artırmak amacıyla vitamin/mineral ekleri veya yardımcı besinsel destek ürünleri kullanıyor musunuz?

	Rekabet düzeyi yüksek sporcular		Rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları	
Evet	35	29.9	10	8.2
Hayır	56	47.9	89	73.0
Bazen	26	22.2	23	18.9

Spor Katılım Düzeyi

	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Rekabet düzeyi yüksek sporcular	117	30.9
Rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları	122	32.2
Fiziksel olarak inaktif katılımcılar	140	36.9

Katılımcıların, cinsiyet ve spor katılımı düzeyine göre bakılarak tartılma sıklığına ilişkin sıklık ve yüzdeler dağılımları Tablo 3'te özetlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Gruplarına İlişkin Tartılma Sıklığı

Kilonuzu öğrenmek için hangi sıklıkla tartılıyorsunuz?	Cinsiyet	
	Kadın	Erkek

	Sıklık (N)	Yüzde (%)	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Günde 1 kereden daha çok	10	5.3	5	2.6
Günde 1 kere	14	7.4	9	4.7
Haftada 3-4 kere	29	15.3	27	14.2
Haftada 1 kere	23	12.2	43	22.6
2 haftada 1	19	10.1	19	10.0
Ayda 1 kere	41	21.7	44	23.2
Ayda 1 kereden daha az	53	28.0	43	22.6

Spor Katılım Düzeyi

Kilonuzu öğrenmek için hangi sıklıkla tartılıyorsunuz?

	Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular		Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları		Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler	
	Sıklık (N)	Yüzde (%)	Sıklık (N)	Yüzde (%)	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Günde 1 kereden daha çok	7	6	0	0	8	5.7
Günde 1 kere	6	5.1	8	6.6	9	6.4
Haftada 3-4 kere	23	19.7	21	17.2	12	8.6
Haftada 1 kere	19	16.2	25	20.5	22	15.7
2 haftada 1	11	9.4	12	9.8	15	10.7
Ayda 1 kere	28	23.9	27	22.1	30	21.4
Ayda 1 kereden daha az	23	19.7	29	23.8	44	31.4

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada “Demografik Bilgi Formu” , “Yeme Tutum Testi (Savaşır ve Erol, 1989)” ve “Vücut Algısı Ölçeği (Hovardaroğlu, 1993)” kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili açıklayıcı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo – demografik özellikleri belirlemek amacıyla oluşturulan 23 soruluk bir formdur. Katılımcıların yaş, cinsiyet, hangi sınıfta oldukları, spor katılım düzeyleri ve uğraştıkları spor türleri, haftada kaç saat antrenman yaptıkları, katıldıkları yarış sayıları gibi bilgilerin yanında ölçeklerde değinilmeyen belirli yeme, diyet ve kilo kontrol yöntemleri ve protein tozu gibi yardımcı besinsel destek ürünlerini veya vitamin/mineral eklerin kullanımı hakkında bilgi almak için hazırlanmıştır. “Demografik Bilgi Formu” nun bir örneği Ek 1. ‘den takip edilebilir.

2.2.2. Yeme Tutum Testi (YTT)

Garner ve Garfinkel (1982) tarafından, anoreksiya nervoza belirtilerini ölçmek için geliştirilmiş olup, günümüzde hem yeme bozukluğu tanısı alan hem de almayan bireylerde yeme tutumunun taranması ve değerlendirilmesi için kullanılabilmektedir (Aydemir ve Köroğlu, 2007). 40 sorudan oluşan ve Likert tipi altı basamaklı yanıtlama formuna sahip olan bu ölçekte katılımcılardan, yeme alışkanlıkları düşünülerek her madde için kendisine en uygun seçeneğin işaretlenmesi istenmektedir (Oruçlular, 2013). Garner ve Garfinkel (1979) geliştirdikleri ölçeğin içsel geçerlik çalışmasında, anoreksiya tanısı almış kişiler için .79 alfa değeri, anoreksiya tanısı almış hastalar ve kontrol grubu için toplam alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında anoreksiya nervoza tanısı almış kişilerden oluşan iki grup ve iki kontrol grup kullanılmış olup katılımcıların toplam YTT puanları ile ait oldukları gruplar arasında anlamlı ve yüksek bir korelasyon bulunmuştur ($r=.87$, $p<.001$) (Garner ve Garfinkel, 1979).

YTT'nin her bir maddesi için katılımcılar “her zaman”, “çok sık”, “sıkça”, “zaman zaman”, “nadiren”, veya “hiçbir zaman” seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Anoreksik yönde verilen her cevap (1., 18., 19., 23., ve 39. maddelerde hiçbir zaman cevabı ve geriye kalan sorularda verilen her zaman cevabı) 3 puan değerinde olup bitişindeki cevaplar ise sırasıyla 2 ve 1 puan almaktadır. Anoreksik davranışlara ilişkin olmayan yanıtlar puanlanmamaktadır (Onar, 2008). Anoreksiya tanısı için kesim puanı 30 olarak belirlenmiş olup, alınabilecek puan aralığı 0-120 olarak belirtilmektedir (Garner ve Garfinkel, 1979).

Garner, Olmsted, Bohr ve Garfinkel (1982) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda, Yeme Tutum Testi (YTT)'nin 3 faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Bu faktörler sırasıyla diyet, bulimiya ve yiyeceklerle aşırı ilgilenme, yiyeceği kontrol etme olarak adlandırılmıştır (Garner, Olmstead, Bohr ve Garfinkel, 1982). Ülkemizde ise ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, faktör yapısı ve güvenilirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından 745 kişilik normal örnekleme, 24 balerine uygulanarak yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 4 faktör belirlenmiştir. Bu faktörler sırasıyla şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı ve zayıflıkla aşırı uğraş olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin test tekrar güvenilirliği .65 alfa değerinde, Kuder Richardson güvenilirliği ise .70 alfa değerinde bulunmuştur. Elal, Altuğ, Slade ve Tekcan (2000) tarafından, 270 üniversite öğrencisine yaptıkları çalışmada, ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda diyet, bulimiya ve yiyeceklerle uğraşma, oral kontrol ve yiyeceklerle ilgili ambivalans olarak 4 faktör bulunmuştur (Elal, Altuğ, Slade ve Tekcan, 2000). Bu araştırmada elde edilen iç güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Yeme Tutum Testi'nin bir örneği Ek 2.'den takip edilebilir.

2.2.3. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS)'dir (Kundakçı, 2005). Kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlarından ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır (Onar, 2008). Ölçeğin ilk hali 46 maddeden oluşmak ile birlikte, yakın zamanda gerçekleştirilen birçok çalışmada ölçeğin yapılandırılmış 40 maddelik formu kullanılmaktadır (Tucker, 1981). Ölçeğin ülkemizde kullanılan formunda aynı şekilde 40 soru yer almaktadır. Likert tipi beş basamaklı yanıtlama formuna sahip olan bu ölçeğin bütün maddeleri 1-5 aralığında puanlanmaktadır (5= Oldukça beğeniyorum, 4= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 2= Pek beğenmiyorum, 1= Hiç beğenmiyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirtmektedir (Kundakçı, 2005).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasına bakıldığında beden bölümleri ve işlevleri ile benliğe ilişkin bölümlerden elde edilen puanlar arasındaki inter korelasyon kadınlar için .66, erkekler için .58 olarak bulunmuştur. Testin iki yarım güvenilirliği beden doyumu için $r = .81$, benlik için $r = .90$ olarak elde edilmiştir. Geçerlik çalışması sonucunda; Maslow Psikolojik Güvenlik – Güvensizlik Testi ile beden doyumu korelasyonu .32, benlik puanları ile korelasyonu .52 olarak belirlenmiştir. (Ugur'dan akt., Kundakçioğlu, 2005). Ölçeğin ülkemizdeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hovardaroğlu (1993) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenilirliği .75, madde test korelasyonları .45 ile .89 arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r = .91$ olarak belirlenmiştir (Hovardaroğlu'ndan akt., Kundakçı, 2005). Bu araştırmada elde edilen iç güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Vücut Algısı Ölçeği'nin bir örneği Ek 3.'den takip edilebilir.

2.3. İŞLEM

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Komisyonu'ndan, veri toplama araçlarını katılımcılara uygulayabilmek amacıyla etik izin alınmıştır. Örneklem seçimi, kolay örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Veri toplamada kullanılan ölçekler, öğrencilere internet aracılığı ile ulaştırılmıştır. Ölçekler internet üzerinden “surveey anket yazılım programı” kullanılarak doldurulmuştur. Bütün ölçekler katılımcılar tarafından aynı sıra ile tamamlanmıştır. Ölçeklerin tamamlanma süresi yaklaşık 15 dakika tutmuştur.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Öğrencilerden toplanan verilerin analizi için, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22 kullanılmıştır. Dâhil edilen örneklemin demografik özelliklerini belirlemek için ortalama, standart sapma ve sıklık değerlerinin hesaplandığı betimsel istatistik verilerinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin (yeme tutumu ve beden algısı) birbirleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Cinsiyet, beden kitle indeksi (BKI), kilo kategorileri (zayıf, normal, fazla kilolu, obez) gibi sosyo-demografik değişkenler ile Yeme Tutumu

Testi faktörleri arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Cinsiyetin ve spor katılım düzeyinin (rekabet düzeyi yüksek sporcular, rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları, fiziksel olarak inaktif bireyler) bağımlı değişkenler üzerinde fark yaratıp yaratmadığını değerlendirmek için İki Yönlü ANOVA analizleri, Ki-Kare Analizleri Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) analizleri yapılmıştır. Son olarak, çeşitli değişkenlerin bozulmuş yeme tutumlarını ve olumsuz beden algısını yordama gücünü incelemek için Adımsal (Stepwise) Regresyon Analizi yürütülmüştür.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Bu bölüm, araştırma sorularının ve hipotezlerinin test edildiği analizleri içermektedir. İlk olarak spor katılım düzeyine göre örneklem gruplarının karşılaştırıldığı analizlere yer verilmiştir. Ardından BKİ dağılımına ilişkin bulgular aktarılmıştır. Daha sonra Giriş bölümündeki “Araştırmanın Amacı” başlığı altındaki araştırma soruları ve hipotezleri test edilmiş ve sonuçları aktarılmıştır. Birinci araştırma sorusunu ve hipotezi test etmek için, araştırmanın ana değişkenleri olan yeme tutumu ve beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Korelasyon Analizi sonuçları paylaşılmıştır. Daha sonra yeme tutumunun ve beden algısının cinsiyet ve spor katılımı düzeyi gruplarına göre ne ölçüde farklılaştığını belirten diğer araştırma sorularını ve hipotezlerini test etmek için İki Yönlü Varyans Analizi ve İki Yönlü MANOVA yürütülmüştür. Çeşitli değişkenler ile bozulmuş yeme tutumları ve olumsuz beden algısını yordama güçlerinin incelendiği Adımsal (Stepwise) Regresyon Analizi sonuçları aktarılmıştır. Son olarak Demografik Bilgi Formu’nda tıknırcasına yeme davranışını, kilo kontrolü için kendini kusturma durumunu, laksatif, diyet ilaçları veya idrar söktürücü ilaçların kullanımını, son 6 ayda 9 kilodan fazla kilo verme durumunu içeren davranışsal kilo koruma yöntemlerinin gruplara göre farklılaşmasını incelemek için İki Yönlü MANOVA ve Ki-Kare analizleri yürütülmüştür.

Yöntem bölümünde belirtildiği gibi, bu çalışmada kullanılan değişkenleri ölçmek için yer verilen veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirlikleri ortaya konulmuştur. Yeme Tutumu Testi ile birlikte katılımcılardan toplam puan, şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraş olmak üzere beş ayrı puan türü elde edilmiştir. Katılımcıların bedenlerine ve ilişkin bölümlerine yönelik duyduğu memnuniyeti ölçen Vücut Algısı Ölçeği’nden tek bir toplam puan türü elde edilmiştir.

3.1. SPOR KATILIM DÜZEYİNE GÖRE ÖRNEKLEM GRUPLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Sporcular için haftada yaptıkları antrenman saatine, kaç yıldır spor ile uğraştıklarına ve kaç yarışmaya katıldıklarına ilişkin bulgular Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Spor Katılım Düzeyine Göre Haftalık Antrenman Saati, Sporda Geçirilen Aktif Yıl ve Katıldıkları Yarışma Sayısına İlişkin Bulgular

Spor Katılım Düzeyi						
Düzenli olarak haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?						
	Rekabetçi		Rekreasyonel		İnaktif	
	Sıklık	Yüzde	Sıklık	Yüzde	Sıklık	Yüzde
	(N)	(%)	(N)	(%)	(N)	(%)
1-3 saat	11	9.4	21	17.2	43	30.7
4-6 saat	23	19.7	56	45.9	-	-
7-10 saat	36	30.8	33	27.0	-	-
10 saatten fazla	47	40.2	12	9.8	-	-
Ne zamandır aktif olarak belirttiğiniz spor branşına devam ediyorsunuz?						
1 yıl veya daha az	2	1.7	34	27.9	21	15.0
2-3 yıl	26	22.2	56	45.9	12	8.6
4-5 yıl	23	17.9	15	12.3	3	2.1
5 yıldan daha fazla	68	58.1	17	13.9	7	5.0
	Rekabetçi		Rekreasyonel			
Yerel/ ulusal/ uluslararası alanda ilgilendiğiniz spor branşıyla ilgili kaç yarışmaya katıldınız?						
	Ort.	SS	Ort.	SS		
	46.44	62.57	1.34	2.15		

Rekabetçi = rekabet düzeyi yüksek sporcular, rekreasyonel = rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları, inaktif = fiziksel olarak inaktif bireyler

Spor katılımı düzeyine göre haftalık antrenman saatinin, aktif olarak sporda geçirilen yılın ve dâhil olunan yarışma sayısının ortalama farklılığının istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için bir dizi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

Analiz sonuçları haftalık antrenman saatinin, $F(2, 376) = 326.95, p < .001$; aktif spor yılının, $F(2, 376) = 184.16, p < .001$ ve yarışma sayısının, $F(2, 376) = 70.26, p < .001$ spor katılım düzeyi grupları arasında anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymaktadır. Spor katılım düzeyi üç gruptan oluştuğu için, hangi gruplar arasında farklılaşma

olduğunu saptayabilmek adına post hoc analizi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucuna göre, rekabet düzeyi yüksek sporcuların ($X_{ort} = 4.81$, $SS = 1.69$) rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları ($X_{ort} = 2.84$, $SS = 1.81$) ve fiziksel olarak inaktif bireyler ($X_{ort} = 0.76$, $SS = 1.57$) ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha uzun yıllardır aktif olarak belirttikleri branşta spor hayatlarına devam ettikleri bulunmuştur. Rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının benzer şekilde fiziksel olarak inaktif bireyler ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha uzun yıl belirttikleri branşta spor hayatlarına devam ettikleri bulunmuştur.

Benzer şekilde, Bonferroni testi sonucuna göre, rekabet düzeyi yüksek sporcuların ($X_{ort} = 8.45$, $SS = 3.39$) rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları ($X_{ort} = 5.98$, $SS = 2.81$) ve fiziksel olarak inaktif bireyler ($X_{ort} = 0.61$, $SS = .93$) ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak haftalık antrenman saatlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının benzer şekilde fiziksel olarak inaktif bireyler ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak haftalık antrenman saatlerinin daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Son olarak, Bonferroni testi sonucuna göre, rekabet düzeyi yüksek sporcuların ($X_{ort} = 46.44$, $SS = 62.57$) rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları ($X_{ort} = 1.34$, $SS = 2.15$) ve fiziksel olarak inaktif bireyler ($X_{ort} = 0.01$, $SS = .09$) ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha fazla yarıştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları ile fiziksel olarak inaktif bireyler ile arasında yarışma sayısı yönünden bir farklılaşma bulunmamıştır.

Sporcular için haftada yaptıkları antrenman saatine, kaç yıldır spor ile uğraştıklarına ve kaç yarışmaya katıldıklarına ilişkin bu bulgular, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan spor katılım düzeyi gruplarının birbirinden ayrıştığını ortaya koymaktadır.

3.2. BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ) DAĞILIMINA İLİŞKİN BULGULAR

BKİ, vücut ağırlığının (kg), metre cinsinden boyun uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanmıştır. Katılımcıların BKİ dağılımına ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. *Katılımcıların Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyine İlişkin BKİ Dağılımı*

Cinsiyet

	Kadın		Erkek	
Değişken	Ort.	SS	Ort.	SS
BKİ	21.75	3.52	23.80	3.45

Spor Katılım Düzeyi						
	Rekabetçi		Rekreasyonel		İnaktif	
Değişken	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
BKİ	22.66	3.10	22.83	3.31	22.82	4.26

BKİ= Beden Kitle İndeksi, Ort.= Ortalama, SS= Standart Sapma, Rekabetçi = Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular, Rekreasyonel = Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, İnaktif = Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler

Cinsiyet ve spor katılımı düzeyi değişkenlerine göre BKİ ortalama farklılığının istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

BKİ ortalaması kadın ve erkek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmıştır, $F(1, 377) = 32.78, p < .001$. Kadınların BKİ ortalaması ($X_{ort} = 21.75$) erkek katılımcılar ($X_{ort} = 23.80$) ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha düşüktür. Spor katılım düzeyine göre bakıldığında, BKİ ortalaması gruplar arasında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır, $F(2, 376) = 0.081, p > .05$.

3.3. ARAŞTIRMANIN ANA DEĞİŞKENLERİNİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ

Bu bölümde, yapılan çalışmanın ana değişkenlerini ölçmek için kullanılan Yeme Tutum Testi (YTT) ve alt boyutları olan şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı, zayıflık ile aşırı uğraş; Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) puanlarının ortalama, standart sapma ve aralık değerleri ayrı olarak hesaplanmıştır.

Çalışmanın ana değişkenlerine ilişkin ortalama puan, standart sapma ve aralık değerleri Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6. Çalışmada Kullanılan Ana Değişkenlere İlişkin Ortalama Puan, Standart Sapma ve Aralık Değerleri

Ölçek	N	Ort.	SS	Aralık
YTT	379	17.57	9.91	2-62
Şişmanlama Kaygısı	379	1.52	2.71	0-12
Diyet	379	2.50	3.22	0-15

Yemeye Yönelik Sosyal Baskı	379	1.43	1.82	0-9
Zayıflık ile Aşırı Uğraş	379	.74	1.41	0-7
VAÖ	379	150.34	22.98	91-200

N= Katılımcı sayısı, Ort.= Ortalama Puan, SS= Standart Sapma, YTT= Yeme Tutum Testi, VAÖ= Vücut Algısı Ölçeği

3.4. YEME TUTUMU İLE BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada yeme tutumu Yeme Tutumu Testi (YTT) ve beden imajına yönelik duyulan memnuniyet Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) ile incelenmiştir. Araştırmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yürütülmüştür. Korelasyon katsayılarına Tablo 7’ de yer verilmiştir.

Tablo 7. *Yeme Tutumu ile Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişken	YTT			
	Ş.K.	Diyet	Y.Y.S.B.	Z.A.U.
Cinsiyet				
Kadın	-.28**	-.05	.01	-.16*
Erkek	-.22**	.07	-.17*	.01
VAÖ Spor Katılımı				
Rekabetçi	-.27*	.15	.03	-.05
Rekreasyonel	-.22*	-.04	-.21*	-.07
İnaktif	-.28**	-.14	-.07	-.14
Genel Örneklem	-.27**	.02	-.07	-.07

** p< .01, * p< .05, YTT = Yeme Tutum Testi, VAÖ = Vücut Algısı Ölçeği, Ş.K. = Şişmanlama Kaygısı, Y.Y.S.B. = Yemeye Yönelik Sosyal Baskı, Z.A.U. = Zayıflık ile Aşırı Uğraş, Rekabetçi = Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular, Rekreasyonel = Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, İnaktif = Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler

İlk olarak genel örneklem için bakıldığında, Yeme Tutum Testi’nin bir alt boyutu olan “şişmanlama kaygısı” ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.27, p < .01$) bulunmuştur. Bu ilişkiye göre, genel örneklemde şişmanlama kaygısı arttıkça, vücut bölümlerinden duyulan memnuniyetin azalacağı söylenebilir.

Cinsiyet değişkeninde kadın alt grubu için bakıldığında, Yeme Tutum Testi'nin bir alt boyutu olan "şişmanlama kaygısı" ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.28, p < .01$) bulunmuştur. Benzer şekilde Yeme Tutum Testi'nin alt boyutu olan "zayıflık ile aşırı uğraş" ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.16, p < .05$), kadınlar için alt boyutu olan "çok yönlü vücut özellikleri" arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.20, p < .01$) olduğu gözlenmiştir. Bu ilişkiye göre, kadın katılımcılarda şişmanlama kaygısı ve zayıflık ile aşırı uğraş arttıkça, vücut bölümlerinden duyulan memnuniyetin azalacağı söylenebilir.

Cinsiyet değişkeninde erkek alt grubu için bakıldığında, Yeme Tutum Testi'nin bir alt boyutu olan "şişmanlama kaygısı" ile Vücut Algısı Ölçeği'nin alt boyutu olan "çok yönlü vücut özellikleri" arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.22, p < .01$) olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Yeme Tutum Testi'nin alt boyutu olan "yemeye yönelik sosyal baskı" ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.16, p < .05$) olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye göre, katılımcılarda şişmanlama kaygısı ve yemeye yönelik sosyal baskı arttıkça, vücut ve ilişkili bölümlerine yönelik duyulan memnuniyetin azalacağı söylenebilir.

Spor katılım düzeyi değişkeninde rekabet düzeyi yüksek sporcular alt grubu için bakıldığında, Yeme Tutum Testi'nin bir alt boyutu olan "şişmanlama kaygısı" ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.27, p < .05$) olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye göre, katılımcılarda şişmanlama kaygısı arttıkça, vücut ve ilişkili bölümlerine yönelik duyulan memnuniyetin azalacağı söylenebilir.

Spor katılım düzeyi değişkeninde rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları alt grubu için bakıldığında, Yeme Tutum Testi'nin bir alt boyutu olan "şişmanlama kaygısı" ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.22, p < .05$) olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Yeme Tutum Testi'nin alt boyutu olan "yemeye yönelik sosyal baskı" ile Vücut Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.21, p < .05$) olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye göre rekreasyonel grupta şişmanlama kaygısı ve yemeye yönelik sosyal baskı arttıkça, bedenlerine ve beden ile ilişkili bölümlere yönelik memnuniyetin azalacağı söylenebilir.

Spor katılım düzeyi değişkeninde fiziksel olarak inaktif bireyler alt grubu için bakıldığında, Yeme Tutum Testi'nin bir alt boyutu olan "şişmanlama kaygısı" ile Vücut

Algısı Ölçeği arasındaki korelasyonun anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($r = -.28, p < .01$) olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye göre, katılımcılarda şişmanlama kaygısı arttıkça, bedenlerine ve beden ile ilişkili bölümlere yönelik memnuniyetin azalacağı söylenebilir.

3.5. CİNSİYET VE SPOR KATILIM DÜZEYİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE YEME TUTUMU FARKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Bu bölümde “Bozulmuş yeme davranışını ölçen Yeme Tutum Testi (YTT) faktörlerinden elde edilen puanlarda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?” ve “Bozulmuş yeme davranışını ölçen Yeme Tutum Testi (YTT) faktörlerinden elde edilen puanlarda spor katılımı düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?” araştırma sorularına cevap aranmıştır. 2 (Cinsiyet: Kadın, Erkek) x 3 (Spor Katılım Düzeyi: Rekabet düzeyi yüksek sporcular, Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler) MANOVA uygulanmıştır.

Katılımcıların, yeme tutumlarındaki bozulmaları değerlendiren Yeme Tutum Testi (YTT) alt boyutlarından aldıkları puanlar ile ilişkili ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 8’de aktarılmıştır.

Tablo 8. *Katılımcıların Yeme Tutumlarına İlişkin Puanlarının Cinsiyete ve Spor Katılımı Düzeyine Göre Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri*

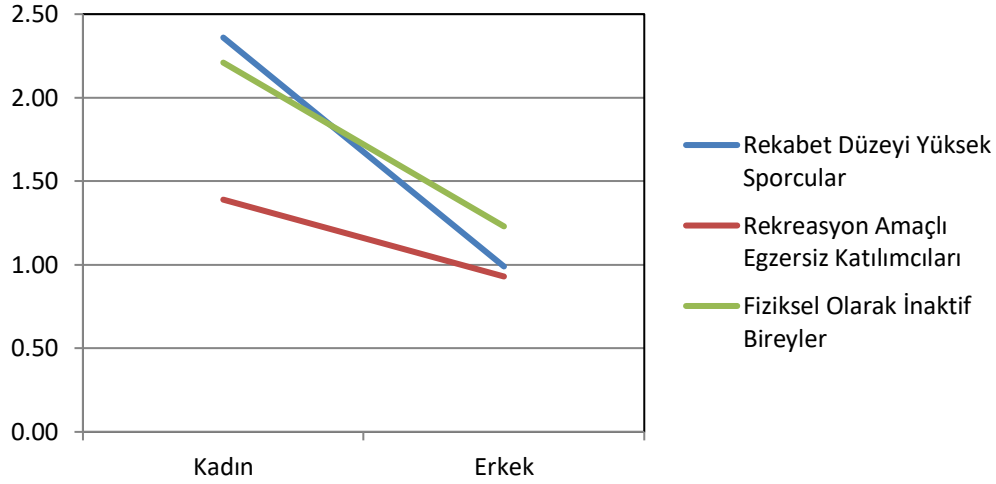
	Kadın (n = 189)						Erkek (n=190)					
	Rekabetçi (n = 45)		Rekreasyon (n = 52)		İnaktif (n = 92)		Rekabetçi (n = 72)		Rekreasyon (n = 70)		İnaktif (n = 48)	
	Ort	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Ş.K.	2.36	3.28	1.38	2.17	2.21	3.51	.99	1.92	.93	1.99	1.23	2.46
D.	2.31	2.52	3.83	4.12	1.67	2.75	2.86	3.28	2.96	3.20	1.65	2.94
Y.Y.S.B.	1.51	1.75	.77	1.20	1.66	2.24	1.81	1.74	1.41	1.82	1.08	1.43

Z.A.U. 1.02 1.78 .69 1.18 .65 1.33 .92 1.73 .56 1.03 .73 1.36

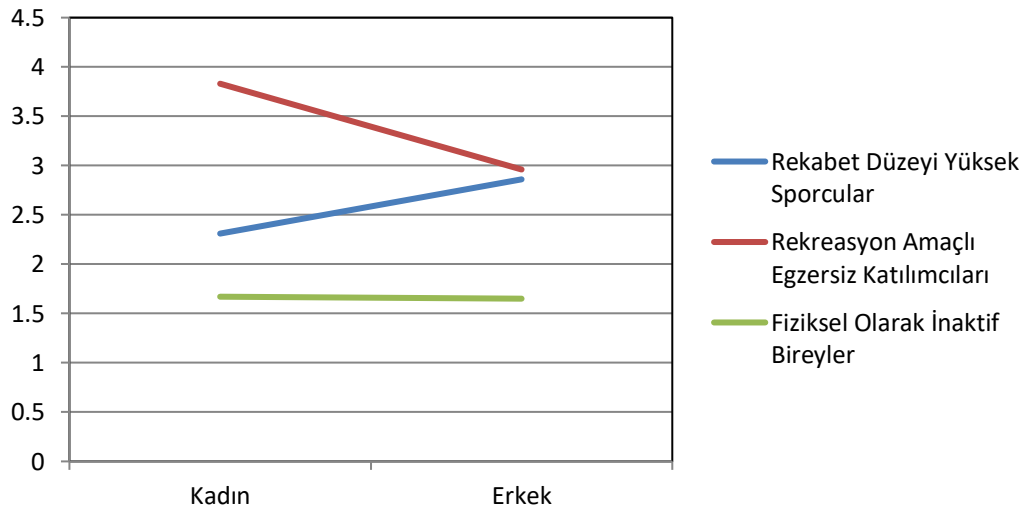
** $p < .01$. Rekabetçi= Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular, Rekreasyonel= Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, İnaktif= Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler, Spor Katılımı = Spor Katılımı Düzeyi, Ş.K. = Şişmanlama Kaygısı, D. = Diyet, Y.Y.S.B. = Yemeye Yönelik Sosyal Baskı, Z.A.U. = Zayıflık ile Aşırı Uğraş

Katılımcıların yeme tutumlarının cinsiyete (kadın, erkek) ve spor katılımı düzeyine (rekabetçi, rekreasyonel, inaktif) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet ve spor katılımı düzeyi değişkeni ile yeme tutumlarının şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraş alt boyutları arasında İki Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda yeme tutumlarının alt boyutlarında cinsiyetin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur, Pillai's trace (V) = .05; $F(4, 370) = 4.35$, $p < .01$, $\eta^2 = .05$. Yapılan ileri analizler, kadınların ($X_{ort} = 2.02$, $SS = 3.15$) erkeklerle karşılaştırıldığında ($X_{ort} = 1.03$, $SS = 2.09$) anlamlı olarak daha yüksek şişmanlama kaygısı yaşadığını göstermektedir, $F(1, 373) = 10.90$, $p < .01$, $\eta^2 = .03$. Ayrıca analiz sonucunda yeme tutumlarının alt boyutlarında spor katılım düzeyinin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur, Pillai's trace (V) = .10; $F(8, 742) = 4.68$, $p < .01$, $\eta^2 = .05$. Yapılan Bonferroni analizleri, rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının ($X_{ort} = 3.33$, $SS = 3.63$) fiziksel olarak inaktif sporcularla karşılaştırıldığında ($X_{ort} = 1.66$, $SS = 2.81$) anlamlı olarak daha fazla diyet yapma davranışı gösterdikleri sonucunu ortaya koymaktadır, $F(2, 373) = 9.27$, $p < .01$, $\eta^2 = .05$. $p < .01$, $\eta^2 = .05$. Son olarak, ikili etkileşimin YTT alt boyutları üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur Pillai's trace (V) = .04; $F(8, 742) = 2.06$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$. Yapılan ileri analizler rekabetçi sporcular içinde, kadınların ($X_{ort} = 2.36$, $SS = 3.28$) erkeklerden ($X_{ort} = 0.99$, $SS = 1.92$) anlamlı olarak daha fazla şişmanlama kaygısı gösterdikleri bulunmuştur, $F(1, 373) = 7.30$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$. Ayrıca yapılan ileri analizler inaktif sporcular içinde, kadınların ($X_{ort} = 2.21$, $SS = 3.51$) erkeklerden ($X_{ort} = 1.23$, $SS = 2.46$) anlamlı olarak daha fazla şişmanlama kaygısı gösterdikleri bulunmuştur, $F(1, 373) = 4.23$, $p < .05$, $\eta^2 = .01$. Yapılan ileri analizler kadınlarda, rekreasyonellerin ($X_{ort} = 3.83$, $SS = 4.12$) inaktifler ($X_{ort} = 1.67$, $SS = 2.75$) ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha fazla diyet yapma gösterdikleri bulunmuştur, $F(2, 373) = 7.77$, $p < .01$, $\eta^2 = .04$. Son olarak yapılan ileri analizler kadınlarda, inaktiflerin ($X_{ort} = 1.66$, $SS = 2.24$) rekreasyoneller ($X_{ort} = 0.77$, $SS = 1.20$) ile

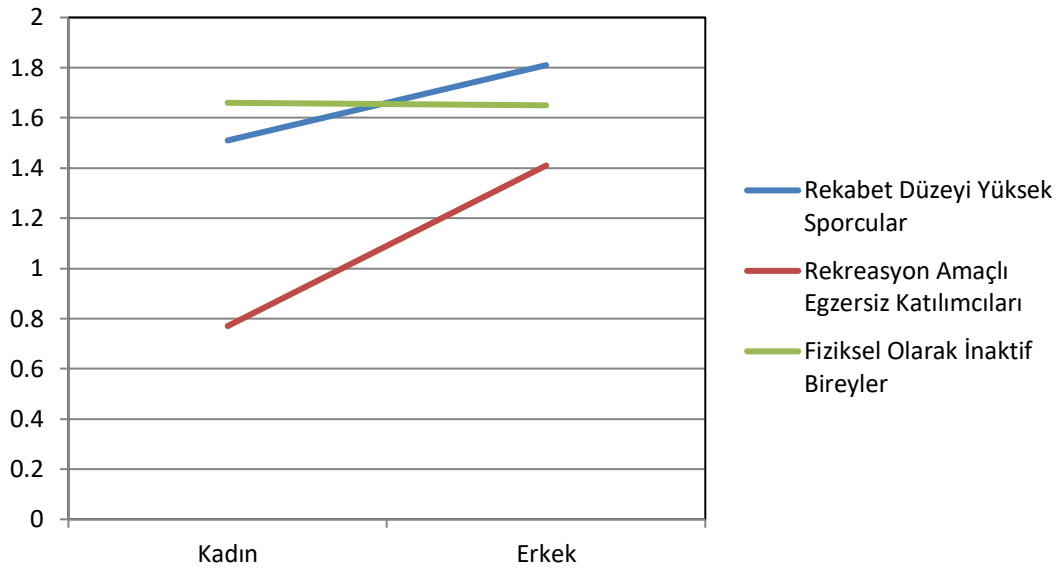
karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha fazla yemeye yönelik sosyal baskı yaşadıkları bulunmuştur, $F(2, 373) = 4.26, p < .05, \eta^2 = .02$.



Şekil 1. Şişmanlama Kaygısı Alt Boyutu İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik



Şekil 2. Diyet Alt Boyutu İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik



Şekil 3. *Yemeye Yönelik Sosyal Baskı Alt Boyutu İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik*

3.6. CİNSİYET VE SPOR KATILIM DÜZEYİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BEDEN ALGISINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

Bu bölümde “Beden imajındaki bozulmayı ölçen Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?” ve “Beden imajındaki bozulmayı ölçen Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) puanlarında spor katılım düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?” araştırma sorularına cevap oluşturmak üzere 2 (Cinsiyet: Kadın, Erkek) x 3 (Spor Katılım Düzeyi: Rekabet düzeyi yüksek sporcular, Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler) ANOVA uygulanmıştır.

Katılımcıların, beden algısını ve hoşnutluğunu değerlendiren Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) toplam puanı ile ilişkili ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 9’da aktarılmıştır.

Tablo 9. *Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) Toplam Puanlarının Cinsiyete ve Spor Katılımı Düzeyine Göre Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri*

Beden İmajı	Cinsiyet	Ort.	SS	N
VAÖ	Kadın	146.34	21.29	189

	Erkek	154.31	23.94	190
Spor Katılımı Düzeyi				
VAÖ	Rekabetçi	156.32	21.58	117
	Rekreasyonel	152.74	21.91	122
	İnaktif	143.24	23.30	140

Rekabetçi= Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular, Rekreasyonel= Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, İnaktif= Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler

Katılımcıların beden memnuniyetini ölçen Vücut Algısı Ölçeği toplam puanının cinsiyete (kadın, erkek) ve spor katılım düzeyine (rekabetçi, rekreasyonel, inaktif) göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için cinsiyet ve spor katılım düzeyi değişkeni ile Vücut Algısı Ölçeği toplam puanı arasında İki Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Vücut Algısı Ölçeği toplam puanının, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır, $F(1, 373) = 5.68$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$. Yapılan ileri analizler, erkeklerin ($X_{ort} = 154.31$, $SS = 23.94$) kadınlar ile karşılaştırıldığında ($X_{ort} = 146.34$, $SS = 21.29$) bedenlerine yönelik memnuniyetin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca, VAÖ toplam puanının spor katılım düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur, $F(2, 373) = 8.92$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$. Yapılan ileri analizler, rekabet düzeyi yüksek sporcuların ($X_{ort} = 156.32$, $SS = 21.58$) fiziksel olarak inaktif sporcularla karşılaştırıldığında ($X_{ort} = 143.24$, $SS = 23.30$) bedenlerine yönelik hoşnut olma durumunun anlamlı olarak daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının ($X_{ort} = 152.74$, $SS = 21.916$) fiziksel olarak inaktif bireylerle karşılaştırıldığında ($X_{ort} = 143.24$, $SS = 23.30$) bedenlerine yönelik hoşnut olma durumunun anlamlı olarak daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Son olarak, ikili etkileşimin VAÖ toplam puanı üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin bulunmadığı bulunmuştur, $F(2, 373) = 0.17$, $p = .845$. ANOVA analizine ilişkin bulgular Tablo 10'da özetlenmiştir.

Tablo 10. Cinsiyet ve Spor Katılım Düzeyi Değişkenine Göre Yeme Tutum Testi Toplam Puanına İlişkin Yürütülen ANOVA Analizi Bulguları

Kaynak	Tip III	sd	Ortalama	F	p	Kısmi η^2
	Kareler		Kare			

	Toplamı					
Cinsiyet (A)	2812,177	1	2812.18	5.68	.018	.02
Spor Katılımı (B)	8831.458	2	4415.73	8.92	.000	.05
A*B	166.709	2	83.36	0.17	.845	.00
Hata	184687.510	373	495.14			
Toplam	8765201.000	379				

3.7. YEME TUTUMUNU VE BEDEN İMAJINI YORDAYAN ÇEŞİTLİ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN REGRESYON ANALİZLERİ

Bu bölümde, “Çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin (cinsiyet, spor katılım düzeyi, aktif spor yılı, şu anki kilo- ideal kilo farkı, tartılma sıklığı, haftalık antrenman saati, beden kitle indeksi (BKI)) ve YTT faktörlerinin (şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı, zayıflık ile aşırı uğraş) beden imajını ve yeme tutumunu yordama gücü var mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır.

Regresyon analizine ilişkin bulgulara yer vermeden önce, analize dahil edilen sosyo-demografik değişkenler ile yeme tutumu ve beden algısı arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Korelasyon analizi bulguları Tablo 11’de aktarılmıştır.

Tablo 11. *Sosyo-Demografik Değişkenler İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular (N= 379)*

Değişkenler	Yeme Tutumu	Beden Algısı
Cinsiyet	.02	.17**
Spor Katılımı Düzeyi	-.09	-.24**
Şu anki kilo- ideal kilo farkı	.14**	-.13**
Aktif spor yılı	.06	.14*
Haftalık antrenman saati	.17**	.14*
Katılınan yarışma sayısı	-.06	.05
Tartılma sıklığı	-.32**	.03
Beden kitle indeksi (BKI)	.15**	-.06
Şişmanlama Kaygısı	-	-.28**

**p<.01. *p<.05.

Tabloda da görüldüğü gibi, ana değişkenlerin dışındaki çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile Yeme Tutum Testi (YTT) toplam puanı ile ölçülen yeme tutumu ve Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) toplam puanı ile değerlendirilen beden algısı arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Şu anki kilo- ideal kilo arasındaki fark arttıkça, yeme tutumlarındaki bozulmaların arttığı ($r = .14, p < .01$), benzer şekilde beden imajına yönelik memnuniyetin azaldığı ($r = -.13, p < .01$) görülmektedir. Sporcuların aktif olarak sporda geçirdikleri yıl sayısı arttıkça beden imajına yönelik memnuniyetin arttığı ($r = .14, p < .05$) görülmektedir. Sporcuların yaptıkları haftalık antrenman sayısı arttıkça, yeme tutumlarındaki bozulmaların arttığı ($r = .17, p < .01$) görülmektedir; fakat haftalık antrenman sayısı arttıkça beden imajına yönelik memnuniyetin de arttığı ($r = .14, p < .05$) görülmektedir. Katılımcılarda tartılma sıklığı arttıkça, yeme tutumlarındaki bozulmaların azaldığı ($r = -.32, p < .01$) görülmektedir. Uygun olmayan kilo koruma yöntemlerinin sıklığı arttıkça, yeme tutumlarındaki bozulmaların arttığı ($r = .32, p < .01$), beden imajına yönelik memnuniyetin azaldığı ($r = -.12, p < .05$) görülmektedir. Katılımcıların beden kitle indeksi değeri arttıkça, yeme tutumlarındaki bozulmaların arttığı ($r = .15, p < .01$) görülmektedir. Katılımcılarda şişmanlama kaygısı arttıkça beden imajına yönelik memnuniyetin azaldığı ($r = -.28, p < .01$) görülmektedir.

Tabloda verilen korelasyon katsayıları göz önünde bulundurulduğunda şu anki kilo-ideal kilo farkı, haftalık antrenman saati, tartılma sıklığı ve beden kitle indeksi (BKİ) ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki saptandığı için yeme tutumu için yapılan Adımsal (Stepwise) Regresyon analizine dahil edilmiştir. Benzer şekilde, cinsiyet, spor katılımı düzeyi, şu anki kilo- ideal kilo farkı, aktif spor yılı, haftalık antrenman saati ve şişmanlama kaygısı ile beden algısı arasında anlamlı düzeyde ilişki saptandığı için beden algısı için yapılan Adımsal (Stepwise) Regresyon analizine dâhil edilmiştir. Bütün değişkenler aynı basamakta analize dâhil edilmiştir.

3.7.1. Yeme Tutumunu Yordayan Çeşitli Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde ilk olarak yeme tutumuna ilişkin yordayıcı faktörler incelenmiştir. Şu anki kilo- ideal kilo farkı, haftalık antrenman saati, tartılma sıklığı ve beden kitle indeksi

(BKİ) ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki saptandığı için bu değişkenler Adımsal (Stepwise) Regresyon analizine dâhil edilmiştir. Analiz bulguları, analizin ilk aşamasında modele giren tartılma sıklığı değişkeninin yeme tutumlarını anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığını ($F(1, 280) = 30.50, p < .01, R^2 = .10$) ve yeme tutumlarına ilişkin varyansın %10'unu açıkladığını göstermektedir. İkinci aşamada modele haftalık antrenman saati değişkeninin dâhil olması ile tartılma sıklığının haftalık antrenman saati ile birlikte yeme tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($F(2, 279) = 17.40, p < .01, R^2 = .11$) ve yeme tutumlarına ilişkin varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir (Bknz. Tablo 12).

Tablo 12. *Yeme Tutumuna İlişkin Regresyon Analizi Bulguları*

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	β	t	p
1	Tartılma Sıklığı	Yeme Tutumu	.31	.10	.10	-.31	-5.52	.000
2	Tartılma Sıklığı	Yeme Tutumu	.33	.11	.10	-.29	-5.10	.000
	H.A.S.					.11	1.99	.047

H.A.S = Haftalık Antrenman Saati

Bu sonuçlara bakıldığında, tartılma sıklığı ($\beta = -.31, t(280) = -5.52, p < .001$) ve haftalık antrenman saatinin ($\beta = .11, t(280) = 1.99, p < .001$), yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Tartılma sıklığı arttıkça bozulmuş yeme tutumları azalmaktadır. Diğer taraftan haftalık antrenman saati arttığında, bozulmuş yeme tutumlarının arttığı görülmektedir.

3.7.2. Beden İmajını Yordayan Çeşitli Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde beden imajına ilişkin yordayıcı faktörler incelenmiştir. Cinsiyet, spor katılımı düzeyi, şu anki kilo- ideal kilo farkı, aktif spor yılı, haftalık antrenman saati ve şişmanlama kaygısı ile beden algısı arasında anlamlı düzeyde ilişki saptandığı için beden algısı için yapılan Adımsal (Stepwise) Regresyon analizine dâhil edilmiştir. Analiz bulguları, analizin ilk aşamasında modele giren şişmanlama kaygısı değişkeninin

beden imajını anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığını ($F(1,280) = 22.47, p < .01, R^2 = .07$) ve beden imajına ilişkin varyansın %7'sini açıkladığını göstermektedir. İkinci aşamada modele aktif spor yılı değişkeninin dâhil olması ile şişmanlama kaygısının aktif spor yılı ile birlikte beden imajını anlamlı düzeyde yordadığı ($F(2,279) = 15.39, p < .01, R^2 = .10$) ve beden imajına ilişkin varyansın %10'unu açıkladığı görülmektedir. Modelin 3. aşamasına haftalık antrenman saatinin eklenmesi ile birlikte, şişmanlama kaygısı ve aktif spor yılı ile beraber beden imajını anlamlı düzeyde yordadığı ($F(3,278) = 11.76, p < .01, R^2 = .11$) ve beden imajına ilişkin varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 13. *Beden İmajına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları*

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	β	t	p
1	Ş.K.	B.İ.	.27	.07	.07	-.27	-4.74	.000
2	Ş.K.	B.İ.	.32	.10	.09	-.28	-4.95	.000
	Aktif Yıl		.			.16	2.79	.006
3	Ş.K.	B.İ.	.34	.11	.10	-.29	-5.06	.000
	Aktif Yıl					.12	2.10	.036
	H.A.S.					.12	2.04	.043

Ş.K. = Şişmanlama Kaygısı, Aktif Yıl = Sporda Geçirilen Aktif Yıl, H.A.S. = Haftalık Antrenman Saati, B.İ. = Beden İmajı

Bu sonuçlara bakıldığında, şişmanlama kaygısı ($\beta = -.27, t(280) = -4.74, p < .01$), aktif spor yılı ($\beta = .16, t(280) = 2.79, p < .01$) ve haftalık antrenman saatinin ($\beta = .12, t(280) = 2.04, p < .05$), beden imajını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Şişmanlama kaygısı arttıkça beden imajına yönelik memnuniyetin azaldığı görülmektedir. Sporda geçirilen aktif yıl ve haftalık antrenman saati arttıkça beden imajına yönelik memnuniyetin arttığı görülmektedir.

3.8. KİLO KORUMA VEYA KİLO VERMEYE YÖNELİK BİR DİZİ UYGUN OLMAYAN YÖNTEME İLİŞKİN BULGULAR

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu'nda tıkmırcasına yeme davranışını, kilo kontrolü için kendini kusturma durumunu, laksatif, diyet ilaçları veya idrar söktürücü ilaçların kullanımını, son 6 ayda 9 kilodan fazla kilo verme durumunu değerlendiren bir dizi soru yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar ve katılımcıların aldığı puanların, cinsiyet ve spor katılım düzeyine göre ortalama farklılığının istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için İki Faktörlü MANOVA ve Ki Kare Analizi uygulanmıştır.

3.8.1. Tıkmırcasına Yeme, Laksatif Kullanımı ve Kendini Kusturma Davranışının Sıklığının Cinsiyet ve Spor Katılım Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

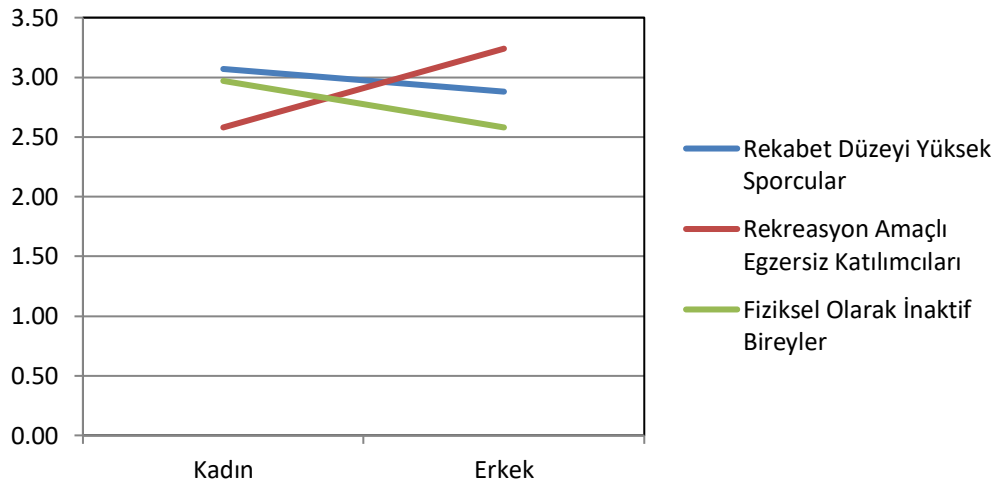
Örneklem gruplarında tıkmırcasına yeme davranışı, laksatif kullanımı ve kendini kusturma davranışı sıklığının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için 2 (Cinsiyet: Kadın, Erkek) x 3 (Spor Katılım Düzeyi: Rekabet düzeyi yüksek sporcular, Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler) MANOVA analizi yürütülmüştür. Tablo 37'de grup ortalamaları ve standart sapma değerleri sunulmuştur. Yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre cinsiyet ($F(3, 371) = 1.83, p = .14$) ve spor katılımı düzeyi ($F(6, 744) = 1.06, p = .38$) temel etkisi tıkmırcasına yeme davranışı, laksatif kullanımı ve kendini kusturma davranışı sıklığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Buna karşılık, cinsiyet x spor katılımı düzeyi ortak etkileşiminin ($Pillai's\ trace(V) = .03, F(6, 744) = 1.06, p < .05, \eta^2 = .01$) tıkmırcasına yeme davranışı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yarattığı bulunmuştur. Yapılan ileri analizler rekreasyonellerde erkeklerin ($X_{ort} = 3.24, SS = 1.59$) kadınlar ($X_{ort} = 2.58, SS = 1.35$) ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha sıklıkla tıkmırcasına yeme davranışı sergiledikleri bulunmuştur, $F(3, 371) = 2.73, p < .05, \eta^2 = .02$.

Tablo 14. Bağımlı Değişkenlere Göre Grup Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Kadın (n = 189)			Erkek (n=190)		
Rekabetçi (n = 45)	Rekreasyon (n = 52)	İnaktif (n = 92)	Rekabetçi (n = 72)	Rekreasyon (n = 70)	İnaktif (n = 48)

	Ort	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Tık.	3.07	1.51	2.58	1.35	2.97	1.55	2.88	1.57	3.24	1.59	2.58	1.56
Lak.	1.02	.15	1.00	.00	1.14	.55	1.11	.46	1.11	.55	1.08	.45
Kus.	1.11	.61	1.08	.39	1.32	.90	1.06	.29	1.09	.50	1.12	.49

Rekabetçi = Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular, Rekreasyon = Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, İnaktif = Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler, Tık. = Tıkınırcasına Yeme Davranışı Sıklığı, Lak. = Laksatif, Diyet İlaçları veya İdrar Söktürücü İlaç Kullanımı, Kus. = Kendini Kusturma Davranışı



Şekil 4. Tıkınırcasına Yeme Davranışı İçin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyinin Ortak Etkisine Ait Grafik

3.8.2. Son 6 Ay İçerisinde 9 Kilo Verme Durumunun Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Katılımcılarda cinsiyet (2 düzey) değişkeninin son 6 ay içerisinde 9 kilo verme durumunun üzerindeki etkisini görmek için 2x2 Ki-Kare Testi analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda, son 6 ay içerisinde 9 kilodan fazla kilo verme durumunun görülme sıklığının cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur, $\chi^2(sd = 1, n = 379) = 1.27, p = .260$. Analize ilişkin bulgular Tablo 15’de aktarılmıştır.

Tablo 15. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Son 6 Ay İçerisinde 9 Kilo Verme Üzerindeki Etkisine İlişkin Yürütülen Ki-Kare Analizi Bulguları

		Son 6 Ayda 9 Kilo Verme						
			Evet	Hayır	Toplam	χ^2	sd	p
Cinsiyet	Kadın	N	12	177	189	1.27	1	.260
		%	6.3	93.7	100			
	Erkek	N	18	172	190			
		%	9.5	90.5	100			
	Toplam	N	30	349	379			
		%	7.9	92.1	100			

Katılımcılarda spor katılım düzeyi (3 düzey) değişkeninin son 6 ay içerisinde 9 kilo verme durumunun üzerindeki etkisini görmek için 3x2 Ki-Kare Testi analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda, son 6 ay içerisinde 9 kilodan fazla kilo verme durumunun görülme sıklığının spor katılım düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur, $\chi^2(sd = 2, n = 379) = 7.08, p < .05$. Analize ilişkin bulgular Tablo 16'da aktarılmıştır. Tablo 16'ya bakıldığında, daha fazla rekreasyonel egzersiz katılımcısının, rekabetçi sporcular ve fiziksel olarak inaktifler ile karşılaştırıldığında son 6 ayda 9 kilodan fazla kilo verdiği görülmüştür.

Tablo 16. Spor Katılım Düzeyi Değişkenine İlişkin Son 6 Ay İçerisinde 9 Kilo Verme Üzerindeki Etkisine İlişkin Yürütülen Ki-Kare Analizi Bulguları

		Son 6 Ayda 9 Kilo Verme						
			Evet	Hayır	Toplam	χ^2	sd	p
Spor Katılım Düzeyi	Rekabetçi	N	5	112	117	7.08	2	.029
		%	4.3	95.7	100			
	Rekreasyonel	N	16	106	122			
		%	13.1	86.9	100			
	İnaktif	N	9	131	140			
		%	6.4	93.6	100			
Toplam	N	30	349	379				
	%	7.9	92.1	100				

Rekabetçi= Rekabet Düzeyi Yüksek Sporcular, Rekreasyonel= Rekreasyon Amaçlı Egzersiz Katılımcıları, İnaktif= Fiziksel Olarak İnaktif Bireyler

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu araştırmada cinsiyet ve spor katılımı düzeyi göz önünde bulundurularak, bedene ve ilişkili bölümlerine duyulan memnuniyet ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek; beden memnuniyetinin ve yeme tutumlarının gruplar arasında hangi düzeyde farklılaştığını belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde ele alınmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak yeme tutumları ile beden algısı arasındaki ilişkiye ait bulgular değerlendirilmiştir. Daha sonra yeme tutumunun cinsiyet ve spor katılım düzeyine göre nasıl farklılaştığına ilişkin bulgular literatür bulguları doğrultusunda tartışılmıştır. Sonrasında, beden algısı ve beden ile ilişkili bölümlerine yönelik memnuniyetin cinsiyet ve spor katılım düzeyine göre nasıl farklılaştığına ilişkin bulgular ele alınmıştır. Son olarak, çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin yeme tutumu ve beden algısını ayrı olarak yordama gücüne ilişkin bulgulara değinilmiştir. Bu bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışıldıktan sonra araştırmanın sınırlılıklarına, ileride yapılacak araştırmalar için önerilere, araştırmanın klinik doğrularına ve araştırmanın genel sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. YEME TUTUM TESTİ PUANLARI İLE VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ PUANI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırma sorularından ilki, yeme tutumunu ölçen YTT puanları ile (şişmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı, zayıflık ile aşırı uğraş) bedene ve ilişkili bölümlerine yönelik duyulan memnuniyeti ölçen VAÖ puanı arasındaki ilişkiyi içermektedir. Ana değişkenler arasındaki ilişki incelenirken örnekleme bir bütün olarak değerlendirmek yerine hem cinsiyet ve hem de spor katılım düzeylerine göre ayrı ayrı incelenmesi gerekliliği düşünülmüştür. Bu sebeple bu ilişki bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre de incelenmiştir.

Bu araştırmada bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre bakıldığında; tüm alt düzeylerde şişmanlama kaygısı beden imajı puanı ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki göstermektedir. Bedene yönelik hoşnutsuzluğun bir çeşit şişmanlama korkusundan

doğduğuna ilişkin birçok araştırma bulgusu yer almaktadır (Wadden, Foster, Stunkard ve Linowitz, 1989; Flynn, 1997). Şişmanlamaktan kaçınmanın kendisi tek başına sağlıklı bir yöntem olarak değerlendirilse de kilo alma korkusuna eşlik eden uygun olmayan diyet ve kilo koruma yöntemlerinin daha olumsuz bir beden imajına işaret ettiğine dikkat çekilmiştir (Flynn, 1997). Şişmanlama kaygısının ele alındığı araştırmalarda katılımcıların kilolarını zayıf ya da normal olarak değerlendirmelerinin yanında yüksek düzeyde beden hoşnutsuzluğu yaşadıkları bulgusuna vurgu yapılmıştır (Wadden, Foster, Stunkard ve Linowitz, 1989). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bu araştırmanın ortaya koyduğu şişmanlama kaygısı ile beden hoşnutsuzluğu arasındaki anlamlı ilişkinin literatürdeki diğer araştırma bulgularını desteklediğini düşündürmüştür.

Kadınlarda şişmanlama kaygısının yanında, zayıflık ile aşırı uğraş da olumsuz bir beden imajı ile ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmada zayıflık ile aşırı uğraş “ Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.”, “Midemin boş olmasından hoşlanırım.” ve “Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.” maddeleri ile değerlendirilmiştir. Beklenildiği gibi literatürdeki bulguların büyük bir kısmı kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında daha fazla zayıflık üzerinde düşündükleri ve inceliğe ulaşmak için aşırı uğraş içinde olduklarını bulmuştur (Dietz, 1998). Batı kültüründe yetişen kadınların fiziksel güzellik, çekicilik, ince ve zayıf görünme konusundaki aşırı zihin meşguliyetleri birçok araştırma bulgusunda ele alınmıştır (James, Phelps ve Bross, 2001). Özellikle medyanın yoğun şekilde gönderdiği, kadına yönelik ince ve zayıf olma, “mükemmel” bir bedene sahip olma mesajının kadınların beden hoşnutsuzluğu yaşamalarına zemin hazırladığı bulunmuştur (James, Phelps ve Bross, 2001). Medyanın bu mesajları kadınların zayıflık ile aşırı uğraş içinde olmaları ile ilişkilendirilmiştir; bu noktada değersiz hissetme, benlik saygısında düşüş yaşama, olumsuz beden imajı ve beraberinde kaygı, güvensizlik ve depresyon gibi birçok psikopatolojik duruma karşı kadınları tehdide açık hale getirdiği belirtilmiştir (Kilbourne, 1994).

Rekreasyonel egzersiz katılımcılarında ve erkeklerde yemeye yönelik sosyal baskı olumsuz beden imajı ile ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmada yemeye yönelik sosyal baskı “Ailem fazla yememi bekler”, “Başkaları zayıf olduğumu düşünür” ve “Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşünürüm” maddeleri ile değerlendirilmiştir. Erkeklerle yapılan araştırmalarda, yemeye yönelik baskı gören

katılımcıların daha fazla bozulmuş yeme davranışı içinde olduğu, daha fazla sağlıksız kilo kontrol yöntemlerine başvurduğu, kendilerini daha olumsuz olarak değerlendirdiği ve olumsuz bir beden imajına sahip olduğu bulunmuştur (Loth, MacLehose, Fulkerson, Crow ve Neumark-Sztainer, 2014). Bozulmuş yeme davranışlarının görülme sıklığının kadınlarda daha fazla görüldüğü ve erkeklerin bu konuda göz ardı edildiği bilinmektedir (Baum, 2006), fakat sağlıksız kilo kontrol yöntemlerine başvurulmasının, bozulmuş yeme tutumları geliştirilmesinin ve beraberinde beden imajında bozulmalar görülmesinin erkekler arasında da yaygınlaştığı göz önünde bulundurulması gerekliliği belirtilmiştir (Baum, 2006). Bozulmuş yeme davranışlarının yaygınlığının erkekler arasında daha az olduğu belirtilmiş; ancak erkekleri bozulmuş yeme davranışı geliştirmede koruyan faktörlerin neler olduğunun net olarak belirlenemediği aktarılmıştır (Braun, Sunday, Huang ve Halmi, 1999).

Özetle, bu araştırmada yeme tutumu ile beden algısı arasındaki ilişki incelenirken hem toplam puanlar hem de alt boyutlar değerlendirilmiştir. YTT puanları ve VAÖ puanı arasındaki ilişkiye bakılırken örnekleme bir bütün olarak incelemek yerine bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre değerlendirilmesi gerekliliği düşünülmüştür. Tüm alt düzeylerde şişmanlama kaygısının beden imajı puanı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca erkeklerde ve rekreasyonel egzersiz katılımcılarında yemeye yönelik sosyal baskı puanı beden imajı puanı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

4.2. YTT'DEN ELDE EDİLEN ALT BOYUT PUANLARININ CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

“Yeme” eylemi yakın dönemin en önemli sağlık konularından biri olmuştur. Yeme ile ilişkili bozuklukların farklı popülasyon grupları içinde yaygınlığının artması, hem genel örneklemin sağlığı hem de sporcu sağlığı üzerinde fiziksel ve ruhsal açıdan oldukça ciddi olumsuz sonuçlarının olması, özellikle risk grupları için bozulmuş yeme davranışlarının gelişim sürecinin daha dikkatli gözlenmesi gerekliliğine dikkat çekmektedir (Pembecioğlu, 2005). Son 20 yılda literatürde bozulmuş yeme davranışlarına yönelik araştırmaların artmış olması, bu konuya verilen öneme işaret

etmektedir (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004; Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013).

Bu araştırmada, bozulmuş yeme davranışının ölçüldüğü YTT'den elde edilen alt boyut puanlarının cinsiyet ve spor katılımı düzeyine göre ne ölçüde farklılaştığına yönelik bir dizi analiz yürütülmüştür. Literatürde ele alındığı gibi, örnekleme bozulmuş yeme tutumlarını değerlendirirken tek bir toplam puan kullanmanın ya da yeme tutumlarının kavramsal olarak birbirinden bağımsız özelliklerini yansıtan alt boyutlarından sadece birini kullanmanın hatalı ya da eksik değerlendirmeye yol açabileceği belirtilmiştir (Ashley, Smith, Robinson ve Richardson, 1996). Bu sebeple bu araştırmada, katılımcılardaki bozulmuş yeme davranışının varlığı ölçeğin alt boyutlarına (şışmanlama kaygısı, diyet, yemeye yönelik sosyal baskı, zayıflık ile aşırı uğraş) göre değerlendirilmiştir. YTT alt boyutlarının cinsiyet ve spor katılımı düzeyine göre ne ölçüde farklılaştığına yönelik bir dizi analiz yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, alt boyutlara göre değerlendirilen bozulmuş yeme tutumlarının hem cinsiyet hem de spor katılımı düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonuçları kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında şışmanlama kaygısı alt boyutundan anlamlı olarak daha yüksek aldıklarını ortaya koymuştur. Bu bulguya ek olarak, rekabet düzeyi yüksek sporcular ile rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının, fiziksel olarak inaktif bireyler ile karşılaştırıldığında diyet alt boyutundan anlamlı olarak daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Her iki alt boyut için de yüksek puan, yeme tutumlarındaki bozulmaların artışına işaret etmektedir. İkili etkileşimde de kadınların erkeklere göre daha fazla şışmanlama kaygısı yaşadığı bulunmuş; bu bulguya ek olarak kadınlarda fiziksel olarak inaktif bireyleri rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarına göre daha fazla yemeye yönelik sosyal baskı yaşadıkları ortaya konulmuştur.

şışmanlama kaygısının, beden hoşnutsuzluğunu beraberinde getiren bir faktör olarak özellikle kadınların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde ciddi bir tehdit oluşturabileceği belirtilmiştir (Flynn, 1997). Flynn (1997)' in araştırmasında aktardıklarından yola çıkarak bakıldığında bu araştırmada şışmanlama kaygısı ile bedene ve ilişkin bölümlerine dair memnuniyeti ölçen VAÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; ayrıca ek analizler ile şışmanlama kaygısının beden hoşnutsuzluğunu yordayan değişkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında daha fazla şışmanlama kaygısı ve beden hoşnutsuzluğu

yaşaması, bir risk grubu olarak daha dikkat edilmesi gerekliliğini düşündürmüştür. Bu araştırma sonucunda hem rekreasyonel grup hem de fiziksel olarak inaktif grup içinde değerlendirildiğinde, kadınların şişmanlama kaygısından anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulgusu, literatürdeki diğer çalışma bulguları ile tutarlıdır (Wilkins ve Boland, 1991; Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferreira, 2014). Ambwani, Warren, Gleaves, Cepeda-Benitove ve Fernandez (2008) şişmanlama ve kilo alma kaygısını cinsiyet ve kültür ve temelli karşılaştırma ile ele almıştır. Kadınların ve erkeklerin ulaşmak istedikleri ideal vücut anlayışlarının farklılığına, bu farklılığa rağmen erkekler ile karşılaştırıldığında kadınların daha fazla kilo alma korkusu yaşadıklarını belirtmiştir. Bu farklılık Batı kültürünün kadında ince olmanın değerli olması ve öne çıkarılması ile ilişkilendirilmiştir (Ambwani, Warren, Gleaves, Cepeda-Benitove ve Fernandez, 2008). Geleneksel toplum yapısının kadın üzerindeki zayıf olma ve estetik kaygı taşıma baskısını kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha fazla bozulmuş yeme davranışı geliştirmesinde rol oynadığı söylenmiştir (Berry ve Howe, 2000; Becker, 2004)

Bu araştırma sonucunda elde edilen rekabetçi ve rekreasyonel sporcuların, spor yapmayan inaktif bireylere göre diyet alt boyutundan anlamlı düzeyde daha fazla puan aldığı bulgusu literatürdeki bir dizi çalışma bulgusu ile uyumludur (De Bruin, Oudejans ve Bakker, 2007;) De Bruin ve arkadaşları (2007), elit sporcular, rekreasyoneller ve spor yapmayan grup ile yaptıkları çalışmada, elit sporcuların rekreasyoneller ve spor yapmayan grup ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha yaygın diyet yapma davranışı sergilediklerini bulmuştur. Rekreasyoneller ile spor yapmayan grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat teorilerin büyük kısmının tahminin aksine, De Bruin ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında elit sporcular olumlu beden algısına sahip oldukları için; diyet yapma davranışı olumsuz beden algısı ile değil, kilo ile ilişkili antrenör ve çevre baskısı ile ilişkilendirilmiştir. Bizim araştırmamızda da, rekabetçi sporcular ve rekreasyonellerin anlamlı olarak daha fazla diyet yapma davranışı sergileme eğiliminde olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, sporcu kategorisindeki bu iki grubun, spor yapmayan inaktif grup ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha olumlu beden algısına sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum, diyet davranışlarının olumsuz bir beden algısı ile ilişkili olmadığını düşündürmüştür. Tartışma bölümünün ilerleyen kısımlarında da ele alınacağı üzere, diyet alt boyutu ile beden imajı bozulmalarını ölçen

VAÖ puanı arasında anlamlı düzeyde korelasyon değerleri bulunmaması bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Son olarak, bu araştırmanın sporcu örnekleminin anlamlı düzeyde diyet alt boyutundan daha yüksek puan almasının, yeme tutumunu değerlendiren ölçüm aracının hassasiyeti ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Lane, Lane ve Matheson (2004)'ın araştırmasında önerdiği üzere; yeme bozukluğu tanısı almış bir birey ile klinik açıdan tanı almamış bireyin ölçek maddelerini değerlendirmesinin farklılaşabileceği belirtilmiştir. Örneğin, YTT' de yer alan “Şekerli yiyeceklerden kaçınırım” ve “Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim” maddeleri yemeğe yönelik bozulmuş tutumlarının davranışa yansımaları olarak nitelendirilmiştir. Diğer taraftan sporcular ve egzersiz katılımcıları için bakıldığında, yemeğin içerdiği kalori miktarını bilmenin, sağlığı korumaya yönelik daha olumlu bir diyet yapma sürecinin yansımaları olabileceği düşünülmüştür. Kalori içeriğine yönelik farkındalık, daha sağlıklı bir yaşam tarzını ilerletebilmek için arzu edilmektedir (Lane, Lane ve Matheson, 2004). Bu bağlamda bakıldığında bu maddelerin “Daima” olarak işaretlenmesi ve alınan 3 puan, bozulmuş yeme tutumuna işaret edebileceği gibi sağlıklı beslenme yönündeki artmış bilgi düzeyini de yansıtabileceği belirtilmektedir. Bu sebeple, bu çalışmadaki sporcu örnekleminin diyet alt boyutundan daha yüksek puan alması; ölçeğin sporcular için hassas olmaması ile ilişkili olarak daha sağlıklı bir yeme tutumunu yansıttığını düşündürmüştür.

Bu çalışmadaki spor yapan grubun; özellikle rekreasyonel sporcuların fiziksel olarak inaktif gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek yeme tutumu puanları almış olmasının yanında bu puanların daha sağlıklı bir yeme tutumuna işaret ediyor olabileceğini düşüncesini destekleyen başka bulgular da ortaya konulmuştur. Daha ciddi boyutlardaki bozulmuş yeme tutumunu değerlendirmek için kullanılan kesme puanı olan 30 ve üstü değerlendirildiğinde, hem rekabet düzeyi yüksek sporcuların hem de fiziksel olarak inaktif katılımcıların rekreasyonel grup ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha sık bozulmuş yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan diğer araştırmaların bulgusu ile benzerlik taşımaktadır (Rosendhal, Bormann, Aschenbrenner, Aschenbrenner ve Strauss, 2008). Sağlıklarını koruma, sosyalleşme ve eğlenme amacı ile spor katılımı gösteren rekreasyonel grubun anlamlı düzeyde daha düşük bozulmuş yeme davranışı göstermesi, sporun daha ciddi boyutlarda bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozuklukları geliştirmeye karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmüştür. Bu

araştırmanın bulgusuna göre rekabet seviyesi yüksek sporcuların daha sık bozulmuş yeme tutumu sergilemesi, elit sporcuların özellikle spor ortamında performans artışı için gerekli olan ideal vücut şekline ulaşmak için yoğun baskı altında oldukları; spor ortamına özgü bu baskının yanında modern toplum anlayışının ön plana çıkardığı ince ve sıkı vücut yapısına ulaşmak için de yarattıkları baskı ile başa çıkması gerekliliği ile ilişkili olabileceğini düşündürmüştür (Brownell, 1991; Byrne ve McLean, 2002).

Literatürde yapılan araştırmaların ortaya koyduğu bulguların tutarlı olmadığı göze çarpmıştır. Araştırmaların bir bölümü sporcuların, spor yapmayan kontrol grup ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha fazla bozulmuş yeme davranışı gösterdiğini ortaya koyarken (Picard, 1999; Holm- Denoma ve ark., 2009; Kong ve Harris, 2015); bir dizi farklı çalışma ise spor yapmayan kişilerin, sporcular ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha fazla bozulmuş yeme davranışı geliştirdiğini belirtmiştir (Baum, 2006; Rosendahl, Bormann, Aschenbrenner, Aschenbrenner, ve Strauss, 2009; Fortes, Kakeshita, Almeida, Gomes ve Ferrerira, 2014). Bulgulardaki bu uyumsuzluklar özellikle spor katılımı düzeyi gruplarına göre değerlendirilmiş olup çeşitli açıklamalar ile ele alınmıştır. Bu açıklamalardan ilki, bu çalışmalarda oluşturulan örneklemin temsil yeteneğinin kısıtlı olmasıdır (Smolak, Murnen ve Ruble, 2000). İnce olmanın ve iyi bir görünüşün performans ve başarı için değerlendirilmediği futbol, basketbol gibi sporların bozulmuş yeme davranışları ile ilişkili olmayabileceği belirtilmiştir (Sundgot-Borgen, 1994). Seçilen örneklerde ise genellikle dans ve jimnastik gibi, bozulmuş yeme davranışı geliştirmede risk taşıyan sporlara odaklanıldığı görülmüştür. Bu taraflılığın, bozulmuş yeme davranışı geliştirme riskini düşürebilecek ya da fark yaratmayacak diğer spor türlerinin ve spor katılımının belirlenmesini zorlaştıracağı düşünülmüştür (Smolak, Murnen ve Ruble, 2000). Diğer bir açıklama sporcular ile karşılaştırmak üzere oluşturulan kontrol grubunun rastgele örnekleme yöntemi ile oluşturulması ile ilgilidir (Ashley, Smith, Robinson ve Richardson, 1996). Kontrol grubu oluşturulurken mükemmeliyetçilik ve yüksek başarı beklentisi gibi, bozulmuş yeme davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülen psikopatolojik özelliklerin göz önünde bulundurulmasının daha uygun olacağı belirtilmiştir. Bu durumun, bozulmuş yeme davranışı geliştirmede spor katılımının rolünün değerlendirilmesine yardımcı olabileceği düşünülmüştür (Ashley, Smith, Robinson ve Richardson, 1996). Çalışma bulgularındaki tutarsızlıklara ilişkin diğer bir açıklama bozulmuş yeme davranışının tanımlanması yönündeki farklılıklar ile

ilgilidir (Ashley, Smith, Robinson ve Richardson, 1996). Çoğu araştırmmanın bozulmuş yeme davranışı değerlendirirken alt boyutları ele almak yerine toplam puanı kullandıkları görülmüştür (Penas-Lledo, Vaz Leal ve Waller, 2002; Cervera ve ark., 2003). Bozulmuş yeme davranışının varlığının değerlendirilmesinde toplam puan türünün ya da tek bir psikopatolojik özelliğin değerlendirildiği alt boyutun ele alınmasının pratik olmadığı belirtilmiş; tutarsız sonuçların elde edilmesinin buna bağlanabileceği düşünülmüştür (Ashley, Smith, Robinson ve Richardson, 1996).

Özetle, bozulmuş yeme davranışının görülme sıklığının cinsiyet ve özellikle spor katılım düzeyine göre hangi oranda farklılaştığına ilişkin bulgularda tutarsızlık görülmektedir. Bu tutarsızlıklar çeşitli açıklamalarla ele alınmıştır. Bu araştırmada da, yapılan son açıklama ışığında bozulmuş yeme tutumlarının tek bir değişkenden ziyade YTT alt boyutlarının da değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymuştur.

4.3. VAÖ' DEN ELDE EDİLEN PUANIN CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Beden imgesi algısı, beden imgesi bozulmaları ve beden memnuniyeti konularına ilişkin ilginin son 20-30 yıldır artış gösterdiği ve bu alanda çok çeşitli çalışmaların ortaya konulduğu bilinmektedir (Silberstein, Striegel-Moore, Timko ve Rodin, 1988; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; Holm-Denoma, Scaringi, Gordon, Van Orden ve Joiner Jr., 2009). Bu araştırmada da, bedene ve ilişkili bölümlerine yönelik memnuniyetin ölçüldüğü VAÖ toplam puanının cinsiyet ve spor katılımı düzeyine göre ne ölçüde farklılaştığına yönelik bir dizi analiz yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, toplam puana göre değerlendirilen beden memnuniyetinin hem cinsiyet hem de spor katılımı düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulguları, kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında, bedenlerine ve ilişkili bölümlerine yönelik memnuniyetin anlamlı düzeyde daha az olduğunu bulmuştur. Araştırma bulgusu, literatürde yer alan birçok araştırmmanın bulgusu ile uyumludur (Mintz ve Betz, 1986; Johnson, Powers ve Dick, 1999; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; Pritchard, Milligan, Elgin, Rush ve Shea, 2007). Yapılan bir araştırma (Mintz ve Betz, 1986), kadınların şu anki kilolarından bağımsız olarak kendilerini kilolu ya da aşırı kilolu olarak algılama eğiliminde

olduğunu ve birçoğunun kilo verme isteğinin olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kadınların bedenlerinden daha az memnun olma durumu, kendilerini aşırı kilolu olarak algılamalarına ve bu yüzden “normale” ulaşmak için kilo verme ihtiyacı ile açıklanmıştır (Mintz ve Betz, 1986). Mintz ve Betz (1986)’ in bulguları ile benzer olarak mevcut araştırmanın kadın örnekleminin boy ve kilo ile ilişkili gerçek ölçütleri BKİ açısından değerlendirildiğinde, BKİ standartlarına göre normal ölçüde oldukları ve erkekler ile karşılaştırıldığında BKİ değerlerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulguya ek olarak, kadınların %60’dan fazlasının normal kiloda olup algıladıkları kiloyu normal olarak değerlendirdikleri; kendilerini şişman olarak algılayan %22’lik kısmın BKİ değerlerinin ise normal aralığın üst sınırında olduğu bulunmuştur. Son olarak, tüm örneklem için şu anki kilo- ulaşılacak istenen ideal kilo farkına bakıldığında, kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha fazla kilo verme ihtiyacında oldukları bulunmuştur. Bu bulguların, Mintz ve Bentz (1986)’in çalışmasında ortaya koyduğu bulgular ile benzerlik taşıdığı ve kadınların bedenlerine yönelik daha az memnuniyet duymasını açıklayabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada, rekabet düzeyi yüksek sporcuların ve rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının, fiziksel olarak inaktif bireyler ile karşılaştırıldığında bedenlerine ve ilişkili bölümlerine yönelik daha fazla hoşnut oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Spor katılım düzeyine göre beden memnuniyetinin farklılaşmasına yönelik yapılan çalışma bulgularının tutarlı olmadığı görülmüştür. Bir kısım çalışmanın sonuçları, yapılan bu araştırmanın bulguları ile benzerlik taşımaktadır (Mallick, Whipple ve Huerta, 1987; Hausenblas ve Downs, 2001; DiBartolo ve Shaffer, 2002). Hausenblas ve Downs (2001), sporcuların spor yapmayanlar ile karşılaştırıldığında daha olumlu bir beden algısına sahip olmasında aracı ve düzenleyici etkilerin belirlenmesinin önemine değinmiştir. Bu açıklamaya göre; yüksek seviyede yapılan fiziksel aktivitenin, daha sıkı ve iyi bir fiziğe ve artmış benlik saygısı, azalmış depresyon düzeyi gibi daha olumlu psikolojik düzeye sahip olma gibi getirilerinin daha olumlu bir beden algısı ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Landers ve Arent, 2001). Landers ve Arent (2001)’ in çalışması rekabet düzeyi yüksek sporcuların rekreasyonellere göre daha olumlu beden algısına sahip olduğunu ortaya koymuş ve bu farklılığın ortaya çıkmasında spor katılımının olumlu düzeydeki getirilerinin rol oynadığı düşüncesini belirtmiştir. Landers

ve Arent (2001)'in araştırmasının aksine, yapılan bu çalışmada rekabetçi sporcular ile rekreasyonel grup arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır. Mevcut çalışmada hem rekabetçi hem de rekreasyonel sporcuların fiziksel olarak inaktiflere göre daha olumlu beden algısına sahip olma bulgusunun, spor katılımının koruyucu bir faktör olabileceği düşüncesi ile ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür. Literatürde benzer bulguya ulaşan diğer araştırmalar (Davis ve Cowles, 1989; DiBartolo ve Shaffer, 2002) beden hoşnutluğunun sporcular ile spor yapmayanlar arasında farklılaşmasının, beden hoşnutsuzluğunun kaynağının gerçek beden ölçüleri ile ilişkili olmadığını belirtmiştir. Sporcular ile spor yapmayan grup arasında BKİ yönünde bir farklılaşma bulunmamasının, bahsedilen bu bulguyu desteklediğini düşündürmüştür. Mevcut çalışmada da, sporcular ile spor yapmayan grup arasında gerçek vücut ölçütlerini değerlendiren BKİ değerleri yönünden anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak bir kısım çalışma ise spor yapmayan grubun, sporcular ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha olumlu bir beden algısına sahip olduğunu bulmuştur (Ravaldi ve ark., 2003; de Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman, 2011; Kong ve Harris, 2015). De Bruin ve arkadaşları (2011) bu bulgulara ek olarak sporcuların günlük yaşamdaki ve spor ortamındaki beden algılarının da karşılaştırılması gerektiğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalarda (Russell, 2004; Follo, 2007) rugby sporu ile uğraşan kadın sporcuların sahadayken duydukları beden memnuniyetinin, günlük yaşamdaki beden memnuniyeti ile kıyaslandığında anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ise spor türü ve kültürel inanışlar ile ilişkili olduğu savunulmuştur (de Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman, 2011). Dans, jimnastik gibi estetik sporlar ile koşu, bisiklet gibi dayanıklılık sporları ile uğraşan sporcular için, ince bir beden ve düşük kilonun öneminin oldukça fazla olduğu belirtilmiştir. Bu sporcuların bedenleri aynı zamanda toplumun dayattığı zayıf ve ince olma baskısı ile de yüzleşmek zorunda kalmıştır. Spor kültürünün dayatmış olduğu daha ince ve daha sıkı olmak gibi bedene yönelik esnetilemeyen talepler, sporcuların kendi bedenlerine daha eleştirel yaklaşması ve daha az memnuniyet duyması ile ilişkilendirilmiştir (de Bruin, Oudejans, Bakker ve Woertman, 2011).

Özetle, bu çalışmanın bulguları, literatürde yer alan çalışma bulguları ile uygun olacak şekilde erkeklerin kadınlara göre daha olumlu bir beden imajına sahip olduğunu, kadınların gerçek vücut ölçülerine göre normal aralıkta olmalarına rağmen kendilerini

olduklarından daha şişman algılama eğiliminde olduğunu ve bu sebeple daha olumsuz bir beden imajına sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgulara ek olarak sporun fiziksel ve psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmesi göz önünde bulundurulduğunda, sporcuların inaktif bireylere göre daha olumlu bir beden imajına sahip olduklarını göstermiştir. Literatürde spor katılım düzeyine beden imajını ele alan araştırma bulgularının çelişkili olduğu görülmüştür.

4.4. ÇEŞİTLİ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN YEME TUTUMUNU VE BEDEN ALGISINI YORDAMA GÜÇLERİNİN TARTIŞILMASI

Çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin bozulmuş yeme tutumlarını yordama gücünün ne düzeyde olduğunu belirleyebilmek için yürütülen analizlerde, tartılma sıklığının ve haftalık antrenman saatinin bozulmuş yeme tutumlarını açıkladığı gözlenmiştir. Tartılma sıklığının ve haftalık antrenman saatinin artması bozulmuş yeme tutumları ile açıklanmaktadır.

Tartılma sıklığının bozulmuş yeme davranışlarını yordamasına ilişkin bu bulgu, literatürde yer alan bir dizi araştırmasının bulgusu ile benzerlik taşımaktadır. Örneğin, Neumark-Sztaner, van den Berg, Hannan ve Story (2006), yaptıkları çalışmada tartılma sıklığının yüksek düzeyde tıknırcasına yeme davranışını ve sağlıksız kilo kontrol davranışlarını yordadığını bulmuştur. Araştırmacılar kilo kontrolünü sağlamak amacıyla önerilen düzenli olarak tartılma davranışının özellikle genç kadınlarda kilo düzenlemede yardımcı olmadığını; aksine, daha zararlı yeme davranışları geliştirmeye sebep olduğunu belirtmiştir. Fakat bu bulgular sadece kadın örneklemini için bulunmuş; erkek örnekleminde düzenli ve sık aralıklarla tartılmanın bozulmuş yeme davranışı geliştirme ile ilişkili olmadığı belirtilmiştir (Neumark-Sztaner, van den Berg, Hannan ve Story, 2006).

Haftalık antrenman saatinin artışının bozulmuş yeme davranışını yordadığına ilişkin bu araştırmanın bulgusu, antrenman saatinin anlamlı düzeyde en fazla olduğu rekabet düzeyi yüksek sporcuların göz önünde bulundurulması gerekliliğini düşündürmüştür. Egzersiz katılımının psikolojik ve fizyolojik iyilik haliyle ilişkili olduğu bilinmektedir ve psikolojinin uygulama alanında yer verildiği belirtilmiştir (Zmijewski ve Howard, 2003). Önceki bölümlerde ele alındığı gibi egzersizin koruyucu etkisinin yanında birçok

araştırma bulgusu elit seviyesindeki rekabet düzeyi yüksek sporcuların spora özgü çeşitli faktörlerin ve yüksek performans beklentisinin etkisi ile bozulmuş yeme davranışı geliştirmeye daha yatkın olduğunu ortaya koymuştur (Engel, Johnson, Powers, Crosby, Wonderlich, Wittrock ve Mitchell, 2003; Kong ve Harris, 2015). Elit sporcular ile yapılan çalışmaların yanında, özellikle son yıllarda ortaya çıkan “egzersiz bağımlılığı” na ilişkin yapılan çalışmaların bulguları da bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Fitness salonlarında saatlerini harcayan ve bunu bir rutin haline getiren kişilerde, ailesi, arkadaşları ve sosyal çevresiyle olan planlarını iptal ederek katı ve esnetilemez egzersiz rutinini sürdüren kişilerde, özellikle uzun mesafeler koşan maraton ve ultra maraton koşucularında bozulmuş yeme tutumlarının birçok formunun gözlemlendiği bulunmuştur (Zmijewski ve Howard, 2003). Özellikle kilo vermek amacıyla aşırı egzersize başvuran ya da tıknırcasına yeme davranışını telafi etmek amacıyla kendini spora adayan bu kişilerde bozulmuş yeme tutumları ve daha ileri formlarda yeme bozuklukları geliştirme riski daha yüksek olarak bulunmuştur (Zmijewski ve Howard, 2003).

Çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin beden memnuniyetini yordama gücünün ne düzeyde olduğunu belirleyebilmek için yürütülen analizlerde şişmanlama kaygısının, sporda geçirilen aktif yılın ve haftalık antrenman saatinin beden memnuniyetini açıkladığı gözlemlenmiştir. Şişmanlama kaygısı arttıkça bedene yönelik memnuniyet azalmaktadır. Haftalık antrenman saati ve sporda geçirilen aktif yıl arttıkça bedene yönelik duyulan memnuniyet artmaktadır.

Literatürde yer alan birçok araştırmanın bulgusu, beden imajındaki bozulmaların beraberinde bozulmuş yeme tutumlarını getirdiğini belirtmektedir (Smolak ve ark., 2000; Gardner, 2001). Bu araştırmadaki bozulmuş yeme tutumunun alt boyutlarından biri olan şişmanlama kaygısının beden hoşnutsuzluğunu yordadığı bulgusundan farklı olarak, beden hoşnutsuzluğu bozulmuş yeme tutumlarını yordayan en güçlü yordayıcılardan biri olarak ele alınmıştır (Thompson, Coovert ve Storer, 1999). Yapılan bir araştırmada, beden hoşnutsuzluğunun tek başına önemli bir faktör olarak hem kadın hem de erkek için uygun olmayan diyet davranışları ve bozulmuş yeme tutumlarına sebep olduğu belirtilmiştir (Friestad ve Rise, 2004, Milligan ve Pritchard, 2006). Başka bir araştırmada ise, özellikle kadın sporcuların antrenörlerinden, takım arkadaşlarından ve ailelerinden aldıkları bedenlerine ilişkin olumsuz ve eleştirel

yorumların bedenlerinden daha hoşnutsuzluk duymalarına sebep olduğunu ve katı diyet davranışları ile birlikte bozulmuş yeme davranışları geliştirmeye yol açtığını belirtmiştir (Muscat ve Long, 2008). Bozulmuş yeme tutumları ile beden algısı arasındaki ilişki incelenirken, aracı değişkenlerin varlığını ve etkisini belirlemenin, yapılacak müdahale yöntemlerinin etkililiğini belirlemek açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

Haftalık antrenman saati ve sporda geçirilen aktif yıl arttıkça, bireylerin bedenlerine yönelik memnuniyetin arttığı görülmektedir. Bu durumun, fiziksel aktivitenin bir koruyucu etkisi olarak psikolojik iyilik halinin daha yüksek olmasının (artmış benlik saygısı, azalmış duygu durum bozuklukları) daha olumlu bir beden imajı ile ilişkilendirilmesiyle açıklanabileceği düşünülmüştür (Hausenblas ve Downs, 2001). Diğer taraftan, literatürde var olan birçok çalışma daha olumlu bir beden algısına sahip olan bireylerin mi spor yapmayı tercih ettikleri ya da spor katılımı ile zamanla daha olumlu bir beden algısı mı geliştirdikleri ayrımını netleştiremediği için bu alanda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2001).

Sonuç olarak mevcut çalışmada tartılma sıklığının ve haftalık antrenman saatinin bozulmuş yeme davranışını açıkladığı bulunmuştur. Tartılma sıklığının ve haftalık antrenman saatinin artması bozulmuş yeme tutumlarının artışı ile ilişkilendirilmiştir. Mevcut çalışmada ayrıca şişmanlama kaygısının, haftalık antrenman saatinin ve sporda geçirilen aktif yılın beden memnuniyetini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Şişmanlama kaygısının artışı beden memnuniyetinin azalması ile ilişkilendirilmiş; haftalık antrenman saatinin ve sporda geçirilen aktif spor yılının artışının ise daha olumlu bir beden algısını açıkladığı bulunmuştur.

4.5. UYGUN OLMAYAN KİLO KORUMA YA DA KİLO VERMEYE YÖNELİK DAVRANIŞSAL YÖNTEMLERİN CİNSİYET VE SPOR KATILIMI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmada, bir dizi uygun olmayan kilo koruma ya da kilo verme yönteminin cinsiyet ve spor katılımı düzeyine göre hangi ölçüde farklılaştığını görmek için analizler yürütülmüştür. Bu analizlere tıknırcasına yeme, laksatif kullanma, kendini kusturma,

son 6 ayda 9 kilo veya fazla kilo verme yöntemlerinden elde edilen puanlar dâhil edilmiştir. .

İlk olarak, rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıları içinde, erkeklerin kadınlara göre daha fazla tıknırcasına yeme davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca, rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının, rekabet düzeyi yüksek sporcular ile karşılaştırıldığında daha yüksek oranda son 6 ayda 9 kilodan fazla kilo kaybı yaşadıkları belirtilmiştir. Bu bulgu ile benzer olarak yapılan bir çalışma kilo verme amacı ile spor yapan bireylerin, amacı kilo vermek olmayan spor katılımcıları ile karşılaştırıldığında daha sıklıkla uygun olmayan kilo koruma yöntemlerine başvurduklarını bulmuştur (De Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009). Bu bulgu, çalışmadaki rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının spor yapmayan kontrol gruba göre daha olumlu bir beden algısına sahip olmalarına rağmen kilo verme motivasyonu ile spor katılımı gösterdiklerini düşündürmüştür. Rekreasyonel egzersiz katılımcılarının YTT'deki "diyet" alt boyutundan, kontrol gruba göre daha fazla puan almış olmasının kilo verme motivasyonu ile ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. Literatürde var olan çalışmaların diğer bir kısmı, uygun olmayan kilo koruma yöntemlerini bu çalışma bulgusunda olduğu gibi spor katılımı ile ilişkilendirmiş; fakat bu yöntemlerin sıklıkla elit seviyedeki sporcularda görüldüğünü belirtmiştir (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004; De Bruin, Oudejans ve Bakker, 2007).

Rekreasyonel egzersiz katılımcılarında erkeklerin, kadınlara göre daha sıklıkla tıknırcasına yeme davranışı yöntemine başvurduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, literatürde var olan çoğu çalışmanın ortaya koyduğu; kadınların erkekler ile karşılaştırıldığında uygun olmayan kilo koruma yöntemlerine başvurmaya daha yatkın olduğuna ilişkin araştırma bulgularına rağmen (Sundgot Borgen ve Torstveit, 2004), Baum (2006)'un da belirttiği gibi, bozulmuş yeme davranışlarının kadınlara atfedilmesi eğilimi artık geçerliliğini kaybetmeye başlamıştır. Özellikle son yıllarda genç erkeklerin bedenleri ile ilişkili olan aşırı zihin meşguliyetinin, steroidlerin uygunsuz kullanımına ve diğer uygun olmayan yöntemlere başvurmalarına sebep olduğu bilinmektedir (Baum, 2006). Erkeklerde yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme tutumları geliştirme riskinin çoğunlukla fark edilmediği ya da azımsandığı göz önünde bulundurulduğunda (Baum, 2006), onların da belirli koşullar altında bozulmuş yeme tutumları geliştirme yatkınlığı taşımaya dikkat çekmesi açısından önemli bir bulgu olduğu düşünülmüştür.

Rekabetçi sporcuların anlamlı düzeyde daha fazla oranda sportif performansı arttırmak için protein tozu gibi ek besinleri kullandıkları belirtilmiştir. Rekabetçilerin %35'i bu besinleri devamlı kullandığını belirtirken; %26'sı ise bazen kullandığını ifade etmiştir. Bratland-Sanda ve Sundgot- Borgen (2012) özellikle protein tozu, steroid, kreatin, karnitin gibi ek besinlerin kullanımına ilişkin yapılan çalışmaların bulgularının yetersizliğine dikkat çekmiştir. Yapılan çalışmalar bahsedilen bu ek takviyelerin kullanımı ile bozulmuş yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir; bu sebeple de ek takviye yapmanın bozulmuş yeme tutumu için bir risk faktör mü oluşturduğu ya da bozulmuş yeme tutumlarının bir davranış yansıması olarak mı ele alınmasının bilinemediğini belirtmiştir (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2012).

Özetle, rekreasyonel amaçlı egzersiz katılımcılarında erkeklerin kadınlar ile karşılaştırıldığında daha fazla tıknırcasına yeme davranışı sergilediği bulunmuş; ayrıca rekabet seviyesi yüksek sporcularla karşılaştırıldığında daha fazla rekreasyonel egzersiz katılımcısının son 6 ayda 9'dan daha fazla kilo verdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada ayrıca rekreasyonel egzersiz katılımcılarının diğer gruplar ile karşılaştırıldığında daha fazla diyet yapma davranışı sergiledikleri belirtilmiştir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda rekreasyonel grubun daha çok kilo verme motivasyonu ile spor katılımı gösterdikleri ve bu amacın uygun olmayan kilo koruma ya da kilo verme yöntemlerine başvurmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Erkeklerin daha fazla tıknırcasına yeme davranışına başvurduğuna ilişkin bu araştırmanın bulgusunun ise bozulmuş yeme tutumlarının erkekler için de risk taşıyabileceğini desteklemesi açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

4.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Bu bölümde ele alınan çalışmanın sınırlılıklarında ilk olarak ölçekler göze çarpmaktadır. Bu çalışmada kullanılan ölçekler öz-bildirime dayalıdır. Bu sebeple çalışma bulgularını değerlendirirken öz-bildirime dayalı yanlılıkların ve problemlerin göz önünde bulundurulması önemlidir. Ayrıca bilindiği üzere, yüksek düzeyde bozulmuş yeme tutumu sergileyen sporcuların genellikle bu çalışmalara katılmayı tercih etmedikleri belirtilmektedir (Francisco, Narciso ve Alarcao, 2012). Bu çalışmada da böyle bir sınırlılık ile karşılaşılmış olabileceği düşünülmüştür; bu durumun bozulmuş

yeme tutumlarının olduğundan daha az görüldüğü bulgusuna katkıda bulunabileceği ihtimalini ortaya koymaktadır. Yeme tutumlarını ve beden algısını ölçerken tek bir ölçek üzerinden değerlendirme yapmak sonuçlar açısından yanıltıcı olabilir. YTT'nin başlangıçta anoreksiya nervoza tanısı almış yatan hastalar için geliştirildiği unutulmamalıdır. Bu sebeple ölçek maddeleri, anoreksiya tanısı almamış sağlıklı bireyler için farklı anlamlar taşıyabilir. Özellikle yeme tutumları için, ölçeklerin yanında bir uzmanın yürüteceği klinik görüşmeler ile değerlendirme yapılması önemli olacaktır. Veri toplama araçları ile ilişkili diğer sınırlılık, YTT'nin sporcu örnekleme yönelik, bu örnekleme görülebilecek özelliklere yönelik maddeleri içermemesidir. Literatürde yeme tutumlarını değerlendiren çoğu araştırma YTT'yi veri toplama aracı olarak kullanmaktadır. Fakat sporcuların yeme davranışlarıyla ilişkili daha farklı anlamlandırmaları olabilir. Örneğin karbonhidrat içeren besinlerden kaçınma ile ilişkili madde, bozulmuş bir yeme tutumundan ziyade sağlığı koruma ile ilişkilendirilebilmektedir (Lane, Lane ve Matheson, 2004). Bu nedenle yeme tutumlarını değerlendirirken sporcu örnekleme özgü daha hassas ölçüm araçlarının geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada yeme tutumları ve beden algısına ilişkin bulgular, sporun bir risk faktörü olmaktan ziyade koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini düşündürmüştür. Bu çalışma verileri kesitsel olarak ele alınmıştır. Fakat spor katılımın yeme tutumu ve beden algısı üzerinde ne düzeyde bir etkisi olduğunu belirleyebilmek için boylamsal çalışmalara da ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçilik, kararlılık, rekabet edebilirlik gibi kişilik özelliklerinin yeme bozukluğu tanısı almış bireylerde yaygın olarak görüldüğü bilinmektedir (Goltz, Stenzel ve Schneider, 2013). Bahsedilen bu kişilik özelliklerinin özellikle sporcu örnekleminde olmak üzere genel örnekleme bakıldığında sağlıklı olmayan bir beden algısı ve bozulmuş yeme davranışları geliştirme ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2010; Goltz, Stenzel ve Schneider, 2013). Benzer şekilde depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı gibi psikopatolojik bileşenlerin bozulmuş yeme tutumları ve daha ağır formlarda yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Grubb, Sellers ve Waligroski, 1993; Büyükgöze-Kavas, 2007). Birer risk faktörü olarak hem bozulmuş yeme tutumlarının hem de olumsuz beden algısının gelişiminde rol oynadığı bulgularla

saptanan bu kişilik özelliklerinin ve psikopatolojik değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ek psikopatolojiler değerlendirilmediği takdirde sağlıklı çıkarımlar yapmanın zorlaşacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada bahsedilen bu psikolojik değişkenler ele alınmamıştır; bu da araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

4.7. ÇALIŞMANIN KLİNİK DOĞURGULARI VE ÖNEMİ

Yeme bozukluklarının gelişim süreci modeline göre; birey daha sağlıklı yeme davranışından kronik bir diyet sürecine girmektedir; diyet yapma durumuna eşlik eden tıknırcasına yeme, öğün atlama, kendi bedenini diğerleriyle karşılaştırma ve olumsuz karşılaştırmalar yapma, kilo koruma ya da kilo vermek için laksatif, diüretik kullanma, aşırı düzeyde egzersiz yapma gibi bir takım bozulmuş yeme tutumu ve uygun olmayan kilo koruma yöntemleri sergilemektedir. Bu problemi ve bozulmuş yeme tutumları, uzun süre devam ettiği takdirde yerini yeme bozukluklarını bırakmaktadır.

Bu araştırmada klinik olarak tanı almış yeme bozuklukları yerine, bozulmuş yeme davranışları ele alınmış ve hangi grubun bozulmuş yeme tutumları geliştirmeye daha yatkın olabileceği belirlenmiştir. Buradaki amaç ise, gelişimsel model göz önünde bulundurulduğunda ağır düzeydeki yeme bozukluklarına evirilmeden önce bozulmuş yeme tutumlarına erken müdahalede bulunabilmektir. Birçok çalışma bozulmuş yeme tutumlarını sadece fiziksel davranışlar olarak ele almış ve altında yatan psikolojik problemleri göz ardı etmiştir (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Yeme bozuklukları ruhsal bozukluklardır ve daha ağır olmayan düzeydeki bozulmuş yeme davranışları ele alınırken ve uygun müdahalede bulunurken de psikolojik boyutun değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Bu araştırmada hem örneklem bir bütün olarak değerlendirildiğinde hem de örneklem grupları ayrı olarak ele alındığında tüm gruplar için şişmanlama kaygısı olumsuz beden imajı ile ilişkili olan yegâne faktör olmuştur. Bilindiği gibi şişmanlama ya da kilo alma korkusu, daha olumsuz beden imajı ile birlikte kişileri birçok ruh sağlığı problemine açık hale getirmektedir. Kişiler kendi vücut ağırlıklarını zayıf ya da normal olarak değerlendirseler dahi şişmanlamaktan kaçınmak için uygun olmayan diyetlere ve diğer sağlıksız kilo koruma yöntemlerine başvurmaktadır. Kilo alma korkusunun, anoreksiya

nervozanın gelişim modelinde diyet yapmayı, kalori kısıtlamasına gitmeyi ve yeme üzerinde kontrol sağlamayı pekiştiren bir değişken olduğu düşünüldüğünde (Fairburn, Shafran ve Cooper, 1999), klinisyenler tarafından değerlendirilme yapılırken özellikle değerlendirilmesi gereken faktörlerden biridir.

Bu araştırma, sporun bir koruyucu faktör olarak beden algısı üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymuştur. Gerçek vücut ölçülerinin değerlendirildiği BKİ değerlerine göre spor katılım düzeyi gruplarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya ek olarak rekabetçi sporcuların, rekreasyonel egzersiz katılımcıların ve inaktif bireylerin BKİ değerlerinin normal aralık değerlerinde olduğu ortaya konulmuştur. Bu açıklamalar ışığında rekabetçi sporcuların ve rekreasyonel egzersiz katılımcıların, spor yapmayan inaktif gruba göre daha olumlu bir beden imajına sahip olmalarının spor katılımının psikolojik olarak koruyucu etkisi ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcıların diyet yapma ve tıknırcasına yeme, son 6 ayda 9 kilodan fazla kilo kaybı yaşama gibi diğer uygun olmayan kilo koruma yöntemlerine başvurdukları görülmüştür. Bu bulgulara ek olarak rekreasyonel grubun aile ve çevreden yemeye yönelik sosyal baskı yaşadıkları ve bu baskının olumsuz bir beden imajı ile ilişkilendirildiği bulunmuştur. Araştırmanın başında bu grubun daha çok eğlence ve sosyalleşme aracı olarak sporu kullandıkları düşünülmüştür; fakat araştırma bulgularında bu grubun daha çok kilo verme motivasyonu ile egzersiz yaptıklarını ve bu motivasyona çoğunlukla önem verilmediği görülmüştür. Bu araştırmada rekreasyonel grup için düşünüldüğünde, gerçek vücut ölçülerinin değerlendirildiği BKİ değerlerinin normal aralıkta olduğu ve diğer gruplar ile anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu grubun ayrıca çevreden duyduğu yemeye yönelik sosyal baskının artışının daha olumsuz bir beden imajı ile ilişki olması bu grubu psikolojik açıdan bozulmuş yeme davranışları geliştirmeye daha yatkın hale getirdiğini düşündürmüştür. Kilo verme motivasyonu, bozulmuş yeme tutumlarının yanında psikolojik problemlerinin de oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir (de bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2008). Bilindiği gibi sağlıksız yeme alışkanlıkları bir halk sağlığı problemine dönüşmüştür. Birçok birey yanlış yönlendirilmiş diyetler, uygun olmayan egzersiz programları ile kilo verme sürecine başlamaktadır. Bu sebeple bir risk grubu olarak rekreasyonel katılımcıların ve

kilo verme motivasyonlarının belirlenmesi, müdahale yöntemleri için önem taşımaktadır.

Yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışlarını ele alan çalışmalarda çoğunlukla erkeklerin göz ardı edildiği görülmektedir. Fakat beden imajındaki bozulmalar ve beden üzerindeki aşırı zihin meşguliyeti ile birlikte görülen bozulmuş yeme tutumları, özellikle spor yapan erkekler arasında gittikçe yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu araştırmada erkek örneklem grubu için şişmanlama kaygısının artışı, aile ve çevreden tarafından yemeye yönelik yapılan baskıya maruz kalma durumu daha olumsuz bir beden imajı geliştirerek bozulmuş yeme tutumlarına ve daha ağır formlarda yeme bozuklukları geliştirme riskine yatkın hale getirebilmektedir. Bu bulguya ek olarak bu araştırmada bir risk grubu olarak değerlendirilen rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarında, erkeklerin kadınlar ile karşılaştırıldığında daha sıklıkla tıkmırcasına yeme davranışa başvurması, erkeklerin de göz ardı edilmemesi ve gerektiğinde uygun müdahale yöntemleri ile bozulmuş yeme tutumlarının ele alınması gerekliliğini göstermektedir.

4.8. SONUÇ

Bu çalışmada cinsiyet ve spor katılımı düzeyi göz önünde bulundurularak, bedene ve ilişkili bölümlerine duyulan memnuniyet ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişki incelenmiş; beden memnuniyetinin ve yeme tutumlarının gruplar arasında hangi düzeyde farklılaştığına bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular genel bir değerlendirme ile ele alınmıştır.

Hem genel örneklem hem de cinsiyet ve spor katılım düzeyi gruplarına göre değerlendirildiğinde bedene yönelik memnuniyeti ölçen VAÖ puanı ile bozulmuş yeme tutumlarını ölçen YTT puanları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Yeme tutumu ile beden algısı arasındaki ilişki incelenirken, örnekleme bir bütün olarak değerlendirmenin sağlıklı çıkarımlarda bulunmayı zorlaştıracığı düşünülmüştür. Kadınlarda ve fiziksel olarak inaktif bireylerde bulunan anlamlı düzeydeki ilişki, her bir bağımsız değişkenin düzeyini ayrı olarak ele almanın ve hangi grubun risk altında olabileceğinin değerlendirilmesi açısından önemli olduğunu gösterdiğini düşündürmüştür.

YTT şişmanlama kaygısı ve diyet alt boyutlarının, sırasıyla cinsiyet ve spor katılım düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Ortak etkiye bakıldığında ise, sırasıyla şişmanlama kaygısı, diyet ve yemeye yönelik sosyal baskı alt boyutlarında farklılaşma görülmüştür. VAÖ puanı cinsiyet ve spor katılım düzeyine göre farklılaşma göstermiştir. Erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde bedenlerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur. Rekabet düzeyi yüksek sporcuların ve rekreasyon amaçlı egzersiz katılımcılarının, fiziksel olarak inaktif bireylere göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur.

Tartılma sıklığının ve haftalık antrenman saatinin bozulmuş yeme tutumlarını yordama gücünün olduğu bulunmuştur. Şişmanlama kaygısının, haftalık antrenman saatinin ve sporda geçirilen aktif yılın beden imajını yordama gücünün olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgularının, araştırmanın sınırlılıklarına rağmen literatürdeki diğer araştırma bulguları ile benzerlik taşıdığı ve bu bulguları desteklediği görülmüştür. Bahsedilen bu sosyo-demografik değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordama gücü değerlendirildiğinde, yeme tutumu ve beden algısının çok boyutlu bir yapıdan oluştuğu göz önünde bulundurulmalı, sağlıklı çıkarımlarda bulunabilmek için aracı değişken olarak değerlendirilebilecek farklı içsel ve dışsal faktörlerin rolü göz ardı edilmemelidir.

KAYNAKÇA

- Abrams, K. K., Allen, L. R. & Gray, J. J. (1993). Disordered eating attitudes and behaviors, psychological adjustment, and ethnic identity: a comparison of black and white female college students. *International Journal of Eating Disorders*, 14(1), 49-57.
- Adler, P. & Adler, P. (1998). *Peer power: Preadolescent culture and identity*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Ambwani, S., Warren, C. S., Gleaves, D. H., Cepeda-Benito, A. & Fernandez, M. C. (2008). Culture, gender, and assessment of fear of fatness. *European Journal of Psychological Assessment*, 24(2), 81-87.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- American Psychiatric Association (APA). (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* .4th ed., Text Revision (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (Ed.) (2013). Cautionary statement for forensic use of DSM-5. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association. (pp. 246–256). Arlington: American Psychiatric Publishing. doi:10.1176/appi.books.9780890425596.744053.
- Ashley, C. D., Smith, J. F., Robinson, J. B. & Richardson, M. T. (1996). Disordered eating in female collegiate athletes and collegiate females in an advanced program of study: A preliminary investigation. *International Journal of Sport Nutrition*, 6, 391-401.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (2007). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*, 3. Baskı, Ankara: HYB Basın Yayın.

- Bartholomew, J. B., Morrison, D., & Ciccolo, J. T. (2005). Effects of acute exercise on mood and well-being in patients with major depressive disorder. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(12), 2032–2037.
- Baum, A. (2006) Eating disorders in the male athlete. *Sports Medicine*, 36, 1-6.
- Beals, K. A. (2004). Disordered eating among athletes: a comprehensive guide for health professionals. United States of America: Human Kinetics, Champaign.
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 533-559.
- Berry, T. R. & Howe, B. L. (2000). Risk factors for disordered eating in female university athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 23(3), 207-219.
- Berscheid, E., Walster, E., & Bohrnstedt, G. (1973). The happy American body: A survey report. *Psychology today*, 7(6), 119-131.
- Bettle, N., Bettle, O., Neumarker, U. & Neumarker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 297-309.
- Boscaglia, N., Skouteris, H. & Wertheim, E. H. (2003). Changes in body image satisfaction during pregnancy: a comparison of high exercising and low exercising women. *Australian and New Zealand of Obstetrics and Gynaecology*, 43, 41-45.
- Bratland-Sanda, S. & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499-508.
- Bratman, S. (1997). The health food eating disorder. [<http://www.orthorexia.com/original-orthorexia-essay>]
- Braun, D. L., Sunday, S. R., Huang, A. & Halmi, K. A. (1999). More males seek treatment for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 415-424.
- Brodie, D. A., Slade, P. D. & Rose, H. (1989). Reliability measures in distorting body-image. *Perceptual and Motor Skills*, 69, 723-732. Doi: 10.2466/pms.1989.69.3.723
- Brownell, K. D. (1991). Dieting and the search for the perfect body: Where physiology and culture collide. *Behavior Therapy*, 22(1), 1-12.

- Buchholz A, Mack H, McVey G, Feder S & Barrowman N. Bodysense (2008). An evaluation of a positive body image intervention on sport climate for female athletes. *Eating Disorders: Treatment Prevention*, 16(4), 308-321.
- Büyükgoze-Kavas, A. (2007). Eating attitudes and depression in a Turkish sample. *European Eating Disorders Review*, 15, 305-310.
- Byrne, S. & McLean, N. (2002). Elite athletes: Effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(2), 80-94.
- Cash, T. F., Winstead, B. A. & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up. *Psychology Today*, 30, 37.
- Cate, R. M. & Sugawara, A. I. (1986). Sex role orientation and dimensions of self-esteem among middle adolescents. *Sex Roles*, 15(3), 145-158.
- Cervera, S., Lahortiga, F., Martinez-Gonzalez, M. A., Gual, P., de Irala-Estevez, J. & Alonso, Y. (2003). Neuroticism and low self-esteem as risk factors for incident eating disorders in a prospective cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 271-280.
- Champion, H. & Furnham, A. (1999). The effect of media on body dissatisfaction on adolescent girls. *European Eating Disorders Review*, 1, 213-228.
- Chappell, J. D., Yu, B., Kirkendall, D. T. & Garrett, W. E. (2002). A comparison of knee kinetics between male and female recreational athletes in stop-jump tasks. *The American Journal of Sports Medicine*, 30(2), 261-267.
- Coakley, J. (2011). Youth sports: what counts as “positive development?”. *Journal of Sport & Social Issues*, 35(3), 1-19.
- Cooper, P. J. & Fairburn, C. G. (1983). Binge eating and self-induced vomiting in the community: a preliminary study. *European Eating Disorders Review*, 1, 213-228.
- Currie A. & Crosland, J. (2009). Responding to eating disorders in sport- UK guidelines. *Nutrition and Food Science*, 39(61), 9-26.
- Çepikkurt, F. & Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Daniels, E. & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55 (11), 875-880. doi: 10.1007/s11199-006-9138-4

- De Bruin, A. P. K., Oudejans, R. R. D. & Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: a comparison of dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 507–520. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.10.002
- De Bruin, A. P. K., Woertman, L., Bakker, F. C. & Oudejans, R. R. D. (2009). Weight-related sport motives and girls' body image, weight control behaviors, and self esteem. *Sex Roles*, 60(9), 628-641. DOI: 10.1007/s11199-008-9562-8
- De Bruin, A. P. K., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., & Woertman, L. (2011). 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*, 19(3), 201–215. doi: 10.1002/erv.1112
- De Sousa Fortes, L., Ferreria, M. E. C., de Oliveira, S. M. F., Cyrino, E. S. & Almeida, S. S. (2015). A socio-sports model of disordered eating among Brazilian male athletes. *Appetite*, 92, 29-35. Doi: 10.1016/j.appet.2015.05.005
- DiBartolo, P. M. & Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and nonathletes: eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 33-41.
- Dietz, W. H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101, 518-525.
- Drinkwater B, Loucks A, Sherman R, Sundgot-Borgen J, Thompson R. International Olympic Committee Medical Commission Working Group Women in Sport: position stand on the female athlete triad. International Olympic Committee 2005; [cited 2010 September 4]. Available from: http://www.olympic.org/Documents/Reports/EN/en_report_917.pdf
- Eggerd, J., Levendosky, A. & Klump, K. (2007). Relationships among attachment styles, personality characteristics, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 40 (2), 149-155. doi: 10.1002/eat.20351
- Elal, G., Altuğ, A., Slade, P. & Tekcan, A. (2000). Factor structure of the Eating Attitude Test (EAT) in a Turkish university sample. *Eating and Weight Disorders*, 5, 46-50.
- Engel, S. G., Johnson, C., Powers, P. S., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Wittrock, D. A. & Mitchell, J. E. (2003). Predictors of disordered eating in a sample of elite

- Division I college athletes. *Eating Behaviors*, 4(4), 333-343. DOI: 10.1016/S1471-0153(03)00031-X
- Fabian, L. J. & Thompson, J. K. (1989). Body image and eating disturbance in young females. *International Journal of Eating Disorders*, 8(1), 63-74.
- Fairburn, C. G. & Brownell, K. D. (2001). *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Fairburn, C. G., Shafran, R. & Cooper, Z. (1999). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 1-13.
- Ferrand, C., Champely, S., & Filaire, E. (2009). The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 373-380.
- Filaire, E., Rouveix, M., Pannafieux, C. & Ferrand, C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 50-57.
- Flynn, M. A. (1997). Fear of fatness and adolescent girls: implications for obesity prevention. *Proceedings of the Nutrition Society*, 56(1B), 305-317.
- Follo, G. (2007). The social and sporting body: Women in rugby and martial arts perceiving their body. Abstracts of the 3rd Annual 2007 The Drake Conference, Cleveland State University.
- Foran, R. (2014). *Living with eating disorders*. North Mankato, Minnesota: ABDO Publishing Company.
- Fortes, L. S., Kakeshita, I. S., Almeida, S. S., Gomes, A. R., & Ferreira, M. E. C. (2014). Eating behaviours in youths: A comparison between female and male athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), e62–e68.
- Francisco, R., Narciso, I., & Alarcao, M. (2012). Specific predictors of disordered eating among elite and non-elite gymnasts and balet dancers. *International Journal of Sport Psychology*, 43, 479-502.
- Friestad, C., & Rise, J. (2004). A longitudinal study of the relationship between body image, self esteem and dieting among 15-21 year olds in Norway. *European Eating Disorders Review*, 12, 247-255.

- Fulkerson, J. A., Keel, P. K., Leon, G. R., & Dorr, T. (1999). Eating-disordered behaviors and personality characteristics of high school athletes and nonathletes. *International Journal of Eating Disorders*, 26 (1), 73-79.
- Furnham, A., & Calnan, A. (1998). Eating disturbances, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review*, 6, 58-72.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
- Gardner, R. M. (2001). Assessment of body image disturbance in children and adolescents. In J.K. Thompson, & L. Smolak (Eds.), *Body image, eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment* (pp. 193-213). Washington, DC: American Psychological Association.
- Garner, D. M. & Bemis, K.M. (1982). A cognitive-behavioral approach to anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 6(2), 123-150.
- Garner, D.M. & Garfinkel, P.E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273- 279.
- Garner, D.M., Olmsted, M. P., Bohr, Y. & Garfinkel, P.E. (1982). The Eating Attitude Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Garner, D.M., Olmsted, M. P. & Polivy, J. (1981). The eating disorder inventory: A measure of cognitive behavioral dimensions of anorexia nervosa and bulimia. In P.L. Darby, P. E. Garfinkel, D.M. Garner & D. V. Coscina (eds), *Anorexia Nervosa: Recent Developments in Research*, New York: Liss.
- Geisner, I. M., Grossbard, J., Tollison, S. & Larimer, M. E. (2012). Differences between athletes and nonathletes in risk and health behaviours in graduating high school seniors. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 21(2), 156-166.
- Goldschmidt, A. B., Aspen, V. P., Sinton, M. M., Tanofsky- Kraff, M. & Wilfley, D. E. (2008). Disordered eating attitudes and behaviors in overweight youth. *Obesity (Silver Spring)*, 16, 257-264.
- Goltz, F. R., Stenzel, L. M. & Schneider, C. D. (2013). Disordered eating behaviours and body image in male athletes. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 35, 237-242.

- Grabe, S., Ward, L. M. & Shibley, J. (2008). The role of the media in body image concerns among women. A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Green, S. P. & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(3), 215-222. Doi: 10.2224/sbp.2003.31.3.215
- Gutgesell, M. E., Moreau, K. L., & Thompson, D. L. (2003). Weight concerns, problem eating behaviors, and problem drinking behaviors in female collegiate athletes. *Journal of Athletic Training*, 38, 62–66.
- Haase, A. M., Prapavessis, H. & Glynn Owens, R. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209-222. DOI: 10.1016/S1469-0292(01)00018-8
- Hausenblas, H. A. & Downs, D. S. (2001). Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.
- Haworth-Hoepfner, S. (2000). The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 212-227.
- Holm-Denoma, J. M., Scaringi, V., Gordon, K. H., Van Orden, K. A., & Joiner, T. E. (2009). Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club athletes, independent exercisers, and nonexercisers. *International Journal of Eating Disorders*, 42(1), 47–53. doi: 10.1002/eat.20560
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26.
- Hulley, A. J. & Hill, A. J. (2001). Eating disorders and health in elite women distance runners. *International Journal of Eating Disorders*, 30(3), 312-317. DOI: 10.1002/eat.1090
- International Physical Activity Questionnaire website. www.ipaq.ki.se.
- James, K. A., Phelps, L. & Bross, A. L. (2001). Body dissatisfaction, drive for thinness, and self-esteem in African American college females. *Psychology in the Schools*, 38(6), 491-496.

- Johnson, C., Crosby, R., Engel, S., Mitchell, J., Powers, P., Wittrock, D. & Wonderlich, S. (2004). Gender, ethnicity, self-esteem and disordered eating among college athletes. *Eating Behaviors*, 5(2), 147-156. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2004.01.004
- Johnson, J., Powers, P. S. & Dick, R. (1999). Athletes and eating disorders: The National Collegiate Athletic Association study. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 179-188.
- Keppel, C. C. & Crowe, S. F. (2000). Changes to body image and self-esteem following stroke in young adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 10(1), 15-31.
- Keys, A., Brozek, J., Henschel, A., Mickelsen, O. & Taylor, H. L. (1950). The biology of human starvation. Vol 2. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kilbourne, J. (1994). Still killing us softly: advertising and the obsession with thinness. In Fallon, P., Katzman, M. A. & Wooley, S. C. (eds.) *Feminist perspectives on eating disorders* (395-418). NY: The Guilford Press.
- Kirk, G., Kusum, S. & Getz, H. (2001). Risk of eating disorders among female college athletes and nonathletes. *Journal of College Counseling*, 4(2), 122-132, doi: 10.1002/j.2161-1882.2001.tb00192.x
- Kjelsas, E., Bjornstrom, C. ve Göttestam, K. G. (2004). Prevalence of eating disorders in female and male adolescents (14-15 years). *Eating Behaviors*, 5, 13-25.
- Knapp, J., Aerni, G. & Anderson, J. (2014). Eating disorders in female athletes: Use of screening tools. *Current Sport Medicine Reports*, 13(4), 214-218.
- Kong, P. & Harris, L. M. (2015). The sporting body: Body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports, *The Journal of Psychology*, 149(2), 141-160, DOI: 10.1080/00223980.2013.846291
- Kundakçı, A. H. (2005) Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kurtz, R. M. (1969). Sex differences and variations in body attitudes. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33(5), 625.
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). Physical activity and mental health. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 740–765). New York: John Wiley & Sons.

- Lane, H. J., Lane, A. M. & Matheson, H. (2004). Validity of the eating attitude among exercisers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 244-253.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). The prevention of eating problems and eating disorders. Theory, research, and practice. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Loth, K. A., MacLehose, R. F., Fulkerson, J. A., Crow, S. & Neumark-Sztainer, D. (2014). Are food restriction and pressure-to-eat parenting practices associated with adolescent disordered eating behaviors? *International Journal of Eating Disorder*, 47(3), 310-314.
- Mallick, M. J., Whipple, T. W. & Huerta, E. (1987). Behavioral and psychological traits of weight-conscious teenagers: a comparison of eating-disordered patients and high- and low-risk groups. *Adolescence*, 22(85), 157-168.
- Maner, F. & Aydın, A. (2007). Yeme bozukluklarında bilişsel davranışçı terapi. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar (RCHP)*, 1(3), 23-36.
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. K. & Sundgot-Borgen, J. (2010). Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 70-76.
- Michou, M. & Costarelli, V. (2011). Disordered eating attitudes in relation to anxiety levels, self-esteem and body image in female basketball players. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 9(2), 109-115.
- Milligan, B., & Pritchard, M. (2006). The relationship between gender, type of sport, body dissatisfaction, self esteem and disordered eating behaviors in division I athletes. *Athletic Insight*, 8(1), 32-46.
- Mintz, L. B. & Btez, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body mage. *Sex Roles*, 15(3/4), 185-195.
- Mintz, L. B. & Kashubeck, S. (1999). Body image and disordered eating among Asian American and Caucasian college students: an examination of race and gender differences. *Psychology of Women Quarterly*, 23(4), 781-796. doi: 10.1111/j.1471-6402.1999.tb00397.x
- Mitchell, J. H., Maron, B. J. & Epstein, S. E. (1985). 16th Bethesda Conference: Cardiovascular abnormalities in the athlete: recommendations regarding eligibility

- for competition. October 3-5, 1984. *Journal of American College of Cardiology*, 6, 1186-1232.
- Morry, M. M. & Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33(4), 269-279. doi: 10.1037/h0087148
- Muscat, A. C., & Long, B. C. (2008). Critical comments about body shape and weight: Disordered eating of female athletes and sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 1-24.
- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J., & Warren, M. P. (2007). American College of Sports Medicine. PositionStand: the female athlete triad. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(10), 1867–1882.
- Neumark-Sztainer, D., Patterson, J., Mellin, A., Ackard, D. M., Utter, J., Story, M. & Sockalosky, J. (2002). Weight control practices and disordered eating behaviors among adolescent females and males with Type 1 diabetes: associations with sociodemographics, weight concerns, familial factors and metabolic outcomes. *Diabetes Care*, 25(8), 1289-1296. doi: 10.2337/diacare.25.8.1289
- Neumark-Sztainer, D., van den Berg, P., Hannan, P. J. & Story, M. (2006). Self-weighting in adolescents: helpful or harmful? Longitudinal associations with body weight changes and disordered eating. *Journal of Adolescent Health*, 39, 811-818.
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hajnan, P. J., Story, M. & Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? *Journal of Adolescent Health*, 47 (3), 270-276. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.02.001
- Ogden, J. (2003). *The psychology of eating: from healthy to disordered behavior*. UK: Blackwell Publishing
- Olivardia, R., Pope, Jr. H. G. & Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. *The American Journal of Psychiatry*, 157, 1291-1296.
- Onar, A. (2008). Ergenlik ve genç erişkinlik dönemindeki kızlarda yeme bozukluğu tanısı bulunanlar ile bulunmayanların aile ortamı, sosyotropik-otonomik kişilik

- özelliği, beden memnuniyeti, benlik saygısı açısından karşılaştırılması. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Oruçlular, Y. (2013). Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk- ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Parker, S., Nichter, M., Nichter, M., Vuckovic, N. Sims, C. & Ritenbaugh, C. (1995). Body image and weight concerns among African American and white adolescent females: differences that make a difference. *Human Organization: Summer 1995*, 54(2), 103-114.
- Pembecioglu, Ü. (2005). Predictors of disordered eating among Turkish university students. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Penas-Lledo, E., Vaz Leal, F. J. & Waller, G. (2002). Excessive exercise in anorexia nervosa and bulimia nervosa: relation to eating characteristics and general psychopathology. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 370-375.
- Pereira, R.F., & Alvarenga, M. (2007). Disordered eating: Identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes Spectrum*, 20(3), 141–148. doi: 10.2337/diaspect.20.3.141.
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. (2007). Eating disorders in sport. From theory to research to intervention. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 352–378). Hoboken, NJ: Wiley.
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. (2015). Athletes, physical activity, dancers, and eating disorders. In Smolak L. & Levine M. P. (Eds), *The Wiley Handbook of Eating Disorders*. UK: John Wiley & Sons.
- Picard, C. L. (1999). The level of competition as a factor for the development of eating disorders in female collegiate athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 583-594.
- Presley Keeton, W., Cash, T. F. & Brown, T. A. (2011). Body image or body images?: comparative, multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment*, 54(1-2), 213-230.

- Pritchard, M.E., Milligan, B., Elgin, J., Rush, P. & Shea, M. (2007). Comparisons of risky health behaviours between male and female college athletes and non-athletes. *The Online Journal of Sport Psychology*, 9(1), 67-78.
- Ravaldi, C., Vanacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P. L., Boldrini, M., . . . Ricca, V. (2003). Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. *Psychopathology*, 36, 247-254.
- Rosendahl, J., Bormann, B., Aschenbrenner, K., Aschenbrenner, F., & Strauss, B. (2009). Dieting and disordered eating in German high school athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 731–739
- Rozin, P. & Fallon, A. (1988). Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: a comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 342-345. Doi: 10.1037/0021-843X.97.3.342
- Rubinstein T. B., McGinn A. P., Wildman R. P. & Wylie-Rosett, J. (2010). Disordered eating in adulthood is associated with reported weight loss attempts in childhood. *International Eating Disorder*. 43(7), 663-666.
- Russell, K. M. (2004). On versus off the pitch: The transiency of body satisfaction among female rugby players, cricketers, and netballers. *Sex Roles*, 9(10), 561–574.
- Sanlier, N., Yabancı, N. & Alyakut, Ö. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *Appetite*, 51, 641-645.
- Savaşır, I. & Erol, N. (1989) Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25.
- Sertoğlu, O. O., Doganavsargil, O. & Elbi, H. (2009). Body image and self-esteem in somatizing patients. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 508-515.
- Shanmugam, V. & Davies, B. (2014). Clinical perfectionism and eating psychopathology in athletes: The role of gender. *Personality and Individual Differences*, 74, 99–105. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.047
- Shea, M. E. & Pritchard, M. (2009). Is self-esteem the primary predictor of disordered eating? *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1527-1537. doi: 10.1016/j.paid.2006.10.026

- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C. & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? *Sex Roles, 19*(3/4), 219-232.
- Silverstone, P. H. (1990). Low self-esteem in eating disordered patients in the absence of depression. *Psychological Reports, 67*(1), 276-278. doi: 10.2466/pr0.1990.67.1.276
- Singh, T. N. & Devi, W. G. (2015). Body image and eating disorder between athletes and non-athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Modern Education, 1*(2), 38-42.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. *Journal of Health Psychology, 11*(4), 553-565
- Slutzky, C. B. & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise, 10* (3), 381-389. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.09.006
- Smolak L. & Levine M. P. (2015). *The Wiley Handbook of Eating Disorders*. UK: John Wiley & Sons.
- Smolak, L., Murnen, S. K. & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 27*, 371-380.
- Smink, F. R. E., van Hoeken, D. & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports, 14*, 406-414.
- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex roles, 40*(7), 545-565.
- Stice, E. (2002). Risk and maintainance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*(5), 825-848.
- Stice, E., Mazotti, L., Krebs, M., & Martin, S. (1998). Predictors of adolescent dieting behaviors: A longitudinal study. *Psychology of addictive behaviors, 12*(3), 195.
- Stirling, A. & Kerr, G. (2012). Perceived vulnerabilities of female athletes to the development of disordered eating behaviours. *European Journal of Sport Science, 12*(3), 262-273.

- Striegel-Moore, R. H. & Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *American Psychologist*, *62*, 181-198.
- Stunkard, A. J., Harris, J. R. & Schulsinger, F. (1983). Use of Danish adoption register for the study of obesity and thinness, in S. Kety (ed.), *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*, New York: Raven Press.
- Sudi, K., Öttl, K., Payerl, D., Baumgartl, P., Tauschmann, K. & Müller, W. (2004). Anorexia Athletica. *Nutrition*, *20*, 657-661.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *26*(4), 414-419.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sports Medicine*, *14*(1), 25-32.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M. K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*(2), 112-121, doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. 5. Baskı. Pearson Education.
- The IPAQ group. International physical activity questionnaire. 2011 <https://sites.google.com/site/theipaq/> (accessed June 23, 2011).
- Theodorakou, K. & Donti, O. (2013). Prevalence of eating disorders and psychological parameters in elite female gymnasts: Their relation to body image and body mass index. *Athlitiki Psychologia*, *3*(24), 11-23.
- Thompson, J. K., Covert, M. D., & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, *26*(1), 43-51.
- Thompson, R. A. & Sherman, R. T. (1993). *Helping athletes with eating disorders*. Bloomington, IN: Human Kinetics Publishers.
- Thompson, R. A. & Sherman, R. T. (1999). "Good athlete" traits and characteristics of anorexia nervosa: Are they similar? *Eating Disorders*, *7*(3), 181-190, doi:10.1080/10640269908249284

- Thompson, R. A. & Sherman, R. T. (2010). *Eating disorders in sport*. NY: Taylor & Francis Group.
- Torstveit, M. K., Rosenvinge, J. H. & Sundgot-Borgen, J.(2007). 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*, 18(1), 108-118. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00657.x
- Tucker, L. A. (1981). Internal structure, factor satisfaction and reliability of the Body Cathexis Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 53, 891-896.
- Tucker, L. A. (1985). Dimensionality and factor satisfaction of the body image construct: A gender comparison. *Sex Roles*, 12(9), 931-937.
- Uskun, E. & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Uys, D. C. & Wasenaar, D. R. (1996). The perceptual and affective components of body image disturbances in anorexic and normal females. *South African Journal of Psychology*, 26(4), 236-242.
- Wadden, T. A., Foster, G. D., Stunkard, A. J. & Linowitz, J.R. (1989). Dissatisfaction with weight and figure in obese girls: discontent but not depression. *International Journal of Obesity*, 13, 89-97.
- Wardle, J., Haase, A. M. & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30, 644-651.
- Weight, L. M. & Noakes, T. D. (1987). Is running an analog of anorexia? A survey of the incidence of eating disorders in female distance runners. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 19(3), 213-217. doi: 10.1249/00005768-198706000-00005
- Wilkins, J. A. & Boland, F. J. (1991). A comparison of male and female university athletes and nonathletes on eating disorder indices: Are athletes protected? *Journal of Sport Behaviour*, 14(2), 129-144.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen M. & Akyüz, H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 863-869. doi: 10.14486/IJSCS161

Zmijewski, C. F. & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.

EKLER

EK 1. Demografik Bilgi Formu

1. Yaş:

2. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek () Diğer ()

3. Devam ettiğiniz okul:

- Ankara Üniversitesi
- Gazi Üniversitesi
- Hacettepe Üniversitesi
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi
- Diğer (Lütfen belirtiniz) :

4. Kaçınıcı sınıftasınız:

- Hazırlık
- 1. Sınıf
- 2. Sınıf
- 3. Sınıf
- 4. Sınıf
- Lisansüstü (Lütfen belirtiniz) :

5. Boyunuz:

Kilonuz:

Ulaştığınız en yüksek kilonuz (Üniversiteye başladığınız zamandan itibaren):

Ulaştığınız en düşük kilonuz (Üniversiteye başladığınız zamandan itibaren):

Ulaşmak istediğiniz ideal kilonuz:

6. Spor yapıyor musunuz?

Evet () Hayır () (Lütfen 11. sorudan devam ediniz)

7. Hangi spor branşı ile ilgilisiniz?

- Bisiklet
- Taekwondo
- Kürek
- Güreş

- Yüzme
- Jimnastik
- Su altı hokeyi
- Atletizm
- Diğer (lütfen belirtiniz)

8. Ne zamandır aktif olarak belirttiğiniz spor branşında devam ediyorsunuz?

- 1 yıl veya daha az
- 2-3 yıl
- 4-5 yıl
- 5 yıldan fazla

9. Düzenli olarak haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?

- 1-3 saat
- 4-6 saat
- 7-10 saat
- 10 saatten fazla

10. Yerel/ulusal/uluslararası alanda ilgilendiğiniz spor branşıyla ilgili kaç yarışmaya katıldınız?

11. Son 6 ay için düşündüğünüzde

Hiçbir zaman	Ayda bir	Ayda 2-3	Haftada bir	Haftada 2-	Hergün
	kere ya da	kere	kere	6 kere	
	daha az				

Durduramadığımızı
düşündüğünüz
tıkmırcasına yeme
davranışlarınız
oldu mu? *

Kilo kontrolü
sağlamak için
kendinizi
kusturdunuz mu?

Kilo kontrolü sağlamak için laksatif, diyet ilaçları veya idrar söktürücü ilaçlar kullandınız mı?

Kilo kontrolü veya kilo kaybı için günde 60 dakikadan fazla egzersiz yaptınız mı?

Evet

Hayır

Son 6 ayda 9 kilodan fazla kilo kaybı yaşadınız mı?

**Aynı koşullar altındaki birçok insandan çok daha fazla yeme ve yeme davranışının kendi kontrolünüzden çıktığı hissine kapılma şeklinde tanımlanır.*

12. Şimdiki vücut ağırlığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok zayıf () Zayıf () Normal () Şişman () Çok şişman ()

13. Kilonuzu öğrenmek için hangi sıklıkla tartılıyorsunuz?

- Günde 1 kereden daha çok
- Günde 1 kere
- Haftada 3-4 kere
- Haftada 1 kere
- 2 haftada bir
- Ayda 1 kere
- Ayda 1 kereden daha az

14. (Kadınlar için)

- Regl olma yaşıınız.....
- Düzenli regl oluyor musunuz? 1)Evet 2)Hayır
- Hayır ise regl olmadığınız dönemlerin süresi nedir?
1) 1 ay ya da daha az 2)2-3 ay 3)3-4 ay 4)4-5 ay 5)5 ay ya da daha fazla

15.

- Sportif performansınızı artırmak amacıyla vitamin/mineral ekleri veya yardımcı besinsel destek ürünleri kullanıyor musunuz?*
- Evet Hayır Bazen
- Evet ise bu ürünleri kullanmanızı size kim önerdi?
Doktor Ailem/Akrabalarım Arkadaşlarım Diyetisyen
Kendi isteğim Spor Danışmanım Diğer(Belirtiniz).....
- Evet ise bu ürünleri ne kadar süredir tüketiyorsunuz?hafta/
.....ay/.....yıl

*Whey protein, kazein, dallı zincirli amino asitler (BCAA), soya proteini, kreatin, karnitin, arginin, kafein kapsar.

16. Güncel mail adresiniz:

EK 2. Yeme Tutumu Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa “Hiçbir zaman” yazılı kutu içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “Daima”nın altını (X) ile işaretleyiniz.

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
Şişmanlıktan ödüm kopar.						
Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
Aklım fikrim yemektedir.						
Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.						
Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim						
Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						
Ailem fazla yememi						

bekler.						
Yemek yedikten sonra kusarım.						
Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.						
Günde birkaç kez tartılırım.						
Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
Et yemekten hoşlanırım.						
Sabahları erken uyanırım.						
Günlerce aynı yemeği yerim.						
Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
Adetlerim düzenlidir.						
Başkaları zayıf olduğumu düşünür.						
Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden uzun sürer.						
Lokantada yemek yemeyi severim.						
Müşhil kullanırım.						
Şekerli yiyeceklerden kaçınırım						

Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşünürüm.						
Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
Kabızlıktan yakınırım.						
Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
Perhiz yaparım.						
Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

EK 3. Vücut Algısı Ölçeği

Asağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” isreti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar – dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19. Duyularımın					

keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
23. Gögüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücutumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Kilom					
40. Cinsel organım					

EK 4. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Doç. Dr. Müjgan İnözü danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Büşra Topçu tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışma, cinsiyet ve spor katılımı düzeyi değişkenleri göz önünde bulundurularak, beden algısı ve zararlı yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu çalışmanın yürütülmesi, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu kararı ile onaylanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcı olduktan sonra da araştırmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan ayrılma hakkına sahiptir. Araştırmada kimlik bilgileri tamamıyla gizli tutulacaktır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışma sırasında sizden istenen, verilen ölçeği boş bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve/veya sonuçları öğrenmek için araştırmacıya telefon ve e-posta yoluyla ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Adı, Soyadı: Büşra Topçu

Adres: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Tel: 0537 200 72 04

E-posta: busra.topcu@hacettepe.edu.tr

İmza:

Tez Danışmanı:

Adı, Soyadı: Doç. Dr. Müjgan İnözü

Adres: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Tel: 0312 297 63 23

E-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr.

İmza:



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 23/11/2017

Tez Başlığı / Konusu: Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 91 sayfalık kısmına ilişkin, 23/11/2017 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6 'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç/dâhil
- 4- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Büşra Topçu
Öğrenci No: N14226185
Anabilim Dalı: Psikoloji
Programı: Klinik Psikoloji
Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

23.11.2017

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ



HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
THESIS/DISSERTATION ORIGINALITY REPORT

HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
TO THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Date: 23/11/2017

Thesis Title / Topic: Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options stated below on 23/11/2017 for the total of 91 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 6 %.

Filtering options applied:

1. Approval and Declaration sections excluded
2. Bibliography/Works Cited excluded
3. Quotes excluded
4. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Date and Signature

Name Surname: Büşra Topçu
Student No: N14226185
Department: Psychology
Program: Clinical Psychology
Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

23.11.2017

ADVISOR APPROVAL

APPROVED.

Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

29 Ağustos 2016

Sayı : 35853172/ 431-2707

EDEBİYAT FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Fakülteniz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ'nün sorumluluğunda yürütülen, yüksek lisans öğrencisi Büşra TOPÇU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı İle Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi" konulu tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 23 Ağustos 2016 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

0 1 EMM 5018



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı


*Ankara
İlgililere
Dağıtılmak üzere*

Sayı: 28297300/900/4070
Konu: Etik Komisyon kararları hk.

02/09/2016

BÖLÜM BAŞKANLIKLARINA

Bölümünüz öğretim üyelerine ait Üniversitemiz Rektörlük Makamından alınan Etik Komisyon kararları ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve ilgililere tebliğini rica ederim.


Prof. Dr. ŞÜKRÜ HALUK AKALIN
Dekan Vekili

EKLER :
Komisyon kararları

DAĞITIM :
İngiliz Dilbilimi Bölümü
Psikoloji Bölümü

