



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.915191

Geliş Tarihi (Received): 13.04.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 21.12.2021

Online Yayın Tarihi (Published): 30.12.2021

TAKIM VE BİREYSEL SPORLARDA SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMUN BELİRLEYİCİSİ MİDİR?

Gönül Tekkursun Demir¹, Sevinç Namlı², Halil İbrahim Cicioğlu¹

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

Öz: Araştırmada bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun belirleyicisi olup olmadığını ortaya koymak ve katılımcıların yaşı, cinsiyeti, branşına göre sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmaya 142 kadın, 174 erkek olmak üzere toplam 316 sporcu katılmıştır. Nicel araştırma modelinin kullanıldığı araştırmaya, 166'sı bireysel, 150'si takım sporcusu dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Araştırmada pearson moment korelasyon testi, regresyon analizi, t-testi analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada SGKÖ ile SBİTÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısının, sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca sporcuların yaşı ile SBİTÖ arasında pozitif yönde düşük düzeyde, SGKÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre, erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısının kadın sporcuların sosyal görünüş kaygısından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum cinsiyete göre istatistiksel açıdan farklılık göstermemektedir. Bireysel branşlarda spor yapan erkeklerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun, bireysel branşlarda spor yapan kadın sporcularınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi olduğu, sosyal görünüş kaygısındaki artışın sağlıklı beslenme tutumunu negatif yönde etkilediği, erkek sporcuların dış görünüşe ilişkin kaygılarının daha yüksek olduğu ve bu doğrultuda sağlıklı beslenmeyi göz ardı ettikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Takım ve Bireysel Sporlar, Sağlıklı Beslenme Tutumu, Sosyal Görünüş Kaygısı

IS SOCIAL APPEARANCE ANXIETY DETERMINANT OF ATTITUDE RELATED TO HEALTHY NUTRITION IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS?

Abstract: The present study aimed to reveal whether the social appearance anxiety of the athletes engaging in individual and team sports predict their attitudes toward healthy eating and explore these variables by age, gender, and sports branch. A total of 316 athletes, 142 females and 174 males, participated in the research employing a correlational design. Among the participants, 166 were individual sports athletes, while 150 were team sports athletes. The data were collected using the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) and the Attitude Toward Healthy Eating Scale (ATHES) and analyzed utilizing Pearson's correlation analysis, regression analysis, and t-test. The results showed a significant negative correlation between social appearance anxiety and attitudes toward healthy eating. Besides, the regression analysis yielded that social appearance anxiety significantly predicted attitudes toward healthy eating. In addition, there was a low, significant, and positive correlation between age and social appearance anxiety, while it was negative between age and attitudes toward healthy eating. Regarding gender, the social appearance anxiety of male athletes was found to be significantly higher than that of female athletes. Yet, attitudes toward healthy eating did not differ statistically by gender. Finally, it was discovered that the male individual sports athletes had significantly higher scores on the ATHES than their female counterparts. Overall, social appearance anxiety negatively predicts attitudes toward healthy eating; that is, increased social appearance anxiety significantly lowers attitudes toward healthy eating. Moreover, male athletes have greater external appearance concerns and, consequently, ignore healthy eating.

Keywords: sports, team and individual sports, attitude for healthy nutrition, social appearance anxiety

GİRİŞ

Estetik, fit, kaslı ve zinde görünüş sporcunun rakibine karşı sessiz bir güç gösterisidir. Sporcuların vücudunun görünüşü, sağlığın, güzelliğin, kuvvetin, rakibe korku salmanın göstergesi olmakla birlikte, sporcunun kendi vücudundan duyduğu memnuniyetin veya memnuniyetsizliğin de göstergesidir.

Bireyin vücudunu algılaması, değerlendirmesi, bedenini imgelemesi sonucunda olumsuz görüş ve fikre sahip olması beden memnuniyetsizliği şeklinde tanımlanmaktadır (Lunde, Frisén ve Hwang, 2007). Ayrıca bireyin çevresindeki insanların kendi görünüşüne dair olumsuz bir fikre kapılacağı düşüncesi, kaygı düzeyini artırır (Mancini ve ark., 2005), yoğun endişe yaratır (Gümüş, 2000) ve bireyin bedenine yönelik memnuniyetsizlik yaşamasını tetikler (Smolak, 2004). Fiziksel görünüş, insanların yaşadığı toplum içerisinde nasıl algılandıklarını etkileyen bir unsurdur. Boy, kilo, yüz güzelliği gibi fiziki etmenleri oluşturan bu kavram kişinin kendine olan öz saygısı üzerinde de etkilidir (Hart ve ark., 2008).

Birey toplum içinde çekiciliği yüksek, güzel görünümlü bireylerle iletişimde olmaktan hoşnut olur. Bu nedenle birey, diğer insanlara çekici ve güzel görünmek, toplumda olumlu izlenim bırakmak ister. Bu isteklerinin sekteye uğraması kaygı düzeyini artırır (Leary ve Kowalski, 1995). Ortaya çıkan bu kaygı, araştırmacılar tarafından sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır (Hart ve ark., 2008). Sosyal görünüş kaygısı, kişinin başka insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadığı kaygı durumunu ifade etmektedir (Çınar ve Keskin, 2015). Sosyal görünüş kaygısı, anksiyete hastalığı semptomlarıyla benzerlik göstermektedir (Haase, Mountford ve Waller, 2007). Her kesimi etkileyen sosyal görünüş kaygısı sporcular için de geçerlidir. Spor yapan bireylerin performansını korumak için sürekli fit olması mecburi bir durum gibi görünse de, başkaları tarafından nasıl algılandıkları onlar için de büyük öneme sahiptir. Bireyin bedeni ile ilgili görüş ve düşüncelerinin iyi veya kötü yönde olması, çevre ile etkileşimini, sosyalleşmesini, duygularını ve sağlıklı beslenme davranış ve tutumunu büyük oranda etkiler. Sosyal görünüş kaygısının beslenme tutumu ile ilişkili olduğu (Cash ve Fleming, 2002) düşünülürse, sporcuların sosyal görünüş kaygılarının sağlıklı beslenme tutumu üzerindeki etkisinin ne yönde olduğu sorusu akla gelmektedir.

Beslenme, canlıların yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli besin ihtiyaçlarını karşılamasıdır. İnsanoğlunun sağlıklı yaşam sürdürebilmesi için her besin ögesini dengeli ve yeterli miktarda alması gerekmektedir. Sağlıklı beslenme, organizmanın hastalıklara karşı koyacak dirence sahip olması için, organizmaya gerekli protein, vitamin, mineral, karbonhidrat, su, şeker, vb. gıdaların yeterli düzeyde alınmasıdır. Spark'a (1998) göre insanoğlunun büyüüp, üretken olabilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gereken enerji, sağlıklı beslenme ile temin edilmektedir. Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmek, vücudun gereksinimi olan besinlerin alınması ve ideal şekilde beslenilmesidir (Aksayan, 1998). Beslenmede neyi ne kadar tüketmek gerektiği yaş, cinsiyet, biyolojik yapı ve ritim ile beraber kişinin spor yapıp yapmadığı belirlemektedir (Baysal, 2002). Bununla birlikte kişinin yaptığı spor branşı da besin öğünlerini ve miktarını ayarlamasında etkili olan faktörlerden biridir. Fazla besin tüketmek, zaman dilimlerini ayarlamamak veya öğün atlamak vücutta olumsuz etkilere yol açmaktadır (Namlı, 2019). Aynı zamanda beslenme saatinde atıştırmak veya açlığı bastırmak da olumsuz etkilere yol açmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısından dolayı, birey sağlıksız beslenme davranışı ve tutumu sergileyebilir. Birey zayıf görünmek için sağlıksız bir şekilde az, heybetli görünmek için de gereğinden çok beslenebilir. Beslenme eksikliğinin veya fazlalığının getirdiği hastalıklardan korunabilmek

için, sağlıklı beslenmeye ilişkin bireyin bilgi ve tutum sahibi olması önemlidir. Özellikle sporcuların sosyal görünüş kaygısındaki artışın onların psikolojik durumunu olumsuz yönde etkileyeceği; onların sağlıklı beslenme tutumlarının da performanslarını, sakatlanma risklerini, kondisyonlarını ve hatta sportif başarılarını etkileyeceği düşünülürse, bu sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi önemlidir. Çünkü sporcuların fiziksel görünüşleri konusunda bir takım psikolojik sıkıntı veya kaygı yaşamaması, onların istenmeyecek şekilde kilo almasına veya kilo kaybı yaşamamasına sebep olabilir. Bu bağlamda araştırmada, bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu yordayıp yordamadığını ortaya koymak ve katılımcıların yaşı, cinsiyeti, branşına göre sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu incelemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel bir model olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel model geçmiş zaman zarfında veya içinde bulunulan zaman zarfında karşılaşılan bir durumu, nesneyi, vakayı belli kriterler doğrultusunda ortaya koymayı sağlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2009). İlişkisel tarama yöntemi, iki ve daha fazla değişkenin aynı anda gösterdiği değişimin saptandığı yöntemdir (Büyüköztürk, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubuna kendi federasyonlarında en az 2 yıldır aktif olarak spor yapan bireysel ve takım sporcuları dahil edilmiştir. Çalışma grubuna dahil edilen bireylerin sporcu olması ve en az 2 yıldır spor yapması çalışma grubunun ölçütüdür. Araştırmacılar tarafından belirlenen ölçütler, araştırma problemi ile ilgili olup, araştırmaya dahil edilecek kişilerin niteliklerini temsil eder (Karasar, 2009). Katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaşılmıştır. "G. Power-3.1.9.2" analiziyle mevcut çalışmanın etki büyüklüğü hesaplanmış, toplam 316 katılımcının etki gücü % 93 olarak tahmin edilmiştir (Cohen, 2013). Etki büyüklüğü .25 ve anlamlılık <.05 alınmıştır. Çalışma grubuna katılan sporcular araştırmaya gönüllü olarak katılmış, çalışma için 70400699-000-E.2100083820 sayılı etik kurul izni de alınmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik değişkenler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik değişkenler

	Kadın	%	Erkek	%
Cinsiyet	142	45	174	55
Yaş	17-25	100		
	Bireysel Sporcu		Takım Sporcusu	
Spor Branşı	166	53	150	47

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya 142 (% 45) kadın, 174 (%55) erkek olmak üzere toplam 316 (% 100) sporcu katılmıştır. Katılımcıların yaşı 17-25 arasında değişmektedir. Sporcuların 166’sı bireysel (% 53), 150’si takım (% 47) sporcusudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş ve branşına ait bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formuna ek olarak, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeklere ait ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını tespit etmek amacıyla Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen 21 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçek; Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) adlı dört alt faktörden oluşmaktadır. 5’li likertli (1= Kesinlikle Katılmıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum) ölçeğin olumsuz maddeleri 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21’dir ve analiz esnasında ters puanlama yapılmaktadır. SBİTÖ’den alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105’tir. Ölçeği orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .87’dir. Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda ise SBİTÖ’nün güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Doğan’ın (2010) Türkçeye uyarladığı SGKÖ kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, 5’li likert tipinde (1= Hiç Uygun Değil, 5 Tamamen Uygun) derecelendirilmiştir. Ölçeğin 1. maddesi olumsuz ifade içerdiği için ters maddedir. Tek faktörlü olan SGKÖ’den alınan yüksek puan görünüş kaygısının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 90’dır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nin güvenilirlik katsayısının .96 olduğu saptanmıştır.

Verilerin Analizi

İlk olarak sporculardan elde edilen verilerin regresyon ve demografik özelliklere göre yapılacak analizler için gerekli olan parametrik özellikleri karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Bu bağlamda verilerin normal dağılım durumu değerlendirilmiş, sporculardan elde edilen verilerin değişkenlere göre normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin değişkenlere göre Kolmogorov Smirnov normallik testinde, verilerin ± 1 arasında dağılmasından dolayı, parametrik testlerden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Aykırı değer incelemesi yapıldığında Mahalonobis uzaklık katsayıları ve Z puanları incelenmiş, uç noktada yer alan 5 veri araştırmadan çıkarılmıştır. Regresyona ilişkin varsayımın oluşturulabilmesi için kurgulanan modelde hata terimleri arasında ilişkinin bulunmaması önemlidir (Kalaycı, 2006). Bu bağlamda ilk olarak modelde otokorelasyonu saptamada kullanılan Durbin Watson değerinin 1.58 olduğu, otokorelasyon sorunu olmadığı saptanmıştır. Ayrıca iki değişken arasındaki korelasyon değerinin .70 altında olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda çoklu bağlantı problemi olmadığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi ve çoklu bağlantı sonunun olmadığını ortaya koymak amacıyla Pearson Moment Korelasyon Testi, sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu ne ölçüde yordadığını saptamak için regresyon analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmada t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Takım ve bireysel sporcularının sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu ne derecede yordadığını anlamak amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Fakat regresyon analizi yapılmadan önce iki değişken (bağımlı, bağımsız) arasında çoklu bağlantı problemi durumunu ortaya koymak yapılan korelasyon analizi Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki pearson-korelasyon değerleri

Ölçek (n=316)	Ort. \pm ss		SGKÖ	SBİTÖ
SGKÖ	35.07 \pm 15.86	r	1	-.376
		p		.00*
SBİTÖ	69.12 \pm 12.30	r	-.376	1
		p	.00*	

*p<.05

Tablo 2’de sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Moment Korelasyon Testi yer almaktadır. Buna göre SGKÖ ile SBİTÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-.376$; $p<.05$). Tablo 1’de SGKÖ’nün toplam puan ortalamasının 35.07 ± 15.86 , SBİTÖ’nün toplam puan ortalamasının ise 69.12 ± 12.30 olduğu görülmektedir.

Takım ve bireysel sporcularının sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan doğrusal regresyon analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sağlıklı beslenme tutumunu yordayan sosyal görünüş kaygısına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Ölçek (n=316)	R	R ²	R ² _{ch}	F	df	B	β	t	p
Sabit						79.361			.00*
SGKÖ	.376	.152	.14	51.795	1/314	-.292	-.376	-7.197	.00*

* $p<.05$

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucuna göre sporcuların sosyal görünüş kaygısının, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yordadığı saptanmıştır. Ayrıca regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu ($R=.376$, $R^2=.152$, $F_{(1,314)}=51.795$, $p<.01$) ve varyansın %15’ini açıkladığı tespit edilmiştir ($R=.376$, $R^2=.152$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine yönelik t-testi sonucu incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur ($t=-7.197$; $p<.05$).

Takım ve bireysel spor branşlarından araştırmaya katılan sporcuların spor yaşına göre sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında ilişki olup olmadığının analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Sporcuların yaşı ile SGKÖ ve SBİTÖ arasındaki ilişkinin incelenmesi

Yaş	SGKÖ		SBİTÖ	
	r	p	r	p
	-.136	.01*	.111	.04*

* $p<.05$

Tablo 4’te katılımcıların yaşı ile SGKÖ ve SBİTÖ arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılan Pearson Moment Korelasyon Testine ait bulgular sunulmuştur. Bu analiz sonucunda sporcuların yaşı SGKÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-.136$; $p<.05$). Ayrıca sporcuların yaşı ile SBİTÖ arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.111$; $p<.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının analizine ilişkin sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Sporcuların SBİTÖ ve SGKÖ puanlarının cinsiyete göre analizleri

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
SGKÖ	Kadın	142	31.95	14.10	-3.210	.00*
	Erkek	174	37.62	16.77		
SBİTÖ	Kadın	142	69.51	12.47	.509	.69
	Erkek	174	68.80	12.18		

* $p<.05$

Tablo 5’te takım ve bireysel sporcuların cinsiyetlerine göre SGKÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları arasındaki farklılık bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, sporcuların cinsiyeti ile SGKÖ arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının (\bar{x} =37.62) kadın sporcularinkinden (\bar{x} =31.95) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (t =-3.210; p <.05).

Takım ve bireysel spor branşlarından araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının analizine ilişkin sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Bireysel ve takım sporcuların cinsiyetine göre SBİTÖ ve SGKÖ puanlarının analizleri

Branş	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss.	t	p	
Bireysel	SGKÖ	Kadın	102	69.45	12.07	1.319	.18
		Erkek	64	66.82	13.07		
	SBİTÖ	Kadın	102	31.97	13.26	-2.851	.00*
		Erkek	64	38.81	17.53		
Takım	SGKÖ	Kadın	40	69.67	13.61	-.125	.90
		Erkek	110	69.95	11.54		
	SBİTÖ	Kadın	40	31.90	16.23	-1.671	.09
		Erkek	110	36.93	16.36		

* p <.05

Bireysel-takım sporcularının cinsiyetine göre SGKÖ ve SBİTÖ puanları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bireysel branş sporcularının cinsiyetleri ile SBİTÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireysel branşlarda spor yapan erkeklerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının (\bar{x} =38.81), bireysel branşlarda spor yapan kadınların puanlarından (\bar{x} =31.97) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (t =-2.851; p <.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun belirleyicisi olup olmadığını saptamak ve katılımcıların yaşı, cinsiyeti, branşına göre sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasındaki negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların sosyal görünüş kaygısı arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının düştüğü söylenebilir. Buna neden olarak sporcuların sosyal görünüş uğruna beslenme düzenini, miktarını, düzenini değiştirdiği ve sağlıklı beslenmeye gerektiği önemi vermediği düşünülebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Karaağaç (2020) tarafından spor salonunda egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenme tutumu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Özkan (2017) tarafından yapılan “Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişki”sinin incelendiği araştırmada problemlili yeme alışkanlığı ile sosyal görünüş kaygısının arttığı saptanmıştır. Sanlier, Pehlivan, Sabuncular, Bakan ve Isguzar’ın (2018) 20-65 yaş grubu ile yaptığı araştırmada, beslenme alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak, Pehlivan, Ada ve Öztaş’ın (2017) ev kadınları ile yaptığı araştırmada, sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Üstün (2020) tarafından sporcuların ve sporcu olmayan üniversite

öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, sosyal görünüş kaygısı arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun arttığı saptanmıştır.

Araştırmanın ikinci bulgusunda takım ve bireysel spor branşlarındaki sporcuların sosyal görünüş kaygısı puanlarının, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarını anlamlı olarak yordadığı ve varyansın %15'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların sosyal görünüş kaygısının, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda, sporcuların sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun azaldığı düşünülebilir. Elde edilen sonuçlara göre, sporcuların sosyal görünüş kaygısı düzeyinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Araştırmada sporcuların yaşı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre sporcuların yaşı arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, sağlıklı beslenme tutumun ise arttığı söylenebilir. Sporcuların yaşları arttıkça belirli bir görünüş tarzını oturtmuş olmaları ve sosyal görünüşlerinde bir standarda ulaşmış olmaları gösterilebilir. Araştırma bulgularından farklı olarak Telli ve Ünal'ın (2016) 200 üniversite öğrencisini örneklem aldığı araştırmanın sonucunda, öğrencilerin yaş ortalamaları arttıkça sosyal görünüş kaygı puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca mevcut araştırmada sporcuların yaşı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların yaşı arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların da arttığı söylenebilir. Buna neden olarak sporcuların zaman içinde sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi, davranış ve duygularının artması gösterilebilir. Araştırma bulguların paralel olarak Özenoğlu ve arkadaşlarına (2021) göre yaş arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum artmaktadır. De Vriendt ve arkadaşları (2008) sağlıklı beslenmeye ilişkin bilginin yaşla beraber arttığını saptamıştır. Hendire ve arkadaşları (2008) da yaş arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun arttığını belirtmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Namlı'nın (2019) yaptığı çalışmada kış sporlarıyla uğraşan sporcuların yaşları arttıkça kötü beslenme alışkanlıklarının yükseldiğini tespit edilmiştir. Karaağaç (2020) tarafından yapılan araştırmada, düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin yaşı ile sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenme tutumu arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ceylan, Muştu ve Sarıışık (2020) yaşa göre sağlıklı beslenme düzeyinde anlamlı farklılık saptamıştır.

Sporcuların cinsiyetine göre sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu incelenmiş ve erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının kadın sporcularınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna neden olarak, erkek sporcuların vücutlarının dış çevre tarafından beğenilmesi veya hayranlık uyandırması isteğinin daha fazla olduğu ve bu isteğin erkeklerde daha fazla kaygı yaratmasına sebep olduğu düşünülebilir. Ayrıca erkek sporcuların kaslı görüntü, fit görünüm ile rakibe üstünlük kurma ve rakibe gözdağı verme isteğinin kadın sporcularınkinden daha fazla olduğu da düşünülebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Var, Karabulut ve Atasoy (2018) erkek tekvando sporcularının sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Alemdağ ve Öncü (2015) erkek öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısının, kadın öğretmen adaylarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Senger'in (2017) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini dahil ettiği araştırmada da erkeklerin sosyal görünüş kaygısının kadınların sosyal görünüş kaygısından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptanmıştır. Kadınların vücut imajlarından daha memnuniyetsiz olduğu kanısı yaygın olsa da, son dönem yapılan çalışmalarda erkeklerin de memnuniyetsizlik algılarının yükseldiği saptanmıştır (Brennan, Lalonde ve Bain, 2010; akt: Şimşir, Seki ve Dilmaç, 2019). Araştırma bulgularından farklı olarak, kadınların sosyal görünüş kaygısının erkeklerinkinden yüksek olduğu çalışmalara rastlamak da mümkündür (Erdemir, Bağcı, İnan ve Turan, 2013; Atik, Atik, Asaf ve Çınar,

2015). Ko'nun (2010) Almanya ve Kore'de öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Elde edilen sonuçlarda görülen farklılığın kültür, yaşanılan çevre gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Mevcut araştırmada dahil alınan katılımcılar, aktif spor yapan sporcular olması nedeniyle genç bir kesimi oluşturmaktadır. Araştırmanın diğer sonucunda, sporcularının cinsiyetine göre sağlıklı beslenme tutumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak Karaağaç (2020) tarafından spor salonunda egzersiz yapan kadın ve erkeklerin benzer düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu saptanmıştır. Gülen ve arkadaşları (2021) tekvando sporcularının cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının benzer olduğunu saptamıştır. Saygın ve arkadaşları (2011) öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının cinsiyet bazında farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların cinsiyetine göre sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu incelenmiştir. Buna göre bireysel branş sporcusu olan erkeklerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının, bireysel branş sporcusu olan kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna neden olarak bireysel branş sporu yapan erkeklerin, takım arkadaşı olmadığı için sağlıklı-güçlü olası gerektiği ve toplumda erkeklerin sağlıklı, heybetli görünüme sahip olması gerektiği algısından dolayı daha fazla sağlıklı beslenme tutumu olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırmada takım sporcuları arasında istatistiksel bir farka rastlanmamıştır. Profesyonel basketbol oyuncularının beslenme bilgi ve alışkanlıklarını inceleyen çalışmasında Süel, Şahin, Karakaya ve Savucu (2006) kadın ve erkek sporcuların beslenme yöntemlerinde cinsiyetin bir önemi olmadığı sonucuna varmıştır. Bir diğer araştırmada Namlı (2019) takım ve bireysel olarak kış sporu yapan sporcuların beslenme tutumlarında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanmamıştır. Üstün ve arkadaşları (2020) sporcu ve sedanterlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelemiş ve anlamlı farklılık saptamamıştır. Gülen ve arkadaşları (2021) bireysel branş sporcusu olan kadın ve erkeklerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının benzer olduğunu saptamıştır.

Araştırmada sporcuların sosyal görünüş kaygısının sağlıklı beslemeye olan tutumun belirleyicisi olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun düştüğü, erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısının kadın sporcularınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının cinsiyet bazında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca bireysel spor yapan erkek sporcuların sağlıklı beslenme tutumunun daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınırlı bir örneklem gurubu ile yapılan bu araştırmanın farklı örneklem gurupları yapılması ayrıca beslenme bilgi düzeylerinin artırılmasına yönelik araştırmaların çoğaltılması araştırmacıların önerileri arasındadır. Ayrıca kurulacak farklı modellerle tasarlanarak farklı araştırmanın yürütülmesi önerilmektedir. Katılımcıların verdiği yanıtlarla toplanan ölçek verileri, özbildirimsel çıktılar olduğu için, mevcut araştırma kesitsel bir çalışmadır. Bu da araştırmanın sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Bu bağlamda boylamsal olarak araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksayan, S. (1998). *Halk sağlığı hemşireliği el kitabı*. Vehbi Koç Vakfı.
- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Atik, D., Atik, C., Asaf, R., Çınar, S. (2015). The effect of perceived social support by hemodialysis patients on their social appearance anxiety. *Medicine Science*, 4(2), 2210-2223.
- Baysal A., (2002). *Beslenme*. (Yenilenmiş 9. Baskı). Ankara: Hatibođlu Yayınevi.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138.
- Büyüköztürk, S. (2014). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, *araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*, 16th ed., Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011) Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Cash, T. F., Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460.
- Ceylan, V., Muştı, Ç., Sarıışık, M. (2020). Healthy Nutritional Attitudes and Behaviors During COVID-19 Outbreak Lockdown. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 2491-2506. DOI: 10.21325/jotags.2020.723
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic press.
- Çınar, H., Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- De Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I., De Henauw, S. (2009). Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*, 52(3), 788-792. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.014>
- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ.(2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Erdemir, A. V., Bağcı, S. I., Yüksel İnan, E., Turan, E. (2013). Akne vulgarisli hastalarda sosyal görünüş kaygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *İstanbul Med*, 1, 35-9. Doi: 10.5152/imj.2013.08
- Gülen, Ö., Kumartaşı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., Pepe, O. (2021). Taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal Of Recreation And Sport–July*, 10(3), 31-45.
- Gümüş A. E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 99-108.
- Haase, A. M., Mountford, V., Waller, G. (2007). Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: The role of social physique anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 241-246.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. assessment, *Sage Journal*, 15, 48-59.
- Hendrie, G. A., Coveney, J., Cox, D. (2008). Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public Health Nutrition*, 11(12), 1365-1371.

Kalaycı, Ş. (2006). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.

Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi*, Yayımlanmış Yüksek Lisan Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.

Ko, N. (2010). *The role of body shame, social appearance anxiety, and body checking behavior on body dissatisfaction and disordered eating behaviors: a crosscultural study in Germany and Korea* (Doctoral dissertation, Universitätsbibliothek Freiburg). Retrieved from <http://www.freidok.unifreiburg.de/volltexte/7926/>

Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.

Lunde C, Frisén A, Hwang C.,P. (2007). Ten-Year-Old Girls' and Boys' Body Composition and Peer Victimization Experiences: Prospective Associations with Body Satisfaction, *Body Image*, 4, 11-28.

Mancini, C., Ameringen, M. V., Bennett, M., Patterson, B., Watson, C. (2005). Emerging treatments for child and adolescent social phobia: AReview. *Journal of Child & Adolescent Psychopharmacology*, 15(4), 589-607.

Namlı, S. (2019). Kış sporları ile uğraşan sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları. *Beslenme ve obezite*. (Ed. Yaman, Ç.) (1. Baskı: Ekim 2019). Yayıncı Sertifika No: 36934.E-ISBN: 978-605-7594-08-2.

Özenoğlu, A., Çevik, E., Çolak, H., Altıntaş, T., Alakuş, K. (2021). Changes in nutrition and lifestyle habits during the covid-19 pandemic in Turkey and the effects of healthy eating attitudes. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 1(17), 325-341.

Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim dalı, İstanbul.

Pehlivan, Z., Ada, E. N., Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.

Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology of food and nutrition*, 57(2), 124-139.

Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., Yücel, K. (2011). Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SdÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.

Senger, K. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *TURAN-SAM*, 9(36), 751-756.

Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here?. *Body image*, 1(1), 15-28.

Spark, A. (1998). *Nutrition counseling. In health promotion throughout the lifespan*. Ed. Edelman CL, Mandel CL. Mosby Company, St.Louis.

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.

Şimşir, Z., Seki, T., Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615-637.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). NewJersey: Pearson

Telli, E., Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146. DOI: 10.20875/sb.98440.

Üstün, N. A. (2020). Social physical anxiety and nutritional attitude in athlete and non-athlete university students. *Progress in nutrition*, 22(2), 1-22.

Üstün, N. A., Üstün, Ü. D., Işık, U., Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 156-160 DOI: 10.23751/pn.v22i1-S.9810

Var, L., Karabulut, E. O., Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior taekwondo athletes studying at university. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1434-1451.