



Özgün Araştırma/Research Article

Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

Evaluation of eating awareness and social appearance anxiety levels of athletic university students during the Covid-19 pandemic

Eren BOZYILAN¹ , Gamze MURATHAN¹ , Fatih MURATHAN¹ , Aykut DÜNDAR¹  

¹Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, 02040, Adıyaman-Türkiye

Atf gösterme/Cite this article as: Bozyılan E, Murathan G, Murathan F, Dündar A. Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *ADYÜ Sağlık Bilimleri Derg.* 2022;8(3):191-200. doi:10.30569.adiyamansaglik.952265

Öz

Amaç: Bu çalışmada Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma evrenini Adıyaman Üniversitesi'nde öğrenim gören sporcu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun farklı bölümlerinde öğrenim gören 165 kadın ve 212 erkek olmak üzere 377 sporcu üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yeme davranışı farkındalık seviyesini ölçmek için Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ30) ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır.

Bulgular: Sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı ölçeği toplam puanı ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı arasında ortanın üstünde pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç: Genç erişkin bireylerde sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla yürütülen eğitim programlarında yeme farkındalığı uygulamalarının da göz önünde bulundurularak farklı diyet yaklaşımlarını içeren eğitimlerin de verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19; Pandemi; Sporcu Öğrenci; Yeme Farkındalığı; Sosyal Görünüş.

Abstract

Aim: In this study, it was aimed to examine the effects of eating awareness and social appearance anxiety levels of athlete university students in terms of various variables (age, gender, sports age, etc.) during the Covid-19 Pandemic process.

Materials and Methods: The population of the research consists of university students studying at Adıyaman University. The sample group of the study consists of a total of 377 athlete university students, 165 female and 212 male, studying in different departments of the Physical Education and Sports School of Adıyaman University in the 2020-2021 academic year. Eating Awareness Scale (EAS30) and Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) were used to measure the level of eating behavior awareness as data collection tools in the study.

Results: A strong positive correlation was found between the total score of the athlete students' eating awareness scale and the total score of the social appearance anxiety scale.

Conclusion: It is thought that trainings including different dietary approaches should be given by taking into account the eating awareness practices in the education programs carried out for the protection and improvement of health in young adults.

Keywords: Covid-19; Pandemic; Athlete Student; Eating Awareness; Social Appearance.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Aykut DÜNDAR, Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, 02040, Adıyaman-Türkiye, E-mail: adundar@adiyaman.edu.tr

Geliş Tarihi/Received:25.06.2021

Kabul Tarihi/Accepted:05.12.2022

Yayın Tarihi/Published online:31.12.2022



Bu eser, Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.
Telif Hakkı © 2022 Adıyaman Üniversitesi Rektörlüğü



Bu makale araştırma ve yayın etiğine uygun hazırlanmıştır.

 iThenticate®
for Authors & Researchers intihal incelemesinden geçirilmiştir.



Giriş

Pandemi kavramı farklı ülkelerde ve geniş alanlarda yayılım gösteren ve etkisi yaygın olan hastalıklar olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, bir hastalığın pandemi olarak ifade edilmesi için daha önce tespit edilen virüsün mutasyonu ya da daha önce tespit edilememiş bir virüsün insanlar arasında hızlıca yayılması, insandan insana kolay ve sürekli şekilde bulaşması gerektiğini belirtmektedir.¹

Her toplumun kendine has coğrafi, demografik, kültürel, yönetsel ve niteliksel özellikleri bulunur. Bu nedenle toplumlar çoğu zaman birbirlerinden farklı alanlarda farklı problemler yaşayabilmektedirler. Dünya tarihinde sıkça örneği bulunan doğal afetler ve salgın hastalıklar gibi durumlar ise dönem dönem toplumların ortak problemi olabilmektedir. Dünya tarihine baktığımızda kimi zaman belirli bir kitle grubunda kimi zaman ise küresel çapta salgın hastalıkların büyük yıkımlara ve zararlara yol açtığı söylenebilir. Covid-19 adı verilen koronavirüs Çin'de 13.01.2020 tarihinde tanımlanmış, 30 gün gibi kısa bir sürede tek bir şehirden tüm ülkeye yayılmıştır. Öyle ki hem vaka sayısındaki hızın artışı hem de vakanın coğrafi anlamda yayılma hızı Çin'in sağlık ve halk sağlığı hizmetlerini etkilemiş ve alt üst etmiştir.¹ Teknolojide meydana gelen gelişmelerle beraber kolayca yer değiştirebilme lüksüne sahip bireyler ve eşyalar Covid-19 virüsünün tüm dünyaya yayılmasının önünü açmış ve bu virüsün çok kısa bir süre içerisinde devletlerin mücadele ettiği en önemli problem haline getirmiştir. DSÖ, 2005 yılından bu yana altı kez uluslararası halk sağlığı acil durumu (PHEIC) ilan etmiş ve Covid-19'un; H1N1 (2009), Polio veya diğer bir deyişle Çocuk Felci (2014), Batı Afrika'da yaşanan Ebola (2014), Zika (2016) ve Demokratik Kongo Cumhuriyeti'nde yaşanan Ebola'yı (2019) takiben uluslararası halk sağlığı acil durumu olduğunu duyurmuştur. Bu anlamda devletlere büyük bir görev düştüğünü ve Covid-19 pandemisinde her ülkenin el birliği ile mücadele etmesi gerektiğini belirtmiştir.²

Türkiye'de Covid-19 pandemisi ile mücadele kapsamında alınan tedbirler kişileri

kısıtlı hareket alanına yönlendirmektedir. Bu tedbirler her ne kadar Covid-19 hastalığı ile mücadele için planlanmış olsa da izolasyon sürecinin beraberinde gelen hareketsizlik için önlem alınmaması bir takım sağlık risklerini de beraberinde getirebilecektir.

Yeni tip koronavirüs olarak tanımlanan SARS-CoV-2, 2019 sonlarında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmıştır. Bu etkenin neden olduğu Covid-19 hastalığı, kısa sürede tüm dünyaya yayılmıştır. Covid-19 hastalığının solunum sistemindeki etkilerinin yanı sıra, kalp başta olmak üzere dolaşım sistemi, kan hücreleri, kas sistemi ve nörolojik sistemler üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir.³

Yeme farkındalığı, açlık ve tokluğu etkileyen içsel ve dışsal etmenlerin farkında olarak yeme ve yeme sürecinin tamamen bilincinde olma olarak tanımlanmaktadır.⁴ Birey ve toplum düzeyindeki farkındalık uygulamaları bireysel sağlığın ve çevresel sağlığın korunmasına yardımcı olacaktır.⁵ Yeme farkındalığı, yemek yemenin tam farkındalığını kapsamaktadır. Besinin tat ve doku gibi organoleptik özelliklerinin tam olarak kavranması ve genel olarak yeme hızını yavaşlatmayı içermektedir. Yeme farkındalığı yaklaşımları besin tat ve çekicilik ile ilgili yeme deneyimlerinin (bireyin ne zaman yemeye başlayacağına ve ne zaman duracağına ilişkin kararı ve besin seçimi) bilincinde olmayı sağlamaktadır. Bütün duyarların kullanılması gereken bu süreçte hem bireyin besinsel ihtiyacını karşılamak hem de doyumluk sürecini tamamlamak yeme farkındalığının temel etmenini oluşturmaktadır.⁶ Avustralya'da yapılan kesitsel bir çalışmada, yüksek yeme farkındalığı ölçek puanı ile enerji yoğunluğu yüksek besinlerden daha küçük porsiyon seçimi arasında ilişki olduğu rapor edilmiştir.⁷

Yeme farkındalığı, genellikle tüketim miktarını, besin seçimini, yeme isteğini ve besinin tüketilme biçimine etki eden dışsal ve içsel uyarıların baskın olmayan algısını belirtmektedir. Çevresel tetikleyicilerden veya duygulardan daha çok içsel, fiziksel uyarılara (açlık-tokluk) olan yüksek farkındalığın cevabı, farkındalığın kısmen daha iyi diyet kalitesinin ve sağlıklı vücut ağırlığı

düzenlemesini nasıl sağladığını göstermektedir. Yeme farkındalığının hastalıkları önleme ve besin tüketiminin sağlığın devamlılığını en üst seviyeye çıkarmada faydalı etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Yeme farkındalığı sağlıklı yeme davranışlarına, vücut ağırlığı kaybı ve sağlıklı vücut ağırlığı regülasyonu yöntemlerine alternatif bir yaklaşımdır. Diyetetik alanında yeme farkındalığı uygulamaları öncelikle obezite ve yeme bozukluklarının tedavisinde kullanılmıştır.⁹ Gerçekleştirilen bir kesit çalışmasında uygulanan bir saat süreli yeme farkındalık eğitiminin besin tüketimi ile farkındalık üzerindeki etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.¹⁰ Çalışmadaki yeme farkındalık eğitimi sonucunda katılımcıların yeme farkındalığı ölçek puanlarının artış gösterdiği ve %85'inden fazlasının öğle yemeğinde daha sağlıklı besin seçimleri yaptığı rapor edilmiştir. Araştırma sonuçları yeme farkındalığı alanında gerçekleştirilen eğitimin insanlar üzerinde besin alma stratejilerini değiştirdiği ve sağlıklı vücut ağırlığı düzenlemesini destekleyebileceğini göstermektedir.¹⁰ Son yıllarda besinsel öğeler üzerine yapılan çalışmalarda bireylerin besinsel öğelere yönelik algı, düşünce ve tutumlarında da değişimlerin olduğu görülmektedir.¹¹

İnsanlar varoluş yapısı gereği doğuştan gelen yeti ile farkındalık olgusu ile yemek yemektirler. Çünkü besinlerin tüketilmesi insanların doğuştan gelen bir gereksinimidir.¹² Ancak gıda bolluğu, stres yoğunluğunun artması ve aynı anda birden fazla iş yapma durumu (multitasking) gibi tetikleyiciler sıklıkla aşırı yemek yeme ve bilinçsiz besin seçimine neden olmaktadır. Evde veya ev dışında tüketilen besinlerin porsiyon büyüklüklerinde artış, besin tüketim anında yemek yeme eyleminin daha az gözlenmesi (otomatik pilot), yemek yerken duygusal ve çevresel etmenlere maruziyet aşırı besin tüketimine dolayısıyla vücut ağırlığı artışına sebep olmaktadır. Obeziteye genetik olarak yatkın olunmasa da farkındalıklı olmayan aşırı besin tüketimi obeziteye sebebiyet verebilmektedir.¹¹ Farkındalığın temel amacı 'otomatik pilot' durumunu veya insanların gün

içinde bireysel anların bilincinde olmadığı zamanları azaltmaktır. Otomatik pilot devredeyken farkındalıklı olmayan yemek yeme ya da yemeyle ilgili karar verme, ne kadar besin tüketildiğiyle ilgili izlem yapılmadığından aşırı besin tüketimine ve artmış kalori alımına sebep olmaktadır. Yeme farkındalığı, yemek yerken televizyon izlemek veya ders çalışmak gibi tüm dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmayı teşvik etmektedir.¹³

Üniversite öğrencilerinde yürütülen bir çalışmada üç seans yeme farkındalığı eğitim sonrasında eğitime katılan bireylerin, geleneksel diyet müdahalesi uygulanan kontrol grubuna göre bel çevresinde önemli ölçüde azalma görülmüştür. Premenapoz dönemdeki sağlıklı kadınlarla yapılan bir müdahale çalışmasında da yeme farkındalığı eğitiminin ev dışında besin tüketiminde toplamda daha düşük enerji ve yağ alımı sağladığı görülmüştür.¹⁴ Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir başka çalışmada yüksek farkındalık seviyesinin daha fazla meyve tüketimi tercihi ile ve şeker içerikli atıştırmalık yerine meyve tercih etme eğilimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır.¹⁵

Bireylerin kendilerini diğer bireylere yakın veya uzak hissetmesini sağlayan unsurların başında fiziksel görünüşleri yer almaktadır. Kişiler arasındaki çekicilikte yalnız başına olmasa bile dış görünüşleri son derece önemlidir. Bireyler en azından etkileşime girmeden önce dış görünüşlerini değerlendirirler. Kişiler arası etkileşimde sosyal görünüşün öneme sahip olduğunu dile getirmek ve düşünmek, rahatsızlık verici olabilir ancak bir insana karşı ne şekilde yaklaşılacağına ilişkin karar alma sürecindeki ilk bilgi bireyin görünüşüdür.¹⁶

Sosyal Görünüş kaygısı: İnsanın bedeni ve fiziki görüntüsü ile alakalı olumsuz beden imajının bir sonucu olarak açıklanmaktadır.¹⁷ Bilindiği gibi her toplumda bireyin vücudunun "fiziksel" veya "biçimsel" açısının yanında, toplumsal bir gerçekliği de vardır. Bu durum insanların yaşından, cinsiyetinden, sosyoekonomik şartlarından, çalışma durumlarından, dini inançlarından vb. etkilenmektedir. Çeşitli kültürler için veya aynı kültür içindeki farklı gruplar için bedenin "sosyal" yönü farklı olabilmektedir. Söz

gelimi, toplumda öğretmen, polis, doktor veya bir başka meslek dalında olan bireylerin topluma mesaj verme şekillerinin ve yöntemlerinin farklı olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde “zengin” veya “yoksul” olmak toplum içinde insanların görüntülerinden elde edilen ipuçları ile tanımlanabilir.¹⁸

Sosyal görünüş kaygısı bireylerin diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildikleri ile ilgili olarak kendi iç süreçlerinde yaşadıkları ve bunun ardından vermiş oldukları duygusal ve davranışsal yansımaları ifade etmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, kendisini ifade edebilme ve yansıtmaya ile ilgili teorileri temel almaktadır. Her insanın kendi fiziki yapısı ile ilgili kendi içinde değerlendirmeleri bulunmaktadır. Bazı kişiler bu süreci daha yüksek düzeyde yaşayarak bu değerlendirmelerden dolayı kaygı durumu yaşayabilirler. Bireyler diğer insanlarla iletişimlerini noktasında kendileri ile ilgili olumlu etkileri karşı tarafta bırakabilmek için ona göre davranırlar ve eğer bu karşı tarafta olumsuz etki bırakırsa bu durumla ilgili üzüntü yaşamaktadırlar.¹⁹

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu olan üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı durumları ile sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda çalışmada sporcu öğrencilerin pandemi sürecindeki yeme farkındalık durumu ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırma tipi

Sporcu üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada betimleyici, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel çalışmalar bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koyan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu türdeki çalışmalarda araştırma konusu kendi koşulları içerisinde ve doğal ortamında var olduğu şekliyle açıklanmaya çalışılmaktadır.¹⁸

Bu araştırma için gerekli izinler alınarak, Covid-19 pandemi sürecinde alınan izolasyon ve karantina tedbirleri sırasında Adıyaman

Üniversitesi bünyesinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine dijital ortamda hazırlanan ölçek formları aracılığıyla ulaşım sağlanmıştır.

Araştırmanın evreni ve örnekleme

Yapılan bu araştırmanın evrenini Adıyaman Üniversitesi'nde öğrenim gören sporcu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi'nin Beden ve Eğitimi Spor Yüksekokulunun farklı bölümlerinde öğrenim gören 165 kadın ve 212 erkek olmak üzere toplam 377 sporcu üniversite öğrencisinden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcu üniversite öğrencilerin demografik özellikleri (n=377).

| Öğrencilerin Özellikleri | | n (%) |
|--------------------------|------------------|-------------|
| Cinsiyet | Erkek | 212 (56,23) |
| | Kadın | 165 (43,76) |
| Yaş | 18 Yaş ve altı | 63 (16,71) |
| | 19-24 | 188 (49,86) |
| | 25-30 | 87 (23,08) |
| | 31 Yaş ve üstü | 39 (10,34) |
| Spor Yaşı | 5 yıl ve altı | 75 (19,90) |
| | 6-10 Yıl | 201 (53,31) |
| | 11-15 Yıl | 84 (22,28) |
| | 16 yıl ve üstü | 17 (4,51) |
| Millilik | Evet | 41 (10,87) |
| Durumu | Hayır | 336 (89,13) |
| Spor | Takım Sporları | 208 (55,17) |
| Branşı | Bireysel Sporlar | 169 (44,83) |

Araştırmanın örneklem seçiminde basit tesadüfi örneklem seçim yönteminden yararlanılmıştır. Bu örneklem seçim yönteminde evren içerisinde yer alan her bireyin örnekleme seçilme olasılığı eşittir.²¹ Bu örneklem seçim modelinden yararlanabilmek için öncelikli olarak ele alınan problemlere ilişkin olarak örneklem grubunun özellikleri evren ile benzerlik göstermesi gerekmektedir. Bunun yanında basit tesadüfi örneklem seçim yönteminde örnekleme evreninin tüm öğelerini içeren bir örnekleme çerçevesinden gerçekleştirilmektedir.^{22,19}

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine yer verilmiştir. Buna göre araştırmaya toplam 377 öğrenci gönüllü

olarak katılmış, örneklemin 212'si (%56,23) erkek öğrencilerden ve 165'i (%43,76) kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş yoğunluklarının 188 kişi (%49,86) ile 19-24 yaş aralığında oldukları, spor yaşı yoğunluklarının da 201 kişi (%53,31) ile 6-10 yıl spor yaşına sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 41 kişisi (%10,87) milli sporcu olduklarını beyan etmişlerdir. Yine tablo 1'deki veriye göre araştırmaya katılan öğrencilerin 208'i (%55,17) takım sporları ile uğraştıklarını, 169'unun (%44,83) da bireysel spor branşları ile uğraştıkları tespit edilmiştir.

Veri toplama araçları

Yeme davranışı farkındalık seviyesini ölçmek için Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ30) (EK 6) uygulanmıştır. Ölçekte cevaplanması gereken 30 madde olup 5'li likert skalası (1: Hiç, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık sık, 5: Her zaman) ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt faktörleri Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans şeklinde 7 faktöre dağılmıştır. Ölçekteki 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27.maddeler düz puanlandırılırken, diğer sorular ters puanlandırılmaktadır (Ters Puanlama: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Ölçeğin puanı yükseldikçe yeme farkındalığı da artmaktadır. Yeme farkındalığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Köse ve ark tarafından yapılmıştır.²¹ Yeme farkındalığı ölçeği (YFÖ-30); disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans olmak üzere yedi alt ölçekten oluşmaktadır.

Doğan¹⁷ tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kişinin kendi görüntüsüyle alakalı olarak yaşadığı duygusal, zihinsel ve davranışa yönelik endişelerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir ölçme, değerlendirme aracıdır. SGKÖ' nün gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmasıyla elde edilen sonuçlara göre ölçek sosyal görünüş kaygısının ölçümü için yeterli seviyededir. SGKÖ puanlamasında, 5'li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun biçiminde

yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 1. maddesi ters puanlanmaktadır. Alınan yüksek puanlar kişinin sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.¹⁷

Verilerin analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmelerinde Sosyal Bilimler İstatistikleri için IBM İstatistik Paket 22.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Ölçekte yer alan nicel değişkenler için ise standart sapma, aritmetik ortalama, medyan, minimum ve maksimum değerler tespit edilmiştir. Örneklem büyüklüğü evreni temsil edebilir nitelikte olması nedeniyle verilerin normallik testi gerçekleştirilmiş, normallik testi için kolmogorov smirnov testi kullanılmıştır. İlişki analizlerinde de parametrik testlerden faydalanılmıştır. Grup ortalamalarının karşılaştırılmasında iki gruplu verilerde t-testi, üç ve daha fazla gruplu verilerde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bunun yanında değişkenler arasındaki doğrusal ilişki tespiti için Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Analizler boyunca elde edilen sonuçlar için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın etik boyutu

Çalışma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 16/02/2021 tarih ve 61 sayılı etik kurul onayı alındı. Araştırmanın her aşamasında Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun davranılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma sürecinde elde edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre; Tablo 2'de araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre yeme farkındalığı ölçeği toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarına yer verilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı ölçeği toplam puanında, farkındalık alt boyutunda, yeme disiplini ve enterferans alt boyutlarında cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan sporcu üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yeme farkındalığı ölçeği puan ortalamaları ve standart sapma değerleri.

| Yeme Farkındalığı Ölçeği Alt Boyutlar | Kadın (n=165) | | Erkek (n=212) | | t | p |
|--|------------------|-------|------------------|-------|-------|----------|
| | X | ss | X | ss | | |
| Toplam Puan | 3,48 | 0,334 | 3,31 | 0,441 | 5,322 | (0,001)* |
| Disinhibisyon | 3,61 | 0,778 | 3,44 | 0,766 | 2,641 | (0,060) |
| Duygusal Yeme | 3,69 | 0,898 | 3,57 | 1,019 | 2,777 | (0,021) |
| Yeme Kontrolü | 3,99 | 0,614 | 3,90 | 0,661 | 3,611 | (0,666) |
| Farkındalık | 3,77 | 0,286 | 3,63 | 0,322 | 0,337 | (0,000)* |
| Yeme Disiplini | 3,12 | 0,545 | 3,11 | 0,534 | 3,432 | (0,001)* |
| Odaklanma | 3,70 | 0,504 | 3,55 | 0,583 | 3,118 | (0,180) |
| Enterferans | 3,94 | 0,922 | 3,31 | 1,065 | 4,620 | (0,001)* |

p<0.05

Bu anlamlı farklılığın hangi yönde olduğunun tespiti için gerçekleştirilen testte kadın sporcu öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre yeme

farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlara yer verilmiştir. Buna göre; ölçeğin toplam puanı ve yeme kontrolü alt boyutunda sporcu öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan sporcu üniversite öğrencilerinin spor yaşlarına göre yeme farkındalığı ölçeği puan ortalamaları ve standart sapma değerleri.

| Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puan ve Alt Boyutlar | Spor Yaşı | X | ss | Medyan | Min. | Max. | F(p) |
|---|----------------|------|------|--------|------|------|--------------------------------|
| Toplam Puan | 5 yıl ve altı | 3,67 | 0,51 | 3,61 | 2,10 | 4,28 | 3,641 (0,001) |
| | 6-10 Yıl | 3,48 | 0,51 | 3,44 | 1,85 | 4,60 | |
| | 11-15 Yıl | 3,39 | 0,44 | 3,21 | 1,91 | 4,75 | |
| | 16 yıl ve üstü | 3,01 | 0,42 | 2,96 | 1,93 | 3,99 | |
| Disinhibisyon | 5 yıl ve altı | 3,69 | 0,89 | 3,40 | 1,20 | 5,00 | 3,914 (0,067) |
| | 6-10 Yıl | 3,59 | 0,80 | 3,51 | 1,00 | 5,00 | |
| | 11-15 Yıl | 3,41 | 0,88 | 3,22 | 1,18 | 5,00 | |
| | 16 yıl ve üstü | 2,90 | 0,83 | 2,93 | 1,90 | 4,93 | |
| Duygusal Yeme | 5 yıl ve altı | 3,98 | 0,90 | 3,44 | 1,33 | 5,00 | 2,617 (0,121) |
| | 6-10 Yıl | 3,66 | 1,20 | 3,20 | 1,48 | 5,00 | |
| | 11-15 Yıl | 3,48 | 1,09 | 3,18 | 1,90 | 5,00 | |
| | 16 yıl ve üstü | 3,10 | 0,93 | 3,05 | 1,88 | 4,85 | |
| Yeme Kontrolü | 5 yıl ve altı | 4,21 | 0,75 | 4,08 | 1,90 | 5,00 | 7,188 (0,000) |
| | 6-10 Yıl | 4,06 | 0,82 | 3,96 | 1,98 | 5,00 | |
| | 11-15 Yıl | 3,64 | 0,77 | 3,21 | 1,40 | 5,00 | |
| | 16 yıl ve üstü | 3,31 | 0,90 | 3,01 | 1,60 | 4,75 | |
| Farkındalık | 5 yıl ve altı | 3,22 | 0,33 | 2,95 | 1,00 | 5,00 | 0,625 (0,677) |
| | 6-10 Yıl | 3,14 | 0,41 | 2,96 | 1,00 | 5,00 | |
| | 11-15 Yıl | 3,07 | 0,44 | 3,18 | 1,00 | 5,00 | |
| | 16 yıl ve üstü | 2,94 | 0,40 | 3,10 | 1,20 | 4,85 | |
| Yeme Disiplini | 5 yıl ve altı | 2,88 | 0,64 | 3,08 | 1,45 | 5,00 | 2,627 (0,088) |
| | 6-10 Yıl | 3,60 | 0,70 | 3,40 | 1,35 | 5,00 | |
| | 11-15 Yıl | 3,44 | 0,66 | 3,14 | 1,20 | 5,00 | |
| | 16 yıl ve üstü | 2,99 | 0,71 | 3,00 | 1,00 | 4,96 | |
| Odaklanma | 5 yıl ve altı | 3,46 | 0,53 | 3,08 | 1,70 | 4,70 | 1,428 (0,299) |
| | 6-10 Yıl | 3,31 | 0,53 | 3,18 | 1,75 | 4,70 | |
| | 11-15 Yıl | 3,28 | 0,47 | 3,07 | 1,70 | 4,68 | |
| | 16 yıl ve üstü | 3,02 | 0,49 | 2,84 | 1,77 | 4,35 | |
| Enterferans | 5 yıl ve altı | 3,68 | 1,07 | 3,22 | 1,60 | 5,00 | 0,133 (0,933) |
| | 6-10 Yıl | 3,66 | 0,96 | 3,42 | 1,34 | 5,00 | |
| | 11-15 Yıl | 3,48 | 0,88 | 3,41 | 1,37 | 5,00 | |
| | 16 yıl ve üstü | 3,40 | 0,98 | 3,19 | 1,42 | 5,00 | |

Tablo 4’de cinsiyet değişkenine göre sporcu öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için t-testi yapılmıştır. Sporcu üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal görünüş

kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-4,3326$; $p<0,05$). Kadın sporcu öğrencilerin puanlarının erkek sporcu öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan sporcu üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği t testi sonuçları.

| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği | Cinsiyet | n | X | ss | t | p |
|-------------------------------|----------|-----|---------|----------|---------|--------|
| | Kadın | 165 | 30,2124 | 9,622141 | -4,3326 | 0,001* |
| | Erkek | 212 | 31,6280 | 9,575233 | | |

Tablo 5’de araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon ilişkisine yer verilmiştir. Buna göre gerçekleştirilen korelasyon testinde sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı ölçeği puanları arttıkça sosyal görünüş kaygısı puan

ortalamalarının da arttığı tespit edilmiştir. Sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı ölçeği toplam puanı ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı arasında ortanın üstünde pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,675$, $p<0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya katılan sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ölçeği toplam puanı ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı arasındaki ilişki.

| | Yeme Farkındalığı Ölçeği | Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Yeme Farkındalığı Ölçeği | Pearson Korelasyon | 1 |
| | p | .675(*) |
| | n | .000 |
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği | Pearson Korelasyon | 0.675(*) |
| | p | 1 |
| | n | .000 |
| | n | 377 |

Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler ışığında gerçekleştirilen istatistik uygulamaları sonucu pandemi döneminde sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre etkisinin ilgili alan yazın çalışmaları sonuçlarıyla karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre yeme farkındalığı ölçeği toplam puanı ile farkındalık, yeme disiplini ve enterferans alt boyutlarında cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi yöne doğru olduğu tespit için gerçekleştirilen testte kadın sporcu öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre sporcu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için t testi yapılmıştır. Sporcu üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği

bulunmuştur ($t=-4,3326$; $p<0,05$). Kadın sporcu öğrencilerin puanlarının erkek sporcu öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkeni sosyal görünüş kaygısını etkileyen bir unsur olduğu için literatürde sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre ele alındığı pek çok araştırma yapıldığı dikkati çekmektedir.^{24,25,26,27} Araştırma verileri ile benzerlik sergileyen bir başka araştırma kapsamında farklı bölümlerde eğitim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya hem beden eğitimi öğretmen adayları hem de diğer eğitim alanlarında öğrenim gören öğretmen adayları katılmıştır. Araştırmanın sonunda erkek öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının kadın öğretmen adaylarıyla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu belirlenmiştir.²⁸ Kılıç¹⁶ tarafından üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan diğer bir araştırmada 1386 üniversite öğrencisi çalışmaya dâhil edilmiş, çalışmada sosyal görünüş kaygısının erkek öğrenciler

lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen alan yazın çalışmaları sonuçları derlendiğinde araştırmamız sonuçları ile cinsiyet durumu açısından benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Alan yazında mevcut bazı çalışma bulguları ise üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini²⁹ ya da sosyal görünüş kaygısının kadınların lehine yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.³⁰ Tekeli³¹ tarafından beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yürütülen ve 384 öğretmen adayının dâhil edildiği çalışmanın sonunda öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.³¹ Ben³² tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir fark sergilemediği bulunmuştur.

Sporcu öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre ölçeğin toplam puanı ve yeme kontrolü alt boyutunda sporcu öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan bazı çalışma sonuçları ise üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yaş grubu değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Alemdağ'ın²⁸ bu konuyla ilgili gerçekleştirdiği bir araştırmada üniversitede öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının yaş grubu faktörüne göre değerlendirilmesi hedeflenmiş, çalışmaya dahil olan öğrenciler yaş gruplarına göre 19 ve altı yaş, 20 yaş, 21 yaş, 22 yaş ve üstü şeklinde gruplandırılmıştır. Çalışmanın sonunda öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının yaş gruplarına göre farklılaştığı belirlenmiş, ulaşılan sonuçlara göre 19 ve altı yaş grubunda yer alan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının 21 yaş grubundaki öğretmen adaylarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁸

Vatansever³³ tarafından lisanslı olarak spor yapan bireyler ile spor yapma alışkanlığı bulunmayan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 160 lisanslı sporcu ile 160 sedanter birey üzere toplam 320 kişi

katılmıştır. Araştırmanın sonunda lisanslı olarak spor yapan bireyler ile kıyaslandığı zaman sedanter bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.³³ Tekeli³¹ tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının sınıf öğretmenliği ve Türkçe öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.³¹ Erman³⁴ tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bu kapsamda sosyal görünüş kaygısının spor yapma alışkanlığı bulunan öğrenciler lehine düşük olduğu bulunmuştur. Bayram³⁵ tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin spor yapma süreleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının da azaldığı tespit edilmiştir.³⁵ Yağan³⁶ tarafından yapılan araştırmada ise fitness merkezlerinde düzenli olarak spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu bulunmuştur.³⁶ Yazıcı ve ark.³⁷ tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise gençlik ve spor il müdürlüklerinde görev yapan çalışanlarda spor yapma alışkanlığı bulunan personelin sosyal görünüş kaygılarının sedanter personele kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.³⁷

Üniversite öğrencileri, özellikle pandemi dönemi ve bununla birlikte değişen ortam şartları, sorumlulukların artması gibi meydana gelen değişimlerle birlikte sosyal çevrenin farklılaşmasıyla dış etmenlere daha açık hale gelmektedirler. Bu durum yeme davranışlarının içsel sinyallerden ziyade dışsal sinyaller ve sosyal normlar doğrultusunda değişmesine neden olmaktadır. Beslenme alışkanlıklarında düzensizliklere (enerji yoğunluklu besin tüketimindeki artış ve diyet kalitesinde azalma vb.) ve vücut ağırlığı artışına neden olmakta, obeziteye zemin hazırlamaktadır. Tüketilen besin miktarı ve türü doğuştan gelen açlık-tokluk sinyallerinden porsiyon büyüklüğü, tat, görünüm gibi dışsal faktörlerden kaynaklı duygu durumlarına göre şekillenmektedir.

Genç erişkinlik dönemi ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının şekillendiği bir dönemdir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını fizyolojik sinyaller doğrultusunda belirlemeleri ve yemeye ilişkin farkındalık düzeylerini arttırmaları düzensiz ve yetersiz beslenmenin obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıkların önüne geçilmesi açısından önemlidir. Bu amaçla; genç erişkin bireylerde sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla yürütülen eğitim programlarında sezgisel yeme ve yeme farkındalığı uygulamalarının da göz önünde bulundurulması bu diyet dışında kalan yaklaşımlar doğrultusunda beslenme eğitimi verilmesi gerektiği düşünülmelidir.

Sonuç

Araştırmada sonuç olarak Covid -19 pandemisi döneminde sporcu üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve sosyal görünüş kaygıları açısından aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

Bireylere doğru yeme alışkanlığı ile ilgili eğitimler verilmelidir. Öğrencilerin özgüvenleri artırılarak sosyal görünüşlerini çevre ve diğer etkenlere bağlı kalmadan benimsemeleri için yönlendirmeli, kendileri ile barışık bir hayat sürmeleri için öneriler verilmelidir. Yeme tutumu bozuklukları hakkında bilgilendirmeler yapılmalı ve oluşabilecek rahatsızlıkların sonuçları detaylı bir şekilde anlatılmalıdır. Bireyler egzersizin fiziki ve psikolojik olarak yararlı olduğu konusunda bilgilendirilmelidir. Bireyler yaş gruplarına ayrılarak problemlerin hangi gruplarda yoğunlaştığı üzerine çalışmalar yapılabilir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 16/02/2021 tarih ve 61 sayılı etik kurul onayı alındı. Araştırmanın her aşamasında Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun davranılmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam

Çalışmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış, araştırma hakkında bilgi verilmiş, öğrencilerden sözlü ve yazılı onam alınmıştır.

Yazar Katkıları

Fikir:E.B., A.D., Tasarım:E.B., F.M., Literatür Tarama: G.M., A.D., İstatistik: F.M., E.B., Yazım: E.B., F.M., A.D., G.M., Eleştirel İnceleme: A.D., G.M., F.M., E.B.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarların herhangi bir çıkara dayalı ilişkisi yoktur.

Araştırma Desteği

Çalışmayı maddi olarak destekleyen hiçbir kişi ya da kuruluş yoktur.

Beyanlar

Bu yazı daha önce herhangi bir yerde sunulmamıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Dış bağımsız

Kaynaklar

1. Wu Z, Mcgoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72314 cases from the Chinese center for disease control and prevention. *The Journal of the American Medical Association*. 2020; 323(13): 1239-1242.
2. Covid-19, 2019-nCoV outbreak is an emergency of international concern. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2020. Erişim tarihi: 23.08.2020 covid19/news/news/2020/01/2019-ncov-outbreak-is-an-emergency-of-international-concern
3. Kelkit Ş, Eskici G, Kelkit A, Koç H. Pandemi Döneminde Egzersizli Günler. İçinde: Pandemi İnsan. Alper S (Ed), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yayın No:144. Tam Pozitif Matbaa, Ankara. 2020.
4. Sabol J, Wansink B. Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook. *Environment and Behavior*. 2007; 39:106-123.
5. McEvoy CT, Temple N, Woodside JV. Vegetarian diets, low-meat diets and health: A review. *Public Health Nutrition*. 2012; 15(12):2287-94.
6. Kristeller JL, Epel E. Mindful eating and mindless eating: The science and the practice. 1st Edition. The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness. 2014; 913-933.
7. Beshara M, Hutchinson AD, Wilson C. Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*. 2013; 67(4) 25-9.
8. Kidd LI, Graor CH, Murrock CJ. A mindful eating group intervention for obese women: A mixed methods feasibility study. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2013; 27(5):211-218.
9. Smith BW, Shelley BM, Leahigh L, Vanleit B. A preliminary study of the effects of a modified mindfulness intervention on binge eating. *Complementary Health Practice Review*. 2006; 11(3):133-143.
10. Jacobs J, Cardaciotto L, Block-Lerner J, McMahon C. A pilot study of a single session training to promote mindful eating. *Advances in Mind-Body Medicine*. 2013; 27(2):18-23.
11. Bayrak Ayaş, E. Sporcuların Besin Takviyelerine Olan İnanç Düzeylerinin İncelenmesi, Academic Studies in Sport Science – II, Gece Kitablığı (2020).
12. Murathan, F., Uğurlu FM., Bayrak E. Beslenme Dersi Alan Üniversite Öğrencilerinin (Besyo) Bölüm Bazında Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2015; 21(2): 330-342.

13. Lofgren IE. Mindful eating: An emerging approach for healthy weight management. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2015; 9(3):212-216.
14. Timmerman GM, Brown A. The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2012; 1(1): 22-28.
15. Jordan CH, Wang W, Donatoni L, Meier BP. Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences* 2014; 68(8):107-111.
16. Kılıç, M. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi]. Konya, Türkiye: Selçuk Üniversitesi; 2015.
17. Doğan, T. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010; 39(39): 151-159.
18. Aslan, D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Standart Tıp Eğitim Dergisi*. 2004; 13(9): 326-329.
19. Çınar, H., ve Keskin, N. "Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi", *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 2015; 14(4): 457-464
20. Baltacı, A. Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2018; 7(1): 231-274.
21. Kerlinger, F. N. Lee, H. B. Foundations of behavioral research. New York: Harcourt College Publishers. 1999.
22. Mertens, D. M. Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods. New York: Sage. 2014.
23. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2016; 3(1): 125-134.
24. Strong, H. A., Ginis, K. A. M., Mack, D. E., Wilson, P. M. Examining Self-Presentational Exercise Motives and Social Physique Anxiety in Men and Women 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2006; 11(3-4): 209-225.
25. Martin, J. J., Kliber, A., Kulinna, P. H., Fahlman, M. Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men. *Sex Roles*. 2006; 55(3-4): 151-158.
26. Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R., Niefer, C. B., Fleming, T. L. Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health*. 2006; 39(2): 275-e9
27. Çağlar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S., Aşçı, F. H. The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*. 2010; 13(2): 741-750
28. Alemdağ, S. Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. [Doktora Tezi]; Trabzon, Türkiye: 2013.
29. Kılavuzoğlu, E. Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış. [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul, Türkiye: Arel Üniversitesi; 2018.
30. Kireççi, C. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, sosyal görünüş kaygısı ve akademik erteleme ile ilişkisinin incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul, Türkiye: Beykent Üniversitesi; 2019.
31. Tekeli, Ş.C. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. [Yüksek lisans Tezi]. Bartın, Türkiye: Bartın Üniversitesi; 2017.
32. Ben, S. İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul, Türkiye: Haliç Üniversitesi; 2017.
33. Vatansever, S. Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması. [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul, Türkiye: Arel Üniversitesi; 2017.
34. Erman, M. S. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi]. Düzce, Türkiye: Düzce Üniversitesi; 2017.
35. Bayram, E. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi]. Erzurum, Türkiye: Atatürk Üniversitesi; 2019.
36. Yağan, K. Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi]. Karaman, Türkiye: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi; 2009.
37. Yazıcı, Ö. F., Çağdaş, C. A. Z., ve Tunçkol, H. M. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2016; 2(2): 60-65