

Genç Sporcularda Kişilik Özellikleri ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Personality Traits and Eating Disorders in Adolescent Athletes

Nagehan ÖZKAYALAR ORTAÇ¹, Nilgün VURGUN²

¹ Salihli Devlet Hastanesi, Psikoloji Birimi, Manisa, Türkiye.

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye.

ÖZ: Yeme alışkanlıkları yaşam tarzımızın bir parçasıdır ve çoğunlukla gençlik döneminde belirlenmeye başlar. Yeme tutumları sadece fizyolojik ya da biyolojik etkenlerden değil, psikolojik ve çevresel etmenlerden de etkilenmektedir. Bunların yanında çeşitli kişilik özellikleri de yeme tutumunda etkili olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, genç sporcularda kişilik özellikleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmaya 17 ile 19 yaş arasında; 112'si kadın, 177'si erkek; toplam 289 sporcu katılmıştır. Araştırmada veriler, demografik bilgi formu, Yeme Tutum Testi kısa formu (YTT-26) ve Belirti Tarama Testi (SCL-90-R) üzerinden toplanmıştır. Kişilik özellikleri ile yeme tutumu arasında ilişkiyi test etmek amacıyla; YTT-26 ile SCL-90-R toplam puanı arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, YTT-26 ile SCL-90-R arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yeme tutumu cinsiyete göre değerlendirilmiş, analiz sonucuna göre, kadınların yeme tutumu puanlarının, erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kişilik özelliklerinin yeme tutumu değişkenini yordayıp yordamadığını görmek amacıyla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli ve yeme tutumundaki varyansın yüzde ,04'ünün kişilerarası duyarlılık değişkeni tarafından açıklandığı bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre; yeme tutumları değerlendirilirken kişilik özelliklerinin ve bazı demografik özelliklerin göz önüne alınması gerektiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: yeme tutumu, kişilik özellikleri, genç sporcular.

ABSTRACT: Eating habits are part of our lifestyle and often begin to be determined in the teenage period. Eating attitudes are affected by psychological and environmental factors besides physiological or biological factors. Various personality traits are also effective in eating attitude. This study aims to determine the relationship between personality traits and eating attitudes in young athletes. Between the ages of 17-19, 289 athletes, 112 females, and 177 males participated. The data were collected through a demographic information form, an Eating Attitude Test (YTT-26), and a Symptom Screening Test (SCL-90-R). In order to test the relationship between personality traits and eating attitude, a correlation analysis was performed on the total scores of YTT-26 and SCL-90-R. The results found a significant, positive, and weak relationship between YTT-26 and SCL-90-R. Eating attitudes were evaluated according to gender, and it was found that the eating attitude scores of females were significantly higher than those of males. Multivariate linear regression analysis measured whether personality traits predict the eating attitude variable. As a result of the analysis, it was found that a significant regression model and .04% of the variance in eating attitude was explained by the interpersonal sensitivity variable. According to the research results, personality traits and demographic characteristics should be considered when evaluating eating attitudes.

Keywords: eating attitudes, personality traits, young athletes.

AÇIK ERİŞİM

Editör:

Deniz BEDİR
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Gülşah SEKBAN
Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye.
Turan SEZAN
Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin, Türkiye.

İletişim:

Nagehan Özkayalar ORTAÇ
ozkayalar_nagehan@hotmail.com

Tarihler:

Geliş: 07.05.2024
Kabul: 22.10.2024
Yayınlanma: 31.12.2024

Künye:

Özkayalar Ortaç, N., & Vurgun, N. (2024). Genç sporcularda kişilik özellikleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IntJourExerPsyc*, 6(2), 44-50.
<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1480146>

1. GİRİŞ

1.1. Kişilik ve Kişilik Özellikleri

Psikologlar kişiliği birçok şekilde tanımlarlar ancak tanımların hepsinde ortak olan iki temel kavram vardır: Eşsizlik ve davranışın ayırt edici düzenleri (*Gerrig & Zimbardo, 2005*). *Gerrig ve Zimbardo (2005)* kişiliği, farklı durumlar ve zamanlarda bireyin ayırt edici davranış düzenlerini etkileyen karmaşık psikolojik nitelikler bütünü olarak tanımlar. *Cüceloğlu (1991)*'na göre kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında kişilik, psikodinamik, kişisel özellik, durum, etkileşimsel ve fenomenolojik olmak üzere beş temel yaklaşıma göre ele alınmaktadır. Spor psikolojisi alanında çoğu araştırmacı, kişisel ve durumsal faktörlerin davranış üzerinde eşit düzeyde belirleyici olduğunu kabul eden etkileşimsel yaklaşımı benimsemektedir (*Weinberg & Daniel, 2019*).

1.2. Yeme Tutumu

Yeme alışkanlıkları yaşam tarzımızın bir parçasıdır ve çoğunlukla ergenlik döneminde belirlenmeye başlar. Kişinin neyi, ne zaman, ne kadar, nasıl ve kiminle yiyeceği kişinin yeme tutumunu belirler. Zaman zaman yeme tutumlarımız değişebilir. Yeme tutumları sadece fizyolojik ya da biyolojik etkenlerden değil, psikolojik ve çevresel etmenlerden de etkilenmektedir. Özellikle ergenlik döneminde kişinin kendisiyle ilgilenmeye başlaması, başkaları tarafından beğenilme arzusuyla birlikte artış gösterebilir. Doğal olarak ergenlik döneminde kişinin yeme tutumları da etkilenebilir ve olumsuz yeme tutumları gelişebilir. Olumsuz yeme tutumları, kilo vermek için öğün atlama, laktasif ve diüretik ilaçlar kullanma, kendini kusturma, yiyecek ve besin alımını kısıtlama gibi beden şeklini kontrol etmeye yönelik davranışları barındırır. Bu davranışlar ise yeme bozukluklarının öncüsü olabilir.

Sporcularda, çeşitli sebeplerden dolayı yeme bozukluğu ya da bozulmuş yeme davranışı görülebilir (*Ersöz, 2021*). *Sarıbaş ve ark. (2019)* bir araştırmada, elit sporcuların amatör sporculara göre daha fazla yeme tutumunda bozulma gösterdiğini belirtmiştir. *Yıldırım ve ark. (2017)*'nin yaptığı başka bir araştırmada ise düzenli egzersiz yapan kişilerin %33,11'inde anormal yeme davranışları belirlenmiştir. Bahsedilen araştırmalarda da sporcuların yeme tutumlarında bozulmaların, sporcu olmayanlara göre daha fazla olabileceğini gösterilmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan çalışmalarda, spor yapan bireylerin, mükemmeliyetçi eğilimleri ve yarıştıkları çeşitli sporların, fiziksel performans ve görünümle ilgili hedefleri nedeniyle yeme bozukluğu gelişimi için genellikle daha büyük bir risk altında oldukları saptanmıştır (*Ralph-Nearman ve ark., 2019*). Birçok sporcu, kilo vermenin ve zayıflığın spor performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olacağına inanmaktadır (*Ergün ve ark. 2021*). Bu nedenle birçok sporcunun yeme bozukluğu geliştirdiği bilinmektedir. Sporcuların yeme tutumları açısından değerlendirilmesi ve riskli olan grupların belirlenmesi bu bozuklukları önlemeye yönelik çalışmaları belirlemek açısından önemlidir. Bazı patolojik kişilik özellikleri, yeme tutumlarının değişim göstermesinde ve bozulmasında etkili olabilir. Yeme tutumundaki bozukluklar da depresif özellikleri veya bu durumun kötüye gitmesini mümkün kılabilir.

Bu araştırmada yeme tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılacaktır. Eğer araştırma sonucunda yeme tutumu ve kişilik özellikleri arasında ilişki bulunursa, antrenör ve spor psikologları için sporcuların kişilik özelliklerini saptamaya çalışmak, vazgeçilmez bir durum haline gelecektir. Çünkü bu durum, sporcularda görülen yeme tutumlarını belirleme ve dolayısıyla da yeme bozukluklarının önüne geçme konusunda uzmanların elini daha güçlü kılacaktır. Önceki araştırmalardan farklı olarak kişilik özelliklerinin yeme tutumunu yordadığıyla ilgili bulgular çalışmalara yeni bir boyut kazandıracaktır. Bu noktada; araştırmanın sonucunun yol gösterici olması ve hem ülkemizde hem de uluslararası platformlarda araştırmadan elde edilecek sonuçlardan yararlanılması beklenmektedir.

2. METOT

2.1. Örneklem

Araştırmada veri toplama işlemleri, 2023 yılı ocak ve nisan ayları arasında Manisa Salihli Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü bünyesinde yer alan 17-19 yaş aralığındaki aktif sporcular ile yapılmıştır. Araştırmaya toplam 289 gönüllü sporcu katılmıştır. Katılımcılar; voleybol, futbol, basketbol, futsal, judo, hentbol, masa tenisi, okçuluk, karate gibi branşlarda yer alan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 1**Katılımcıların demografik özellikleri**

Yaş	Cinsiyet		Branş		Toplam Kişi
	Kadın	Erkek	Bireysel	Takım	
17	49 (32%)	104 (68%)	30 (19,6%)	123 (80,4%)	153 (52,94%)
18	30 (40,5%)	44 (59,5%)	17 (23,00%)	57 (77,00%)	74 (25,61%)
19	33 (53,2%)	29 (46,8%)	29 (46,8%)	33 (53,2%)	62 (21,45%)
Toplam	112 (38,75%)	177 (61,25%)	76 (26,30%)	213 (73,70%)	289 (100%)

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir.

2.2.1. Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26)

YTT, 1979 yılında Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiş, YTT'nin Türkçe uyarlaması 1989 yılında Savaşır ve Erol tarafından yapılmıştır. YTT-26 ise Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk tarafından 2020 yılında Türkçeye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. YTT-26, Cronbach's Alpha değeri, .84'tür. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği, .78'dir. Ayırıcı geçerlik kapsamında yapılan analizler sonucunda, bozulmuş yeme tutumları, bozulmuş yeme davranışı ve psikolojik semptomlardaki farklılığı ayırt edebilmektedir (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2020).

YTT-26, 3 bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde katılımcının demografik bilgileri, boy ve kilo bilgileri istenmektedir. İkinci bölümünde yeme tutumunu değerlendirmeye yönelik 26 madde yer almaktadır. Kişiler maddelere; daima, çok sık, sık sık, bazen, nadiren, hiçbir zaman şeklinde cevap vermektedir. 26. Madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğin birinci ve üçüncü bölümü puanlamaya dahil edilmemektedir. İkinci bölümden alınan 20 ve üzeri puanlar yeme tutumunda bozulmaya işaret etmektedir (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2020).

2.2.2. Belirti tarama listesi (SCL-90-R)

Belirti tarama listesi (SCL-90-R), kendini değerlendirme türü bir psikiyatrik tarama aracı olup son şekline Derogatis (1977) tarafından getirilmiştir (Dağ, 1991). Ölçekte çeşitli yakınmaları ve sorunları içeren 90 madde bulunmaktadır. Test 9 farklı belirti alanı ve 1 ek skala olmak üzere puanlanmaktadır. Bunlar, somatizasyon belirtileri, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık belirtileri, depresyon belirtileri, anksiyete belirtileri, öfke-düşmanlık belirtileri, fobik anksiyete belirtileri, paranoid belirtiler, psikotizm ve ek skalalardır.

2.3. Çalışma Prosedürü

Uygulamaya başlamadan önce sporcuların antrenörleri ile ön görüşme yapılmıştır. Antrenörlerin uygun gördükleri zaman diliminde, araştırmada yer alan katılımcılara antrenman alanlarında ulaşılmıştır. Katılımcılara araştırmacı kendini tanıttıktan sonra, araştırma ile ilgili bilgi vermiştir. Daha sonra yaş grubu uygun olan katılımcılar gönüllülük esasına göre uygulamaya alınmıştır. Katılımcıların gizliliğini sağlamak amacıyla gönüllü katılım formları ve test evrakları birbirinden bağımsız gruplanmıştır. Uygulama esnasında araştırmacı, katılımcıların sorularını cevaplamıştır. Katılımcılara test evrakları, kalem gibi malzemeler araştırmacı tarafından sağlanmıştır. Uygulama süresi, ortalama olarak demografik bilgi formu için 2 dakika, YTT-26 için 10 dakika, SCL-90-R için 20 dakika olmak üzere toplamda 30-35 dakika sürmüştür. Araştırmada uygulamalar; Manisa/Salihli Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü bünyesinde yer alan antrenman alanları ve spor salonlarında, 2023 Ocak ayı başında başlamış olup 2023 Nisan ayı başında son bulmuş ve 3 ay sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Veriler analiz edilmeden önce dağılımı incelenmiş, sürekli değişken olan yaş, YTT-26 toplam puanı, SCL 90 R toplam puanı ve tüm alt testlerin toplam puanları analize alınmıştır. Analiz sonucunda Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir. Kim (2013)'e göre skewness ve kurtosis değerleri $50 < n < 300$ için, -3,29 ile +3,29 arasında olduğunda örneklem normal dağılım göstermektedir (Akt. Demir, 2022). Ancak bazı değerlerin bu aralıkta olmadığı görülmüştür. Merkezi limit teoremine göre ise normal dağılıma sahip bir evrenden gelen ve bağımsız gözlemlerden oluşan yansız örneklemelerin her biri, örneklem büyüklüğü 30 ve üzerinde olmak koşuluyla normal dağılım gösterir (Demir ve ark., 2016). Araştırmanın örneklem boyutu 30'un çok üzerinde olduğu için dağılım normal kabul edilmiştir ve istatistiksel analizler parametrik testler kullanılarak tamamlanmıştır.

Araştırmada, yeme tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi bulmak için; YTT-26 toplam test puanı ve SCL-90-R toplam test puanı arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır. Katılımcıların yeme tutumu toplam puanları üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisinin belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmıştır. Katılımcıların yeme tutumu toplam puanlarına etki eden kişilik özelliklerini bulmak için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 2

YTT-26 ile SCL-90-R arasındaki korelasyon analizi

Değişkenler	n	\bar{x}	ss	1	2
1. YTT-26	289	9,82	9,52	1	,226*
2. SCL-90-R	289	77,75	59,22		1

*p<,01, n: katılımcı sayısı, \bar{x} : ortalama, ss: standart sapma

Sporcuların yeme tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için; YTT-26 ile SCL-90-R

Tablo 3

Yeme tutumunun cinsiyet açısından karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	n	\bar{x}
YTT-26	Kadın	112	12,17
	Erkek	177	8,34

*p<,01, n: katılımcı sayısı, \bar{x} : ortalama, ss: standart sapma

Yeme tutumunun cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğini görmek için YTT-26 ile cinsiyet değişkeni arasında bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre,

Tablo 5

Sporcuların yeme tutumuna etki eden faktörlere yönelik çoklu regresyon analizi

Değişkenler	B	Standart hata	β	t	p	r	R ²
Constant	7,314	0,84		8,710	<,001		
Kişilerarası duyarlılık	0,287	0,078	0,217	3,673	<,001**	0,217	0,05
Somatizasyon			0,037	0,459	0,647	0,028	0,001
Obsesif Kompulsif Belirtiler			-0,044	-0,522	0,602	-0,032	0,001
Depresyon			0,015	0,147	0,883	0,009	<,001**
Anksiyete			-0,002	-0,026	0,979	-0,002	<,001**
Öfke Düşmanlık			-0,002	-0,029	0,977	-0,002	<,001**
Fobik Anksiyete			-0,019	-0,246	0,806	-0,015	<,001**
Paranoid Düşünceler			-0,006	-0,059	0,953	-0,004	<,001**
Psikotizm			0,031	0,331	0,741	0,02	<,001**
Ek Skalalar			0,124	1,506	0,133	0,091	0,01

**p<,001.

Sporcuların yeme tutumuna etki eden kişilik özelliklerini bulmak amacıyla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli, F(1,274)=13,494, p<,001 (Tablo 4) ve yeme tutumundaki varyansın yüzde ,04'ünün (R²_{düzeltilmiş}= ,04) kişilerarası duyarlılık değişkeni

toplam puanları arasındaki ilişki, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılarak incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre, YTT-26 toplam puanları (Ort: 9,82, SS:9,52) ile SCL-90-R toplam puanları (Ort:77,75, SS:59,22) arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur, r=,226, p<,01 (Tablo 2).

kadınların yeme tutum testi puanlarının (\bar{x} =12,17, ss=12,003), erkeklere (\bar{x} =8,34, ss=7,19) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur, t(161,871)=3,049, p<,01 (Tablo 3).

Tablo 4 3,049 161,871 0,003*

Sporcuların yeme tutumuna etki eden faktörlere yönelik regresyon modeli

	F (1, 274)	p
Regresyon	13,494	<,001**

**p<,001

tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre kişilerarası duyarlılık değişkeni, yeme tutumunu olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır, β =,217, t(274)=3,673, p<,001, pr²=,05 (Tablo 5).

Tablo 6*Yeme tutumunun kişilerarası duyarlılık değişkeni açısından karşılaştırılması*

Değişkenler	Gruplar	n	\bar{x}	SS	t	df	p
Yeme Tutum Testi	Kişilerarası duyarlılık gösteren	125	11,91	11,19	-3,154	208,380	0,002*
	Kişilerarası duyarlılık göstermeyen	164	8,23	7,67			

*p<,01, n: katılımcı sayısı, \bar{x} : ortalama, ss: standart sapma

YTT-26 puanının kişilerarası duyarlılık değişkeni tarafından yordandığı sonucuna ulaşıldıktan sonra kişilerarası duyarlılık gösteren ve göstermeyen sporcuların YTT-26 puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, kişilerarası duyarlılık gösteren sporcuların YTT-26 puanları ile kişilerarası duyarlılık göstermeyen sporcularının YTT-26 puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur, $t(208,380)=-3,154$, $p<,05$. Kişilerarası duyarlılık gösteren sporcuların (Ort.= 11,91, SS=11,19) YTT-26 puanları, kişilerarası duyarlılık göstermeyen sporcuların (Ort.= 8,23, SS=7,67) YTT-26 puanlarından daha yüksektir (Tablo 6).

4. TARTIŞMA

Bu araştırma, genç sporcuların yeme tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. YTT-26, bu çalışmada yeme tutumu değişkenini ölçmek için kullanılmıştır. SCL-90-R ise bu çalışmada kişilik özellikleri değişkenini ve psikolojik belirtileri ölçmek için kullanılmıştır. Yeme tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan analiz sonuçlarında YTT-26 ile SCL-90-R arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişki yorumlanmış ve önceki araştırmalarla karşılaştırılmıştır. Kılıç (2019), yeme bozukluklarında kişilik özelliklerinin bir risk faktörü olduğunu belirtmektedir. Ersöz (2021), mükemmeliyetçi kişilik yapısının, yeme bozukluklarında en çok karşımıza çıkan etmenlerden biri olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada, kaygıyla yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Akt: Faraji & Fırat, 2022). Çam (2017), araştırmasında bozulmuş yeme tutumu olan kişilerin depresyon skorunun, yeme bozukluğu riski olmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kaygılı kişilik ve depresif kişilik özellikleri gösteren kişilerin yeme tutumlarında bozulma yaşamaları, bu kişilik özelliklerinin yeme tutumunda bozulma için bir risk faktörü olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Yeme bozukluklarının çoğunda öfkenin temel duygu olarak hissedildiği belirtilmektedir. Kısıtlı ve tıknırcasına yeme-çıkarma ataklarının dürtüsellikinde, öfkenin yansımalarının rol aldığı düşünülmektedir. Tıknırcasına yeme davranışı gösterenler, yeme miktarlarında kontrol sağlayamadıklarında, besinleri öfke duygularıyla baş

edebilmek için aracı olarak kullanmaktadırlar (Akt: Faraji & Fırat, 2022). Björk ve ark. (2003), araştırmalarında, yeme bozukluğu gösteren kişilerin kontrol grubuna göre daha fazla negatif kişilik özelliklerine sahip olduklarını bulmuşlardır. Yeme bozukluğuna sahip kişiler, yaşadıkları kaygı, depresyon ve uyumsuz kişilik özellikleri ve stres verici hayat olaylarından söz etmişlerdir (Varlık-Özsoy & Ece, 2017). Bulgularımızla çelişen araştırmalar varsa da erişimimizin olduğu veri tabanlarında bu araştırmalara ulaşılamamıştır. Görüldüğü üzere daha önce yapılan araştırmalar yeme tutumunun çeşitli kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Gerrig ve Zimbardo (2005) kişiliği, farklı durumlar ve zamanlarda bireyin ayırt edici davranış düzenlerini etkileyen karmaşık psikolojik nitelikler bütünü olarak tanımlamıştır. Yeme tutumları da kişinin ayırt edici davranış düzenlerine girer. Yaşamımızda, yeme tutumları gibi ayırt edici düzenleri; günlük yaşamımızda vereceğimiz kararları ve atacağımız adımları belirleyen kişiliğin etkilemesi kaçınılmazdır. Doğal olarak yeme tutumu ile kişiliğin birbirinden ayrı değerlendirilmesi de bu durumda mümkün olmayabilir. Dolayısıyla yeme tutumunun kişilik özellikleri ile ilişkili çıkması beklenen bir sonuçtur ve çalışmada elde edilen bulgular önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre; yeme tutumu puanları, kadın sporcularda erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyette oluşan bu farklılık daha önce yapılan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir (Fortes ve ark., 2013, Martinsen ve ark., 2013, Şanlıer ve ark., 2008, Telatar, 2021). Araştırma örneklemini genç yaş grubu katılımcılar oluşturmaktadır. Genç yaş grubunda da yeme tutumunda bozulmanın, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunduğu araştırmalar mevcuttur (Baş & Kızıltan 2007; Çam 2017; Ersöz 2021). Yine Özer ve ark. (2022), yeme bozukluğunun daha çok kadınları etkilediğini belirtmişlerdir. Siyez ve Uzbaş (2006) yaptığı çalışmada kadınların yeme tutumu puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürde araştırma bulgumuza ters düşen çalışmalar da mevcuttur. İlhan ve ark. (2006), araştırmalarında yeme tutumunu cinsiyete göre değerlendirmiş ve

erkeklerin yeme tutumu puanlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Kadınlarda ince, erkeklerde kaslı vücut yapısı medyada kültürel bir değer olarak yansıtılmaktadır (Akt: Ersöz, 2021). Güzellik algısının zayıflık şeklinde yapıyor olması, özellikle kadınların vücut doyumsuzluğuna ve kronik şekilde diyet yapmalarına neden olarak yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Akt: Meşe-Yavuz & Başyigit, 2023). Beden algısının, yeme tutumunda önemli etkisi olduğu ve kötü beden algısının olumsuz yeme davranışlarına neden olduğu belirtilmektedir. Beden memnuniyetsizliğinin de ergenlerde ve özellikle kızlarda daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Akt: Uskun & Şabaplı, 2013). Bu çalışmada da kadın sporcularda yeme tutumunda bozulmanın, beden algısıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Çam (2017) bu durumu, ergen kızların vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili memnuniyetsizliklerinin erkek ergenlere göre daha yüksek olmasına bağlanabileceğini belirtmiştir. Cinsiyetler arası farklılığın, biyolojik olarak cinsiyet hormonlarından etkilendiği ve cinsiyetin de yeme bozukluklarını değerlendirmede dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (Akt: Meşe-Yavuz & Başyigit, 2023).

Yeme tutumlarına etki eden faktörlere yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, yeme tutumunu kişilerarası duyarlılık değişkeninin açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan kaynaklarda, bugüne kadar yapılan çalışmalarda, böyle bir sonuç elde edilmediği görülmüştür. Araştırmanın bu sonucu yeni bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda genç sporcuların 'kişilerarası duyarlılık' değişkeni açısından değerlendirilmesinin, yeme tutumlarındaki bozulmayı yordamada önemli olacağı düşünülmüştür.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları, yeme tutumları değerlendirilirken kişilik özelliklerinin ve belli demografik özelliklerinin göz önüne alınması gerektiğini göstermektedir. Bu değişkenler, yeme tutumlarında bozulma için risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Spor psikologları, antrenörler bu değişkenleri göz önünde bulundurarak sporcuları gözlemlemelidir. Spor psikologları belirli zaman aralıkları ile tarama testleri ve görüşmeleri sporcular ile gerçekleştirmelidir. Sporculara ve ailelere bu kapsamda eğitimler düzenlenmeli ve risk faktörleri açıklanmalıdır. Yine bu kapsamda müdahale programları oluşturulması önerilmektedir

YTT-26 birinci bölümünde yer alan boy/kilo alanları kişilerin bilgisiyle elde edilmeyerek uygulama öncesi araştırmacı tarafından ölçüm yapılarak elde

edilirse daha sağlıklı olacaktır. Bu şekilde yapılan ölçümlerin istatistiksel analizlerde yer almasının uygun olacağı düşünülmüştür. Konu ile ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerektiği araştırma esnasında gözlemlenmiştir. Bunların başında, örneklem boyutunu ve kullanılan ölçekleri genişletmek, uygulama için daha geniş zaman dilimi ayırmak sayılabilir.

Araştırmada elde edilen bu verinin, psikologlar, spor psikologları ve antrenörler açısından sporcuları değerlendirmede faydalı bir veri olabileceği, bundan sonra yapılacak araştırmalara da yön vereceği düşünülmüştür.

6. DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI

Çalışmayı yaparken ihtiyacım olduğu her anda yoluma ışık tutan Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK'e, çalışmayla ilgili önerilerde bulunan Prof. Dr. Gülbin Rudarlı'ya, bünyelerinde uygulama izni veren Salihli Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Oktay AYAZ'a, uygulama yapılması için uygun ortamı sağlayan Salihli Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü bünyesindeki tüm antrenörlere ve katılım sağlayan tüm sporculara teşekkür ederim.

7. ETİK BEYANI

Araştırma, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından 21/12/2022 tarih 20.478.486/1621 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

8. YAZAR KATKILARI

NÖO çalışmayı tasarladı, literatür taraması yaptı, katılımcıları buldu, veri topladı, verileri analiz etti ve sonuçları yazdı. NV araştırmayı tasarlamaya yardım etti ve araştırmaya rehberlik etti.

9. KAYNAKLAR

- Baş, M., & Kiziltan, G. (2007). Relations among weight control behaviors and eating attitudes, social physique anxiety, and fruit and vegetable consumption in Turkish adolescents. *Adolescence*, 42(165), 167–178. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17536481/>
- Björck, C., Clinton, D., Sohlberg, S., Hällström, T., & Norring, C. (2003). Interpersonal profiles in eating disorders: Ratings of SASB self-image. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(4), 337-349. <https://doi.org/10.1348/147608303770584719>
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Dağ, I. (1991). Belirti Tarama Listesi (ScI-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. <https://psycnet.apa.org/record/1997-86097-001>

- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., & İmrol, F. (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. *Current Research in Education*, 2(3), 130-148. <https://aizonia.com/uploads/dokuman/cre-tum-sayi/2-3-full-file.pdf>
- Demir, S. (2022). Comparison of normality tests in terms of sample sizes under different skewness and kurtosis coefficients. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 9(2), 397-409. <https://doi.org/10.21449/ijate.1101295>
- Ergün, C., Koç, B., Kök, C., Duman, S., & Ayas, S. (2021). Düzenli egzersiz ve spor yapan bireylerin yeme tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi: Kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 425-433. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-80752>
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0039>
- Ersöz, G. (2021). Spor ve egzersizde yeme bozuklukları ve psikolojik temelleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/fbuiss/issue/69994/1121128>
- Faraji, H., & Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174. <https://dergipark.org.tr/en/pub/fbujoss/issue/70817/1116892>
- Fortes, L. D. 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. <https://doi.org/10.1111/sms.12098>
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2005). Psikoloji ve yaşam psikolojisiye giriş. In G. Sart. (Ed.), *İnsan kişiliğini anlama* (ss. 407-440). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hasan, H. Ç. (2017). The relationship between psychological symptoms and frequency of eating disorders in adolescents. *Turkish Journal of Public Health*, 15(2), 96-105. <https://doi.org/10.20518/tjph.341162>
- İlhan, M. N., Özkan, S., Aksakal, F. N., Aslan, S., Durukan, E., & Maral, I. (2006). Bir tıp fakültesi öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı. *Türkiye'de Psikiyatri*. <https://psycnet.apa.org/record/2008-10556-004>
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(6), 1188-1197. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318281a939>
- Özer, H., Hepsert, S., & Kılıç, Y. (2022). Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin yeme tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 334-343. <https://doi.org/10.38021/asbid.1121564>
- Özsoy, E. V. (2017). Personality traits in eating disorders. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 255-266. <https://doi.org/10.24289/ijsser.270646>
- Ralph-Nearman, C., Achee, M., Lapidus, R., Stewart, J. L., & Filik, R. (2019). A systematic and methodological review of attentional biases in eating disorders: Food, body, and perfectionism. *Brain and behavior*, 9(12), e01458. <https://doi.org/10.1002/brb3.1458>
- Sarıbaşı, Ç. Ç. (2016). 15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-46. <http://tursbad.hku.edu.tr/tr/pub/issue/44945/511087>
- Siyez, D. M., & Uzbaşı, A. (2006). Bir grup üniversite öğrencisinin anoreksik yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki. *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 44(1), 37-43. <https://psycnet.apa.org/record/2007-08165-005>
- Şanlıer, N., Yabancı, N., & Alyakut, Ö. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *Appetite*, 51(3), 641-645. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.05.058>
- Telatar, T. G. (2021). Bir üniversitenin tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme ve yeme bozukluğu sıklığının ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 26(2). <https://www.firattipdergisi.com/text.php?id=1246>
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1343135122>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. In M. Şahin, Z. Kuruç (Ed.), *Kişilik ve spor* (ss.27-50). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavuz, C. M., & Başığit, N. (2023). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 18(1), 225-236. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.64295>
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/30403/327991>