

Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Beslenmeye İlişkin Tutum, Bedeni Beğenme ve Sosyal Medya Etkileşimi: Demografik Faktörlerin Rolü

Harun KOÇ^{1*} 

Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Muş

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 09/04/2025

Kabul Tarihi: 18/11/2025

Online Yayın Tarihi: 31/07/2026

Öz

Spor merkezlerine üye bireylerin fizyolojik ve psikolojik iyilik halleri, yalnızca düzenli egzersiz yapmakla değil, aynı zamanda beslenme alışkanlıkları ve sosyal medya etkileşimleriyle de şekillenebilmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerine bağlı olarak bedensel beğeni, beslenme tutumu ve sosyal medya etkileşiminin nasıl farklılaştığı, bu üç faktör arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına ve sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesine yönelik önemli çıkarımlar sunması amaçlanan bu çalışma, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum ve düzenli spor yapma durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Genel tarama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği”, “Bedeni Beğenme Ölçeği” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya Muş, Bingöl, Bitlis, Elazığ ve Erzurum illerinde bulunan özel spor merkezlerindeki 303 erkek ve 170 kadın olmak üzere toplam 473 katılımcı gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla iki gruplu değişkenlerde bağımsız gruplar t-testi, üç ve daha fazla gruplu değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre yalnızca beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, cinsiyet, yaş ve düzenli spor yapma durumu değişkenlerine göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, düzenli spor yapan bireylerin olumlu beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi puanlarının daha yüksek; düzenli spor yapmayan bireylerin ise kötü beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, spor merkezlerinde yaş, cinsiyet ve düzenli spor yapma durumuna bağlı farklılıkları dikkate alan; beslenme alışkanlıkları, beden algısı ve sosyal medya etkileşimini birlikte ele alan eğitim ve farkındalık çalışmalarının planlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Bedeni beğenme, Cinsiyet, Sağlıklı beslenme, Spor merkezi, Sosyal medya

Attitudes towards Nutrition, Body Liking and Social Media Interaction of Individuals who are Members of Sports Centres: The Role of Demographic Factors

Abstract

The physiological and psychological well-being of individuals who are members of sports centres can be shaped not only by regular exercise but also by nutritional habits and social media interactions. This study aimed to examine how body liking, attitudes toward nutrition and social media interaction differ according to participants' demographic characteristics, and to provide important insights into the relationships among these three factors in the promotion of healthy lifestyles. The study was conducted using the general survey model and employed the “Attitude Scale for Healthy Nutrition”, the “Body Liking Scale” and the “Social Media Addiction Scale”. A total of 473 voluntary participants, including 303 males and 170 females, who were members of private sports centres in Muş, Bingöl, Bitlis, Elazığ and Erzurum provinces, participated in the study. To determine whether the dependent variables differed according to the independent variables, independent samples t-test was used for two-group variables, while one-way analysis of variance was used for variables with three or more groups. While a significant difference according to marital status was found only in the emotional attitude toward nutrition subdimension, significant differences were identified in some subdimensions according to gender, age and regular exercise status. The findings showed that individuals who exercised regularly had higher scores for positive nutritional habits, body liking and social media interaction, whereas individuals who did not exercise regularly had higher scores for negative nutritional habits. In line with these findings, it may be recommended that educational and awareness-raising programmes be planned in sports centres by considering differences related to age, gender and regular exercise status, and by addressing nutritional habits, body image and social media interaction together.

Keywords: Body liking, Gender, Healthy eating, Sports centre, Social media

* **Sorumlu Yazar:** Harun Koç, **E-posta:** harun.koc@alparslan.edu.tr

GİRİŞ

Teknolojinin gelişerek ilerlemesi, insanlarda hareketsiz bir yaşam biçimini de beraberinde getirmiştir. Ortaya çıkan bu durum; obezite, tansiyon, osteoporoz, şeker ve kalp krizi riski gibi birçok kronik hastalığı da beraberinde getirmektedir (Şengönül ve ark., 2019). Gelişen teknolojiye bağlı olarak birçok ülkede fiziksel hareketliliğin artması, sağlığı koruma bilincinin yükselmesi için çalışmaların hızlandırılmasına yol açmıştır (Demir, 2024; Hutchesson ve ark., 2021). Ülkeler gelişmişlik düzeyine göre çeşitli fiziksel aktiviteler, dans, avcılık, gibi faaliyetlere önem vererek toplumu oluşması muhtemel sağlık problemlerinden uzaklaştırmayı hedeflemektedirler (Yayla ve ark., 2023). Hareketsiz yaşam tarzını azaltmak için sıklıkla tercih edilen diğer bir yol ise spor merkezleridir. Bu alanlar düzenli beslenme alışkanlığı oluşturma, bedeni istenilen düzeye getirme, sosyalleşme, zayıflama, sağlığı koruma gibi farklı ihtiyaçlara ve tercihlere hitap eden alanlar olarak bilinmektedir (Bıyıklı, 2007; Bodet, 2006). Beslenmeye ilişkin tutum yaşamın sürdürülmesi, vücuttaki temel fonksiyonların desteklenmesi, gelişme ve büyüme bakımından hayatın her aşamasında kilit bir öneme sahiptir (Sitti ve Apaydın, 2023). Beslenme bilinci vücut için gerekli olan özel ihtiyaçları anlayabilme ve karşılama sürecini doğru bir biçimde yönlendirmeye yardımcı olmaktadır. Bu durum, performansı artırma, yorgunluğu azaltma ve sporda yaralanma riskini minimum seviyeye düşürmek için kritik bir öneme sahiptir (Yoncalık ve Sarıkol, 2023).

Beden imajı, bireyin vücuduyla ilgili düşünceleri ve algısının duygularına nasıl yansıdığını ifade eden bir tanımdır (Grogan, 2021). Beden imajı algısı yüksek olan bireyler, kendi vücudu ile ilgili pozitif düşüncelere sahipken; beden imajı algısı düşük olan bireyler ise vücudu ile ilgili olumsuz düşüncelere sahiptir. Birçok insan, bedenine yönelik memnuniyetsizlikleri nedeniyle spor merkezlerine yönelerek vücut ağırlığını kontrol altına alma ve belirli bir bölgeye odaklanarak istenilen düzeye gelme çabasında bulunur (Lobo ve ark., 2025). Beden imajı üzerinde toplum, popüler kültür ve sosyal medyanın etkisi oldukça fazladır özellikle sosyal medyanın son yıllarda göstermiş olduğu hızlı gelişim sosyal medyayı insan hayatında merkezi bir konuma getirmiştir (Erişti, 2018). Sosyal medya kullanıcıları, sanal ağlar üzerinden paylaşım yapma, içerik üretme ve topluluktan topluluğa bilgi ulaştırılmasını sağlamaktadır (Solmaz ve ark., 2013). Sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımların birçok kitleye çok kısa sürede ulaşabilmesi, kişinin bedenine yönelik gösterdiği hassasiyeti de aynı doğrultuda etkilemektedir (Buluk ve ark., 2017).

Bu çalışma, spor merkezlerine üye bireylerin beslenme tutumları, bedeni beğenme algıları ve sosyal medya etkileşimlerinin, demografik faktörler doğrultusunda nasıl şekillendiğini inceleyerek, sağlıklı yaşam tarzının oluşturulmasında bireysel ve çevresel faktörlerin birbirini nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Çalışma, sağlık ve spor alanında, demografik profillere göre özelleştirilmiş rehberlik ve eğitim programlarının gerekliliğini vurgulamakta ve spor merkezlerinde üyelerin sağlıklı yaşam tarzı benimsemelerini teşvik etmek için stratejik müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koyması bakımından önem arz etmektedir.

Literatür incelendiğinde spor merkezlerine üye bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, sağlıklı yaşam davranışı, fiziksel görünüm, spor yapma durumu (Çağın ve ark., 2024; Güldalı ve Şentuna, 2024; Pakyardım ve ark., 2024; Taştan ve Ergin, 2024; Ulusoy ve Özer,

2021; Yılmazoğlu, 2023) özelliklerine yönelik çalışmalar yapıldığı görülse de beslenmeye ilişkin tutum, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşiminin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın özgün değerinin ortaya konulduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada nicel araştırma modellerinden biri olarak kabul edilen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model olayları veya özellikleri betimlemek amacıyla kullanılan bir araştırma modelidir. Bu modelde, belirli bir örneklem grubundan elde edilen veriler analiz edilerek betimleyici istatistikler kullanılarak sunulur. Bu sonuçlarda evren ile ilgili genel bir bakış açısı sunmaktadır (Karasar, 2011)

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Muş, Bingöl, Bitlis, Elazığ ve Erzurum illerinde bulunan özel spor merkezlerindeki üyeler oluştururken, araştırmanın örneklemi ise 303 erkek ve 170 kadın olmak üzere toplam 473 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara çalışma ile ilgili genel bilgiler verildikten sonra, katılımın gönüllülük esasına dayandığı hatırlatılarak yüz yüze anket uygulanmıştır. Çalışmada hem evrenin hem de örneklemin özelliklerinin belirlenmesine yönelik değişkenler dikkate alındığından, kota örnekleme kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin normallik ve güvenilirlik değerleri

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Erkek	303	64,1	
	Kadın	170	35,9	
Yaş	18-22 yaş arası	143	30,2	
	23-26 yaş arası	169	35,7	
	27 yaş ve üzeri	161	34,0	
Medeni Durum	Evli	262	55,4	
	Bekâr	211	44,6	
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	252	53,3	
	Hayır	221	46,7	
Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık	α	Ω
Beslenme Hakkında Bilgi	-,928	,429	,87	,88
BeslenmeyeYönelik Duygu	-,150	,109	,81	,81
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	,660	,553	,71	,70
Kötü Beslenme Alışkanlığı	-,264	-,028	,79	,81
Bedeni Beğenme	-,142	,616	,73	,71
Sosyal Medya Etkileşimi	-,518	,147	,78	,79

Tablo 1'e göre, değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım özelliği gösterdiği belirlenmiştir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ± 1.5 aralığında yer almakta olup (Tabachnick ve Fidell, 2013), bu bulgular ışığında, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Cronbach α katsayısı 0 ve 1 arasında değişen değerler ve güvenilir sonuçlar için bu kat sayının en az 0.70 değerini alması kabul görmektedir

(Field, 2009; Hair ve ark., 2019). Buna ek olarak, McDonald'ın omega katsayısı (ω), Cronbach α katsayısına alternatif olarak hesaplanan bir diğer güvenilirlik ölçüsüdür. Bu katsayı, 0 ile 1 arasında bir değere sahip olup, değeri 1'e yaklaştıkça elde edilen puanların güvenilirliğinin arttığını gösterir (Lucke, 2005).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada demografik bilgilere ulaşabilmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, Tylka ve Wood-Barcalow'ın (2015) geliştirdikleri, Anlı ve ark. (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlik ile güvenilirlik analizleri yapılan Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Günüş (2009) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik analizleri yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin (İBÖ) Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından revize edilen versiyonu Sosyal Medya Bağımlılığı-Etkileşimi Ölçeği kullanılmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, dört alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 1, 2, 3, 4 ve 5 numaralı maddeler "beslenme hakkında bilgi" alt boyutuna aitken, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 numaralı maddeler "beslenmeye yönelik duygu" alt boyutunu ifade etmektedir. 12, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler "olumlu beslenme alışkanlığı" alt boyutunu; 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddeler ise "kötü beslenme alışkanlığı" alt boyutunu temsil etmektedir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği, 5 dereceli likert tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçekteki 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddeler olumsuz ifadeler içermektedir. Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, "beslenme hakkında bilgi" alt boyutunda 0,90, "beslenmeye yönelik duygu" alt boyutunda 0,84, "olumlu beslenme alışkanlığı" alt boyutunda 0,75 ve "kötü beslenme alışkanlığı" alt boyutunda ise 0,83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı, "beslenme hakkında bilgi" alt boyutunda 0,97, "beslenmeye yönelik duygu" alt boyutunda 0,80, "olumlu beslenme alışkanlığı" alt boyutunda 0,91 ve "kötü beslenme alışkanlığı" alt boyutunda 0,85 olarak bulunmuştur.

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)

Tylka ve Wood-Barcalow (2015)'ın geliştirdikleri, Anlı ve ark. (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve güvenilirlik ile geçerlik analizleri yapılan Bedeni Beğenme Ölçeği 7 madde ve tek alt boyuttan (bedeni beğenme) oluşmaktadır. 5 Likert olarak oluşturulan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.70 üzerinde hesaplanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Günüş (2009) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik analizleri yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin (İBÖ) Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından revize edilen versiyonu kullanılmıştır. Bu versiyon, ölçekteki maddelerin internet bağımlılığı yerine sosyal medya bağımlılığı üzerine odaklanmıştır. Toplamda 7 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde düzenlenmiştir: (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla ve (5) Her zaman şeklinde derecelendirmesi mevcuttur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0,85 dir.

Araştırma Yayın Etiği

Çalışma için Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının, 06.12.2024 tarihli ve 171375 sayılı yazısı ile Etik Kurulundan onay alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış, gizlilik ve gönüllülük esasına dayalı onayları alınmış ve araştırma verileri 15 Aralık 2024 ile 20 Şubat 2025 tarihleri arasında yüz yüze toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi ,05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Normallik varsayımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; değerlerin -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda verilerin normal dağılıma yakın özellik gösterdiği kabul edilmiştir. Bağımsız değişkenlere göre ölçek alt boyut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki gruplu değişkenlerde bağımsız gruplar t-testi, üç ve daha fazla gruplu değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post-hoc testi uygulanmıştır. Etki büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla eta kare değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Beslenmeye ilişkin tutum, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi ölçekleri alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

*p<0.05

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	(η^2)
Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	303	16,83	3,20	68,422	,01	,127
	Kadın	170	14,33	3,07			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	303	20,97	4,42	2,814	,094	,006
	Kadın	170	20,24	4,75			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Erkek	303	14,25	4,17	5,780	,017	,012
	Kadın	170	13,25	4,63			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Erkek	303	15,09	3,67	1,204	,273	,003
	Kadın	170	15,48	3,78			
Bedeni Beğenme	Erkek	303	37,11	4,23	27,705	,01	,056
	Kadın	170	35,07	3,69			
Sosyal Medya Etkileşimi	Erkek	303	29,66	3,12	94,429	,01	,167
	Kadın	170	26,69	3,31			

Tablo 2’de cinsiyet değişkenine göre ölçek alt boyut puanlarına ilişkin karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bulgular incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi ($F=68,422$; $p<,001$; $\eta^2=,127$), olumlu beslenme alışkanlığı ($F=5,780$; $p=,017$; $\eta^2=,012$), bedeni beğenme ($F=27,705$; $p<,001$; $\eta^2=,056$) ve sosyal medya etkileşimi ($F=94,429$; $p<,001$; $\eta^2=,167$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Ortalama puanlar dikkate alındığında, söz konusu alt boyutlarda erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık beslenmeye yönelik duygu ($F=2,814$; $p=,094$)

ve kötü beslenme alışkanlığı ($F=1,204$; $p=.273$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 3. Beslenmeye ilişkin tutum, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi ölçekleri alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	(η^2)	*LSD
Beslenme Hakkında Bilgi	18-22 yaş arası	143	16,07	2,96	,134	,874	,001	-
	23-26 yaş arası	169	15,98	2,89				
	27 yaş ve üzeri	161	16,16	3,56				
Beslenmeye Yönelik Duygu	18-22 yaş arası	143	20,19	4,29	1,018	,362	,004	-
	23-26 yaş arası	169	19,66	4,51				
	27 yaş ve üzeri	161	20,34	4,79				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	18-22 yaş arası	143	13,99	3,89	5,596	,004	,023	3>1,2
	23-26 yaş arası	169	13,59	4,08				
	27 yaş ve üzeri	161	15,14	4,94				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	18-22 yaş arası	143	14,55	3,50	3,445	,033	,014	2,3>1
	23-26 yaş arası	169	15,60	2,95				
	27 yaş ve üzeri	161	15,40	4,47				
Bedeni Beğenme	18-22 yaş arası	143	38,70	3,82	7,326	,001	,030	1>2,3
	23-26 yaş arası	169	37,60	4,00				
	27 yaş ve üzeri	161	36,94	4,23				
Sosyal Medya Etkileşimi	18-22 yaş arası	143	28,31	3,31	1,278	,280	,005	-
	23-26 yaş arası	169	27,87	3,12				
	27 yaş ve üzeri	161	27,75	3,15				

1=18-22 yaş arası, 2= 23-26 yaş arası, 3= 27 yaş ve üzeri

$p<0.05$

Tablo 3'te yaş değişkenine göre ölçek alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Bulgular incelendiğinde, olumlu beslenme alışkanlığı ($F=5,596$; $p=.004$; $\eta^2=.023$), kötü beslenme alışkanlığı ($F=3,445$; $p=.033$; $\eta^2=.014$) ve bedeni beğenme ($F=7,326$; $p=.001$; $\eta^2=.030$) alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Ortalama puanlar dikkate alındığında, olumlu beslenme alışkanlığı puanlarının 27 yaş ve üzeri katılımcılarda daha yüksek olduğu; kötü beslenme alışkanlığı puanlarının 23-26 yaş ile 27 yaş ve üzeri grupta 18-22 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu; bedeni beğenme puanlarının ise 18-22 yaş grubunda diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve sosyal medya etkileşimi alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4. Beslenmeye ilişkin tutum, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi ölçekleri alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	F	p	(η^2)
Beslenme Hakkında Bilgi	Evli	262	16,17	2,99	,623	,430	,001
	Bekâr	211	15,94	3,34			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evli	262	20,54	4,33	8,144	,005	,017
	Bekâr	211	19,35	4,72			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evli	262	13,32	4,12	,179	,672	,000
	Bekâr	211	13,15	4,60			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evli	262	15,29	3,55	,143	,705	,000
	Bekâr	211	15,16	3,90			
Bedeni Beğenme	Evli	262	36,98	4,28	,602	,438	,001
	Bekâr	211	37,27	3,72			
Sosyal Medya Etkileşimi	Evli	262	29,65	3,17	,018	,892	,000
	Bekâr	211	29,69	3,22			

* $p<0.05$

Tablo 4'te medeni durum değişkenine göre ölçek alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Bulgular incelendiğinde, yalnızca beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir

($F=8,144$; $p=,005$; $\eta^2=,017$). Ortalama puanlar dikkate alındığında, evli katılımcıların beslenmeye yönelik duygu puanlarının bekâr katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme alışkanlığı, kötü beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 5. Beslenmeye ilişkin tutum, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi ölçekleri alt boyut puanlarının düzenli spor yapma durumu değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Düzenli Spor Yapma	N	$\bar{X}$	S	F	p	(η^2)
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	252	15,94	3,15	1,292	,256	,003
	Hayır	221	16,27	3,15			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	252	20,43	4,49	3,524	,061	,007
	Hayır	221	19,65	4,53			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	252	14,73	4,18	5,138	,024	,011
	Hayır	221	13,83	4,45			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	252	14,66	3,77	12,003	,001	,025
	Hayır	221	15,83	3,54			
Bedeni Beğenme	Evet	252	37,65	4,26	10,979	,001	,023
	Hayır	221	36,43	3,67			
Sosyal Medya Etkileşimi	Evet	252	29,25	3,10	18,501	,001	,038
	Hayır	221	28,01	3,16			

* $p<0.05$

Tablo 5'te düzenli spor yapma durumu değişkenine göre ölçek alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Bulgular incelendiğinde, olumlu beslenme alışkanlığı ($F=5,138$; $p=,024$; $\eta^2=,011$), kötü beslenme alışkanlığı ($F=12,003$; $p=,001$; $\eta^2=,025$), bedeni beğenme ($F=10,979$; $p=,001$; $\eta^2=,023$) ve sosyal medya etkileşimi ($F=18,501$; $p<,001$; $\eta^2=,038$) alt boyutlarında düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında, düzenli spor yapan katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi puanlarının daha yüksek olduğu; düzenli spor yapmayan katılımcıların ise kötü beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık beslenme hakkında bilgi ($F=1,292$; $p=,256$) ve beslenmeye yönelik duygu ($F=3,524$; $p=,061$) alt boyutlarında düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 6. Araştırma kapsamına alınan ölçek ve alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

		1	2	3	4	5	6
Beslenme Hakkında Bilgi ¹	r	1					
Beslenmeye Yönelik Duygu ²	r	,59**	1				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı ³	r	,57**	,55**	1			
Kötü Beslenme Alışkanlığı ⁴	r	-,06	-,08	-,09	1		
Bedeni Beğenme ⁵	r	,07	,05	,09	-,04	1	
Sosyal Medya Etkileşimi ⁶	r	,06	,04	,08	-,05	,46**	1

** Anlamlılık düzeyi 0.01

Tablo 6 incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi ile beslenmeye yönelik duygu arasında orta düzeyde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir ($r=,59$; $p<,01$). Benzer şekilde, beslenme hakkında bilgi ile olumlu beslenme alışkanlığı arasında ($r=,57$; $p<,01$) ve beslenmeye yönelik duygu ile olumlu beslenme alışkanlığı arasında ($r=,55$; $p<,01$) orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca bedeni beğenme ile sosyal medya etkileşimi arasında da orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

($r=,46$; $p<,01$). Buna karşılık kötü beslenme alışkanlığı ile diğer alt boyutlar arasındaki ilişkiler ile bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşiminin diğer değişkenlerle olan ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor merkezleri, bireylerin fiziksel sağlık, beden algısı, beslenme alışkanlıkları ve sosyal medya etkileşimleri bağlamında değerlendirilebileceği önemli yaşam alanları arasında yer almaktadır (Ekelund ve ark., 2011). Spor merkezlerine üye bireylerin düzenli egzersiz yapma durumları, beslenme alışkanlıkları, beden algıları ve sosyal medya etkileşimleriyle birlikte ele alınabilmektedir (Tremblay ve ark., 2011). Bu çalışma, spor merkezlerine üye bireylerin bedeni beğenme, beslenme alışkanlıkları ve sosyal medya etkileşimlerini yaş, cinsiyet, düzenli spor yapma ve medeni durum durumları değişkenleri dikkate alınarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarımıza göre erkek katılımcıların beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi özelliklerinin kadın katılımcılara kıyasla yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında düzenli olarak fitness salonlarını kullanan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin incelendiği bir araştırmada erkek üyelerin bilgi düzeylerinin kadın üyelere kıyasla yüksek olduğu bulunmuştur (Candemir, 2024). Beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği farklı bir araştırmada erkeklerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Yılmaz ve ark., 2021). Beslenme bozukluklarının incelendiği farklı bir çalışmada ise erkeklerin kaslı vücut imajlarına olan hassasiyetlerinden dolayı bedeni beğenme algılarının görece olarak yüksek olduğu belirtilmiştir (Treasure ve ark., 2020). Benzer şekilde sporcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut izlenimleri ile ilgili durumların incelendiği bir çalışma da erkek katılımcıların özelliklerinin daha baskın olduğu gözükmemektedir (Duran ve ark., 2020). Araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar bulan başka çalışmalarda mevcuttur (Balıbey ve Ektirici, 2024; Kocaman, 2024; Yazan ve ark., 2024). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre spor merkezlerine üye bireylerin beslenme bilgisi, olumlu beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Erkek katılımcıların ilgili alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olması, bu grubun spor merkezlerine katılım amaçları, fiziksel görünüm beklentileri, performans odaklı beslenme davranışları ve sosyal medya kullanım biçimleriyle ilişkili olabilir. Bu doğrultuda, spor merkezlerinde planlanacak eğitim ve farkındalık çalışmalarında cinsiyet gruplarına özgü ihtiyaçların göz önünde bulundurulmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre yaş değişkeni açısından olumlu beslenme alışkanlığı, kötü beslenme alışkanlığı ve bedeni beğenme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Buna göre, 27 yaş ve üzeri katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olduğu; 23-26 yaş ile 27 yaş ve üzeri grupların kötü beslenme alışkanlığı puanlarının 18-22 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bedeni beğenme puanlarının 18-22 yaş grubunda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir araştırmada 27 yaş ve üzeri katılımcıların düzenli ve olumlu beslenme

alışkanlıklarının diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Elmas ve Kırandı, 2024). Fitness salonlarına üye olan bireylerin beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinin incelendiği bir çalışmada 30 yaş üzeri katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla vitaminlere yönelik bilgilerinin ve olumlu beslenme davranışlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Candemir, 2024). Literatürde benzer sonuçlar bulan farklı araştırmalarda mevcuttur (Akan ve ark., 2016; Çevik ve ark., 2023; Sabbağ, 2003). Ayrıca çalışma sonuçlarına paralel Intorre ve arkadaşları (2025), ergenler ve genç yetişkinlerde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile sedanter davranışların birlikte görülebilen sağlık riskleri arasında yer aldığını bildirmiştir (Intorre vd., 2025). Benzer şekilde Kalkan (2019), Türkiye’de genç yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı ile beslenme alışkanlıkları arasında ilişki bulunduğunu ve bu dönemde obezite eğiliminin artan bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirildiğini ifade etmiştir (Kalkan, 2019). Yapılan araştırmalarda, genç yetişkin bireylerin kendi bedenlerine yönelik değerlendirmelerinin yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, benlik algısı ve sosyal çevre gibi değişkenlerden etkilenebildiği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda 18-22 yaş aralığındaki bireylerde bedeni beğenme düzeyinin yaş dönemine özgü psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkili olarak şekillenebildiği görülmektedir (Alemdağ, 2013; Atasoy, 2020; Boepple ve Thompson, 2014; Karaağaç, 2020). Ortaya çıkan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, yaş gruplarına göre beslenme alışkanlıkları ve bedeni beğenme puanlarının farklılaşabildiği söylenebilir. Özellikle 27 yaş ve üzeri katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olması, yaş ilerledikçe bireylerin sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli davranmaları, yaşam düzenlerinin daha belirgin hâle gelmesi ve sağlıkla ilgili farkındalıklarının artmasıyla ilişkili olabilir. Bununla birlikte 23-26 yaş ve 27 yaş üzeri gruplarda kötü beslenme alışkanlığı puanlarının 18-22 yaş grubuna göre daha yüksek olması, yetişkinlik döneminde artan iş, eğitim, sosyal sorumluluklar ve düzensiz yaşam koşullarının beslenme davranışlarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bedeni beğenme puanlarının 18-22 yaş grubunda daha yüksek bulunması ise genç yaş grubundaki bireylerin fiziksel görünümlerine yönelik algılarının, benlik değerlendirmeleri ve sosyal yaşam dinamikleriyle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada medeni durum değişkenine göre yalnızca beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık saptanmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, fiziksel aktivite programına katılan bireylerin beslenmeye yönelik tutumlarının değerlendirildiği bir çalışmada medeni durum değişkeninin beslenme tutumları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Tanik, 2024). Benzer şekilde genç bireylerde yeme tutumunun incelendiği bir araştırmada da medeni durumun beslenme davranışları üzerinde anlamlı bir değişken olmadığı ifade edilmiştir (Cenk, 2019). Bu sonuçlar, araştırmamızda medeni durum değişkenine göre çoğu alt boyutta anlamlı farklılık bulunmamasıyla benzerlik göstermektedir. Buna karşın, bazı araştırmalarda medeni durumun beslenme davranışları üzerinde farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Spor merkezi üyeleri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada bekâr bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarının daha baskın olduğu belirtilirken (Çoban, 2023), beslenme bilgi düzeylerinin incelendiği başka bir araştırmada evli bireylerin beslenme bilgi skorlarının bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Duralı, 2019). Bu farklılıklar, medeni durumun beslenme davranışları arasındaki ilişkinin örneklem özellikleri, yaşam düzeni, sosyal sorumluluklar ve bireylerin sağlık algıları gibi değişkenlere bağlı olarak

farklılaşabileceğini göstermektedir. Beden algısı ve fiziksel benlik memnuniyeti açısından değerlendirildiğinde de alanyazında farklı bulguların yer aldığı görülmektedir. Fitness salonlarına üye bireylerin fiziksel benlik memnuniyet düzeylerinin incelendiği bir çalışmada bekâr katılımcıların fiziksel benlikten memnun olma skorlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yıldırım ve Gören, 2024). Sosyal medya kullanan bireylerde beden algısının incelendiği bir araştırmada bekâr bireylerin beden imajı algılarının evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Kıloğlu, 2021). Benzer biçimde beden algısına yönelik başka bir çalışmada da bekâr bireylerin beden imajı algılarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Güneş, 2019). Buna karşılık spor yapan bireylerin beden imajlarının incelendiği bir araştırmada medeni durum değişkeninin beden imajı üzerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Karagöz ve Karagün, 2015). Bu kapsamda, bazı çalışma sonuçlarının mevcut araştırma bulgularıyla benzerlik gösterdiği, bazı çalışmaların ise farklı sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, medeni durumun bireylerin beslenme tutumları ve beden algısı üzerindeki etkisi yaşam düzeni, toplumsal roller, sorumluluk düzeyi ve sosyal çevre gibi faktörlerle açıklanabileceği düşünülmektedir. Evli bireylerin ailevi sorumluluklar ve daha düzenli yaşam alışkanlıkları nedeniyle beslenmeye yönelik duygu boyutunda daha olumlu tutum sergilemeleri olasıdır. Bekâr bireylerde ise sosyal yaşamın daha esnek olması, bireysel tercihlerin daha belirgin hâle gelmesi ve fiziksel görünüme yönelik algının farklılaşması beden algısı ve beslenme davranışları üzerinde değişken sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bağlamda araştırmada beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda evli katılımcılar lehine gözlenen farklılığın, evli bireylerin yaşam düzeni, sorumluluk algısı ve beslenmeye ilişkin duygusal yaklaşımlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak medeni durumun beslenme tutumları ve beden algısı üzerindeki etkilerinin daha net açıklanabilmesi için farklı örneklem gruplarıyla yürütülecek yeni çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre düzenli spor yapma durumu değişkeni; olumlu beslenme alışkanlığı, kötü beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşturmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde, düzenli spor yapan katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi puanlarının daha yüksek olduğu; düzenli spor yapmayan katılımcıların ise kötü beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli spor yapan bireylerin sağlıklı yaşam davranışları ve beden algısı bakımından düzenli spor yapmayan bireylerden farklı bir profile sahip olabileceğini düşündürmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalar da araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Beslenme tutumları üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin beslenme tutumlarının fiziksel aktivite yapmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ifade edilmiştir (Duradoni ve ark., 2023). Benzer şekilde sosyal medya eğilimi, yeme tutumu ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, düzenli spor yaptığını belirten katılımcıların ölçek ortalama puanlarının düzenli spor yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz ve Ünal, 2024). Karagün ve Tapşın (2024) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal medya etkileşim düzeylerinin spor yapma durumuna göre farklılaşabildiği belirtilmiştir. Bunun yanında literatürde düzenli spor yapma durumunun beslenme alışkanlıkları, beden algısı ve sosyal medya kullanım eğilimleriyle ilişkili olabileceğini gösteren benzer araştırmalar da bulunmaktadır (Hacıoğlu, 2017; Turaç, 2024). Genel olarak

değerlendirildiğinde, düzenli spor yapan ve yapmayan bireyler arasında beslenme alışkanlıkları, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi açısından belirgin farklılıklar olduğu görülmektedir. Düzenli spor yapan bireylerin olumlu beslenme alışkanlığı ve bedeni beğenme puanlarının daha yüksek olması, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlıkla değil, aynı zamanda bireyin bedenine yönelik algısı ve sağlıklı yaşam davranışlarıyla da ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Düzenli spor yapmayan bireylerde kötü beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olması ise hareketsiz yaşam biçiminin sağlıksız beslenme davranışlarıyla birlikte görülebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle düzenli spor yapma durumunun, beslenme davranışları ve bedene yönelik değerlendirmelerle ilişkili bir değişken olarak ele alınabileceği söylenebilir.

Korelasyon tablosu sonuçlarına göre beslenmeye yönelik duygu ile beslenme hakkında bilgi arasında, beslenme bilgisi ile olumlu beslenme alışkanlığı arasında ve bedeni beğenme ile sosyal medya etkileşimi arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, beslenme bilgisi ile beslenmeye yönelik duygusal yaklaşım ve olumlu beslenme alışkanlıklarının birlikte değişim gösterebildiğini; benzer şekilde bedeni beğenme düzeyi ile sosyal medya etkileşimi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu düşündürmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalar, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Jiang ve arkadaşları (2024), ergenlerde sağlıklı beslenme bilgisinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumla ilişkili olduğunu ve beslenme bilgisi yüksek olan bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik daha olumlu tutum sergileme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu sonuç, araştırmada beslenmeye yönelik duygu ile beslenme hakkında bilgi arasında belirlenen pozitif ilişkiyle benzerlik göstermektedir. O’Leary ve arkadaşları (2025) ise üniversite öğrencilerinde beslenme bilgisi ile besin alımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları değerlendirmiş ve çalışmaların çoğunda beslenme bilgisi ile beslenme davranışı arasında pozitif ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, beslenme bilgisi ile olumlu beslenme alışkanlığı arasında saptanan pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Beden algısı ve sosyal medya etkileşimi açısından değerlendirildiğinde, Jiménez-García ve arkadaşları (2025) beden olumlama içerikli sosyal medya paylaşımlarının beden memnuniyeti, beden takdiri ve duygu durumu üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiğini ifade etmiştir. Bu sonuç, sosyal medya ortamındaki içerik ve etkileşimlerin bireyin bedeniyle ilgili değerlendirmelerini etkileyebileceğini göstermesi bakımından araştırmada bedeni beğenme ile sosyal medya etkileşimi arasında bulunan pozitif ilişkiyle ilişkilendirilebilir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan farklı araştırmalar da bulunmaktadır (Çevik ve ark., 2023; Treasure ve ark., 2020). Genel olarak değerlendirildiğinde, beslenme hakkında bilgi puanları ile beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alışkanlığı puanları arasında pozitif ilişkiler bulunması, beslenme bilgisinin yalnızca bilişsel bir unsur olmadığını, aynı zamanda bireylerin beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarıyla da bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde bedeni beğenme ile sosyal medya etkileşimi arasındaki pozitif ilişki, beden algısı ile sosyal medya kullanım süreçlerinin birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu nedenle beslenme bilgisi, beslenmeye yönelik tutum, olumlu beslenme alışkanlığı, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili çok boyutlu yapılar olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda, spor merkezlerinde bireylerin yalnızca egzersiz performanslarına değil, beslenme alışkanlıkları ve beden algılarına yönelik farkındalıklarının artırılmasına da önem verilmesi önerilmektedir. Özellikle düzenli spor yapmayan bireylerde kötü beslenme alışkanlığı puanlarının daha yüksek olması dikkate alınarak, bu gruba yönelik sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik edici bilgilendirme programları hazırlanabilir.

Düzenli spor yapan bireylerin olumlu beslenme alışkanlığı ve bedeni beğenme puanlarının daha yüksek bulunması, spor merkezlerinde egzersiz programlarının beslenme danışmanlığı ile birlikte ele alınmasının yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle spor merkezlerinde antrenör, diyetisyen ve spor bilimleri uzmanlarının iş birliğiyle bireylerin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına uygun eğitim içerikleri oluşturulabilir.

Bedeni beğenme ile sosyal medya etkileşimi arasında pozitif ilişki bulunması nedeniyle, spor merkezlerine üye bireylerin sosyal medyada karşılaştıkları beden, egzersiz ve beslenme içeriklerini daha bilinçli değerlendirmelerine yönelik farkındalık çalışmaları yapılabilir. Özellikle genç yaş grubuna yönelik olarak beden memnuniyeti, sağlıklı beden algısı ve gerçekçi fiziksel görünüm beklentilerini destekleyen eğitimler planlanabilir.

Gelecek araştırmalarda, beslenme alışkanlıkları, bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi arasındaki ilişkilerin farklı yaş grupları, farklı spor merkezi türleri ve daha geniş örneklemeler üzerinde incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı açıklanabilmesi için boyamsal ve karma yöntemli çalışmalar yapılabilir.

Çıkar Çatışması: Yazar, araştırmanın yürütülmesi, sonuçların yorumlanması veya yayımlanması sürecini etkileyebilecek nitelikte herhangi bir kişisel, ticari, finansal çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan eder.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı HK, İstatistik analiz HK; Makalenin hazırlanması, HK; Verilerin Toplanması HK tarafından gerçekleştirilmiştir.

Üretken Yapay Zekâ Kullanım Beyanı: Bu çalışmanın yazım sürecinde, yalnızca dilsel düzenleme (dilbilgisi kontrolü ve ifade iyileştirmesi) amacıyla üretken yapay zekâ aracı sınırlı biçimde kullanılmıştır. Çalışmanın bilimsel içeriği, argümantasyonu, veri analizi ve sonuç bölümleri tamamen yazar tarafından oluşturulmuştur. Üretken yapay zekâ kullanımından doğabilecek her türlü etik ve bilimsel sorumluluk yazara aittir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Tarih: 06.12.2024

Sayı/Karar No: 171375

KAYNAKLAR

- Akan, L. S., Asıl, E., Çakıroğlu, F. P., Haklı, G., Özçelik, A., Özdoğan, Y., Sürücüoğlu, M., Uçar, A., & Yılmaz, M. (2016). Nutritional knowledge and behaviour of adults: Their relations with sociodemographic factors. *Pakistan Journal of Nutrition*, 15(6), 532-9. <https://doi.org/10.3923/pjn.2016.532.539>
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi* [Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505–511. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Atasoy, T. (2020). *Elit seviyede spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygılarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin karşılaştırılması* [Doktora tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Balıbey, K., & Ektirici, A. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 235-246.
- Bıyıklı, T. (2007). *Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Bodet, G. (2006). Investigating customer satisfaction in a health club context by an application of the tetraclass model. *European Sport Management Quarterly*, 6, 149-65. <https://doi.org/10.1080/16184740600954148>
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362-367. <https://doi.org/10.1002/eat.22244>
- Buluk, B., Eşitti, B., & Boz, M. (2017). Sosyal medyanın kullanım amaçları: Üniversite çalışanları örneği. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 5, 209-223. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.509864>
- Candemir, M. (2024). *Düzenli olarak fitness salonlarını kullanan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Cenk, D. K. (2019). *Genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Çağın, M., Demir, A., Polat, S.Ç., & Yarım, İ. (2024). Pilates egzersizi yapanların beslenme bilgi düzeyleri ile vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(1), 19-26.
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Fitness egzersizi yapan bireylerin beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1375-1383. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1321804>
- Çoban, İ. (2023). *Spor merkezi üye bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile ortoreksiya nervosa (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtilerinin incelenmesi: Antalya ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Çömlekçi, M., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Demir, A. (2024). Fiziksel aktivite ve hiperlipidemi. İçinde F. Hazar (Ed.), *Fiziksel aktivite ve sağlık* (ss.185-195). Efe Yayınları.
- Duradoni, M., Gursesli, M. C., Fiorenza, M., & Guazzini, A. (2023). The relationship between orthorexia nervosa and obsessive compulsive disorder. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(5), 861-869. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13050065>
- Duralı, Ö. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Duran, S., Çiçekoğlu, P., & Kaya, E. (2020). Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 878-884. <https://doi.org/10.1111/ppc.12505>

- Ekelund, U., Tomkinson, G. R., & Armstrong, N. (2011). What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends, *British Journal of Sports Medicine*, 45, 859-865. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090190>
- Elmas, A., & Kırandı, Ö. (2024). Kovid-19 pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan ortalamanın beslenme ve uluslararası aktivite alışkanlıkları. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(1), 47-57. <https://doi.org/10.56639/jsar.1407800>
- Erişti, B. (2018). *Yeni medya ve görsel iletişim tasarımı*. Pegem.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Güldalı, E., & Şentuna, B. (2024). Sağlıklı yaşam ve fitness üzerine sosyolojik bir çözüleme; Zygmunt Bauman örneği. *The Journal of Social Sciences*, 48, 461-468. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.46585>
- Güneş, C. (2019). *Marka bağlılığında materyalist eğilimlerin ve beden algısının etkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage.
- Hutchesson, M. J., Gough, C., Müller, A. M., Short, C. E., Whatnall, M. C., Ahmed, M., Pearson, N., Yin, Z., Ashton, L. M., Maher, C., Staiano, A. E., Mauch, C. E., DeSmet, A., & Vandelandotte, C. (2021). Health interventions targeting nutrition, physical activity, sedentary behavior, or obesity in adults: A scoping review of systematic reviews. *Obesity Review*, 22(10), 13295. <https://doi.org/10.1111/obr.13295>
- Intorre, F., Foddai, M. S., & Venneria, E. (2025). Unhealthy dietary habits and sedentary behaviours among adolescents and young adults in Rome (Italy) participating in the ALIMA study: Growing risks for health. *Healthcare*, 13(9), 980. <https://doi.org/10.3390/healthcare13090980>
- Jiang, K., Zhang, L., Xie, C., Li, Z., Shi, Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2024). Understanding the knowledge, attitudes, and practices of healthy eating among adolescents in Chongqing, China: An empirical study utilizing structural equation modeling. *Nutrients*, 16(1), 167. <https://doi.org/10.3390/nu16010167>
- Jiménez-García, A. M., Arias, N., Hontanaya, E. P., Sanz, A., & García-Velasco, O. (2025). Impact of body-positive social media content on body image perception. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), Article 153. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01286-y>
- Kalkan, I. (2019). The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice*, 13(4), 352–357. <https://doi.org/10.4162/nrp.2019.13.4.352>
- Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Karagöz, N., & Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 34-43.
- Karagün, E., & Tapşın, F.O. (2024). Spor yapan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 36-45. <https://doi.org/10.52272/srad.1478634>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Kıloğlu, N. T. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Kocaman, M. (2024). *Spor merkezi üyelerinin serbest zaman doyumu, benlik saygısı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Lobo, M. D., Tavares, S. M., de Almeida, R. P. P., & Garcia, M. B. (2025). Advancing precision in physical education and sports science: A review of medical imaging methods for assessing body composition. In M. B. Garcia (Ed.), *Global innovations in physical education and health* (pp. 293–326). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-3952-7.ch011>

- Lucke, J. F. (2005). The α and the ω of congeneric test theory: An extension of reliability and internal consistency to heterogeneous tests. *Applied Psychological Measurement*, 29(1), 65-81. <https://doi.org/10.1177/0146621604270882>
- O'Leary, M., Mooney, E., & McCloat, A. (2025). The relationship between nutrition knowledge and dietary intake of university students: a scoping review. *Dietetics*, 4(2), Article 16. <https://doi.org/10.3390/dietetics4020016>
- Pakyardı, C., Karademir, T., & Paksoy, S. M. (2024). Egzersiz yapan bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım durumlarına göre değerlendirilmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1787-1799. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.1515139>
- Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü].
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126, 1763-1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Sitti, S., & Apaydın, M. B. (2023). Basketbolcuların branşa yönelik tutum ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 485-494. <https://doi.org/10.38021/asbid.1351124>
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7, 23-32.
- Şengönül, M., Özay Arancıoğlu, İ., Yıldırım Maviş, Ç., & Ergüden, B. (2019). Obezite ve psikoloji. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-12.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tanik, N. (2024). *Online fiziksel aktivite programına katılan üyelerin yeme tutumları ve sağlık anksiyetelerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Taştan, Y., & Ergin, E. (2024). Spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumu. *ADÜ-Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-24.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>
- Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395(10227), 899-911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., & Latimer, A. E. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>
- Turaç, G. (2024). Spor odaklı rekreasyon alanlarının toplumsal sağlık ve sosyal etkileşim üzerindeki rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 621-636. <https://doi.org/10.61962/bsd.1588768>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12(1), 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Ulusoy, Y., & Özer, M. K. (2021). Fitness merkezi eğitmenlerinin besin destekleri ve steroid kullanımına yönelik yaklaşımlarının incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-29.
- Yayla, O., Aytekin, A., Uslu, F., Ergun, G. S., Keles, H., & Güven, Y. (2023). How does the experience quality of recreational activities organized within the scope of public health affect perceived value, satisfaction and behavioral intentions of individuals? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5142. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065142>
- Yazan, K. D., Köksal, O., & Yazan, F. Ş. (2024). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin spor alışkanlıkları açısından incelenmesi. *Journal of History School*, 17(LXIX), 1267-1287.
- Yıldırım, A., & Gören, S. (2024). Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 142-157. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1501152>
- Yılmaz, G., Şeker, R., & Şengür, E. (2021). Determination of athlete nutrition knowledge level of university students. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 760- 771. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6229>

- Yılmaz, H., & Ünal, G. A. (2024). Ortorektik eğilimlerin sosyal medya bağımlılığı, yeme tutumu ve beden algısı ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 203-215. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1369092>
- Yılmazoğlu, S. (2023). Fitness merkezlerinde hizmet kalitesi ve suplement kullanımı. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 14-22.
- Yoncalık, M. T., & Sarıkol, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin bazal metabolik hız düzeyleri günlük su tüketimleri ve vitamin desteği alma durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 223-237. <https://doi.org/10.38021/asbid.1224118>



Bu eser Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.