

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YL-2025-0048

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI VE
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ (Aydın İli Örneği)

AYŞEGÜL GÖKMEN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet ULUKAN

AYDIN-2025

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Ayşegül GÖKMEN tarafından hazırlanan “ Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Aydın İli Örneği) ” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/06/2025

Üye (T.D.)	: Prof. Dr. Mehmet ULUKAN	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Doç. Dr. Çağatay DERECELİ	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Prof. Dr. Mehmet DALKILIÇ	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün .../.../.... tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın hazırlanmasında, bilgi birikimi, yönlendirmeleri ve her aşamada sunduğu akademik destekle bana rehberlik eden danışmanım Prof. Dr. Mehmet Ulukan'a, birlikte çalışma fırsatı tanıdığı için teşekkür ederim.

Tez çalışmam sürecinde, yalnızca akademik bilgisiyle değil, samimi yaklaşımı, yol gösterici tavrı, destekleyici tutumu, bilgi paylaşımındaki cömertliği ve ilham veren bakış açısıyla da katkı sunan değerli hocam Öğr. Gör. Ebru Dereceli'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinden öğrenmek, akademik yolculuğumda kazandığım en kıymetli değerlerden biri olmuştur.

Akademik yolculuğumda sağladığı destek için sevgili Tuana Taşar'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca sınıf arkadaşlarım Tarık Yıldız ve Berkay Balkış'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni destekleyen, sevgisini esirgemeyen ve her zaman yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	12
1.1. Problemin Tanımı	13
1.2. Araştırmanın Amacı	14
1.3. Araştırmanın Önemi	14
2. GENEL BİLGİLER.....	15
2.1. Beslenmenin Tanımı.....	15
2.2. Besin Öğeleri	16
2.3. Sağlıklı Beslenmenin Tanımı ve Önemi.....	23
2.3.1. Sağlıklı Beslenmeyi Etkileyen Faktörler	25
2.4. Sağlıklı Beslenme Tutumu	25
2.5. Sporcular için Beslenmenin Önemi	26
2.6. Kaygı	26
2.6.1. Kaygının nedenleri	28
2.6.2. Kaygının belirtileri.....	29
2.6.3. Kaygının türleri.....	30
2.6.3.1.Durumluluk kaygı.....	30

2.6.3.2 Sürekli kaygı.....	30
2.6.4. Sosyal kaygı.....	31
2.6.4.1. Sosyal kaygının nedenleri.....	32
2.7. Sosyal görünüş kaygısı	33
2.7.1. Sosyal görünüş kaygısına neden olan faktörler	34
2.8. Spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısı	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	37
3.1. Gereç.....	37
3.1.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Yöntem	37
3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği.....	37
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	38
3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi.....	38
4. BULGULAR	40
4.1. Araştırma Grubu.....	40
5. TARTIŞMA.....	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
6.1. Sonuç	61
6.2. Öneriler.....	61
KAYNAKLAR.....	63
EKLER	80
Ek 1. Google anket formunun ilk sayfası.	80
Ek 2. Ölçek izin mailleri.....	81
Ek 3. Demografik bilgiler.....	83

Ek 4. Ölçeğin ölçek soruları.	84
Ek 5. Etik kurul onayı.....	86
BİLİMSEL ETİK BEYANI.....	87
ÖZ GEÇMİŞ.....	88

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzdelik dilim
F	: Frekans değeri
Max	: Maksimum
Min	: Minimum
N	: Kişi sayısı
P	: Anlamlılık değeri
Ss	: Standart sapma
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	39
Tablo 2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Dağılımı.....	40
Tablo 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	40
Tablo 4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşması	42
Tablo 5. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Boya Göre Farklılaşması.....	43
Tablo 6. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kiloya Göre Farklılaşması	43
Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Bölüme Göre Farklılaşması.....	44
Tablo 8. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Sınıfa Göre Farklılaşması.....	45
Tablo 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Vücut Tipine Göre Farklılaşması	46
Tablo 10. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Yenilen Öğün Sayısına Göre Farklılaşması	47
Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Öğünlerin Yenildiği Yere Göre Farklılaşması	49
Tablo 12. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşması.....	49
Tablo 13. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki	51

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (Aydın İli Örneği)

Gökmen A. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.

Amaç: Bu çalışma; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 401 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, çevrim içi anket yöntemiyle Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nun yanı sıra, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" ile Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleriyle değerlendirilmiş, dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Gruplar arası farkların incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), anlamlı fark görülen değişkenler için ise Tukey HSD testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişki Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, sağlıklı beslenme tutumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Cinsiyet değişkenine göre, sağlıklı beslenme tutumu ve olumlu beslenme alt boyutu erkek katılımcılar lehine anlamlı şekilde farklılaşmıştır ($p<0.05$); sosyal görünüş kaygısında ise cinsiyete göre anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Vücut ağırlığı ile sağlıklı beslenme tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiş ($p<0.05$), ancak kiloya göre sosyal görünüş kaygısı düzeyinde anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Öğrenim görülen bölüm, vücut tipi, öğün sayısı, öğünlerin yenildiği yer ve aktif spor yapma durumu hem sağlıklı beslenme tutumu hem de sosyal görünüş

kaygısı üzerinde anlamlı farklılık yaratmıştır ($p<0.05$). Öte yandan yaş, boy ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre her iki değişken açısından da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Sonuç: Araştırma, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin çeşitli demografik ve yaşam tarzı faktörlerinden etkilendiğini ortaya koymuştur. Özellikle cinsiyet, vücut tipi, öğrenim görülen bölüm, öğün sayısı, öğün yeri ve aktif spor yapma durumu bu değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmıştır. Sağlıklı beslenme tutumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunması, olumlu beslenme alışkanlıklarının beden algısı ve görünüş kaygısıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, sağlıklı yaşam farkındalığının artırılması ve beden algısına yönelik psikososyal desteklerin geliştirilmesinde bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Sağlıklı Beslenme, Sosyal Görünüş, Tutum.

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS HEALTHY NUTRITION AND THEIR LEVELS OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY (The Case Of Aydın Province)

Gökmen, A. Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education Program, Aydın (2025).

Objective: This study aims to examine the relationship between the attitudes of students studying at the faculty of sport sciences at Aydın Adnan Menderes University towards healthy nutrition and their levels of social appearance anxiety.

Material and Methods: This research was conducted based on the relational screening model. The study group consisted of 401 students enrolled at the Faculty of Sport Sciences, Aydın Adnan Menderes University. The data were collected online via Google Forms. As data collection tools, a Personal Information Form prepared by the researcher, the “Attitude Scale Towards Healthy Nutrition” developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019), and the “Social Appearance Anxiety Scale” adapted into Turkish by Doğan (2010) were used. The normality of the data distribution was evaluated using skewness and kurtosis values, and the distribution was found to be normal. Therefore, parametric tests were used in the analyses. To examine differences between groups, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied, while Tukey’s HSD test was used for post hoc comparisons. Relationships between variables were examined using Pearson correlation analysis.

Results: According to the research findings, a statistically significant negative correlation was found between healthy eating attitude and social appearance anxiety ($p<0.05$). In terms of gender, healthy eating attitude and the sub-dimension of positive nutrition significantly differed in favor of male participants ($p<0.05$), whereas no significant difference was found in social appearance anxiety based on gender ($p>0.05$). A positive and significant relationship was observed between body weight and healthy eating attitude ($p<0.05$); however, no significant difference in social appearance anxiety was found based on body weight ($p>0.05$). The variables of academic department, body type, number of daily meals, place of meal

consumption, and active participation in sports caused significant differences in both healthy eating attitudes and social appearance anxiety ($p < 0.05$). On the other hand, no significant differences were found in either variable based on age, height, or year of study ($p > 0.05$).

Conclusion: The study revealed that university students' healthy eating attitudes and levels of social appearance anxiety are influenced by various demographic and lifestyle factors. In particular, gender, body type, academic department, number of daily meals, meal location, and engagement in physical activity were found to create significant differences in these variables. The negative correlation between healthy eating attitudes and social appearance anxiety suggests that positive eating habits are closely related to body image and concerns about appearance. The findings indicate that individual differences should be taken into account when developing psychosocial support programs aimed at improving body image and raising awareness about healthy living.

Keywords: Anxiety, Attitude, Healthy Nutrition, Social Appearance.

1. GİRİŞ

Beslenme, canlı hayatının temelidir. İnsanların hayatını devam ettirebilmesi, kaybettiği enerjiyi yerine koyması, büyümesi, gelişmesi, hastalıklardan korunması, anatomik ve fizyolojik olarak sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için besin tüketmesi gerekmektedir (Baysal, 2009). Beslenmede amaç, metabolizmanın ihtiyacı kadar bütün besin gruplarından yeterli ve dengeli bir şekilde yaşına, cinsiyetine, sağlık durumuna, yaptığı işe, spor yapma durumuna göre ihtiyacını karşılamasıdır (Baysal, 2002). Sağlıklı olmak, hastalıklardan korunmak yeterli ve dengeli bir beslenmeyle mümkün olabilir (Ergün, 2003). Besin gruplarının yetersiz, dengesiz, gereğinden fazla veya az alınmasının ise çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı bilimsel araştırmalarda ortaya konmuştur (Shah, 2012).

Beslenmenin fizyolojik boyutu olduğu kadar, psikolojik ve sosyolojik bir boyutu da vardır (Korinth ve diğerleri, 2010). Kişilerin fiziksel özellikleri beslenme tutumlarını etkileyebilmektedir. Sağlıklı beslenme tutumu, sağlıklı beslenme öğelerini ve sağlıklı beslenmenin kişi için önemini belirten tutum şeklidir (Chang, 2014). Tutum kişilerin davranışlarını etkileyebilir. Beslenme tutumu olarak incelendiğinde kişilerin beslenme ile ilgili olarak duygu, düşünce ve davranışları olarak açıklanabilir (Değirmenci, 2006). Daha ince bir vücuda sahip olabilmek adına gereğinden daha az, daha kaslı ve güçlü görünmek için gereğinden fazla besin tüketebilirler (Tekkurşun, 2021). Gelişen teknoloji ile birlikte güzellik ve sağlık kavramında da değişimler meydana gelmiştir. Günümüzde kabul edilen beden yapısı düşünüldüğünde kadınlarda ince bir vücut, erkeklerde ise kaslı, heybetli bir vücut yapısı akıllara gelmektedir (Ahıska ve Yenal, 2006).

Çoğu insan sosyal çevresinde ve bulunduğu ortamda dikkat çekmek ve beğenilmek ister (Özge, 2013). Boy, kilo, güzellik gibi fiziki özellikler kişinin özgüveninin artmasında veya azalmasında önemli rol oynar (Hart ve diğerleri, 2008). İnsan sosyal bir varlıktır ve çevresinde güzel, çekici insanlarla vakit geçirmek istediği gibi, kendisi de dışarıdan bu şekilde yorumlanma ihtiyacı hisseder. Beğenilmediğini düşündüğü taktirde de kaygı yaşayabilir (Leary ve Kowalski, 1995).

Kişilerin fiziksel özellikleriyle ilgili, başkaları tarafından verilen tepkilere karşı hissettiği duygular sosyal görünüş kaygısı olarak açıklanmaktadır (Çınar ve Keskin, 2015). Sosyal görünüş kaygısı, sadece vücut şeklini kapsamaz. Kişinin ten rengi, yüz şekli gibi

birçok ögeyi içinde barındırır. Kişi bu durumdan ne kadar rahatsızsa, o kadar olumsuz düşünce içerisine girebilir ve dış dünyaya kendini kapatabilir. Bu durumdaki kişilerin sürekli kendini başka kişilerle kıyaslama durumunda olduğu, sık sık aynaya baktıkları, kusurlu buldukları noktaları kamufle etme ihtiyacı hissettikleri gözlemlenmiştir (Doğan, 2009). Toplum tarafından olumlu veya olumsuz yorumlar kişinin sosyal görünüş kaygısı yaşamada düşüş ve yükselişlere neden olabilir (Gümüş, 2000). Özellikle sporcularda sosyal görünüş kaygısındaki artışın, sağlıklı beslenme durumlarını, sporcuların performansını, psikolojik durumlarını, sportif başarılarını olumsuz yönde etkileyeceği göz önüne alındığında, sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi önemlidir (Tekkurşun ve diğerleri, 2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri aynı zamanda birer sporcudur ve bu nedenle bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygısının belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problemin Tanımı

Araştırmanın problem cümlesi “Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki nedir?” Bu doğrultuda, aşağıdaki sorulara yanıt arayarak alt problemler şu şekilde belirlenmiştir:

1. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutumları nasıldır?
2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı nasıldır?
3. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ve sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki var mıdır?
4. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile kişisel özellikleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirleyerek, bu iki değişken arasındaki etkileşimi incelemeyi amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Sosyal görünüş kaygısı bireylerin bedenlerini algılama biçimini olumsuz olarak etkileyebilir ve bunun sonucunda beslenme alışkanlıkları değişebilir (Aslan, 2004). Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu tür bir araştırmanın, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini anlamak için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygılarının Sağlıklı Beslenme tutumlarına etkisini anlamayı, olası bağlantıları ortaya çıkarmayı ve bu ilişkinin akademik ve toplumsal açıdan önemli sonuçlarını anlamak için tasarlanmıştır.

Sporcularda her ne kadar performans en önemli faktör olsa da vücut şekilleri ve dışarıdan nasıl göründükleri de sporcular için önemlidir. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan sporcular kilolarında azalmaya gidebilir veya kilo artışı yaşayabilirler. Bu durum sporcularda performansı ve psikolojiyi etkileyebilir (Tekkurşun Demir, 2021). Bu nedenle Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek önem arz etmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmalar, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarının geliştirilmesinde ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağlayacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenmenin Tanımı

Beslenme tüm canlıların ortak ve en temel ihtiyaçlarından biridir (Baysal, 1990). İnsan, yaşamının oluşmaya başlamaya anne karnından itibaren geçen süreçte, büyüme, gelişme ve hayatını devam ettirebilmek için beslenmeye ihtiyaç duyar (Anderson ve Spector, 2000).

Organizmanın büyümesi, gelişmesi ve üremesi için besin ögesi tüketmesi gerekir ve beslenme bu besin öğelerinin tüketilmesi olarak tanımlanabilir (Baysal 2015; Joint, 2002). Beslenme besinlerin sindirimi, emilimi ve metabolizmadan atılmasını kapsayan bir süreçtir (Chen ve diğerleri, 2018). Beslenme genel hatlarıyla besinlerin elde edilmesi ve bu besinlerin tüketimine kadar olan süreci içerir (Baysal, 2019).

Vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi besinler aracılığıyla almak sağlığın korunmasında önemli bir etkidir (Baysal, 2015). Beslenmenin amacı; kişinin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumuna göre gerekli besinleri alması ve bu besin gruplarını kullanarak vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi üretmektir (Gençoğlu ve diğerleri, 2021).

Canlıların fiziksel, mental ve sosyal yönden sağlıklı olması için beslenmesi gerekir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin neler olduğu, ne kadarına ihtiyaç duyulduğu ve bu besinlerin çeşitleri ve vücuttaki etkileri de beslenmenin kapsadığı konuların içerisinde yer alır (Baysal, 2019).

Beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri içeren besin gruplarını, nitelik ve değer kaybı oluşmadan vücutta kullanma ve bu besin öğelerini işleme sürecidir (Anderson ve Spector, 2000).

2.2. Besin Öğeleri

Besin öğeleri vücudun hayati fonksiyonları için ısı oluşturan, enerji veren, hücre yenilenmesi gibi vücudun tüm ihtiyaçlarını karşılayan tüm maddeler olarak düşünülebilir (Muratlı, 2007). İnsan beslenmesinde temel rol oynayan besin öğeleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve mineraller şeklinde sınıflandırılır.

Karbonhidratlar; vücuda enerji sağlayan besinlerdir. Bileşimi oksijen ve hidrojenidir (Mor, 2018). Karbonhidratların temeli bitkilerden gelmektedir (Bulduk, 2013). Hemen hemen bütün besin maddelerinin içeriğinde karbonhidrat bulunur. Hızlı bir şekilde enerji üretir (Paker, 1991).

1 gr karbonhidratta 4 kilokalori vardır (Tüfekçi Alphan, 2014). Yetişkin bir bireyin günlük enerji kaynağının %60'ına yakını karbonhidratlar karşılar (Baysal, 2015).

Egzersiz esnasında glikoz seviyesini koruyup enerji sağlamanın yanında, egzersiz bitiminde ise enerji depolarının yenilenmesinde rol oynar (Ersoy, 2016). Glikojen depoları azalırsa bu durum sporcuların performans düşüşüne neden olabilir. Bu nedenle sporcuların performansını en iyi şekilde sergileyebilmesi için karbonhidrat almalı ve glikojen depolarını yüksek tutmalıdır (Kerksick ve diğerleri, 2017).

Karbonhidratların vücutta;

- Kan şekeri dengesinin sağlanmasında
- Vücut sıcaklığının korunmasında
- Elektrolit dengesinin korunmasında
- Vücuttaki atıkların atılması sağlar (Yücel, 2015).
- Kandaki asit-baz dengesinin korunmasına yardımcı olur (Baysal, 2015).

Karbonhidratlar karaciğerlerde depolandığı için, dayanıklılık sporlarında özellikle egzersiz başlangıcında temel enerji kaynağıdır. Bu durum sporcuların performansını etkileyen maddelerden biridir. Glikojen depolarının yeterli kadar dolu olmaması sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Aytekin, 1993).

Günlük enerji miktarının önemli bir oranı karbonhidratlardan karşılanmakta ve bu besin grubu, fiziksel performansın yanı sıra bilişsel işlevleri de etkilemektedir. Ancak

karbonhidrat alım miktarı ve türü, metabolik dengeler ve beyin kimyası üzerinde farklı etkiler yaratabilmektedir (Bayraktar, 2023).

Düşük karbonhidrat alımı, özellikle diyet dönemlerinde yaygın olarak tercih edilmekte ancak uzun zaman içerisinde enerji metabolizmasını bozabilmektedir. Karbonhidratın yetersiz alındığı durumlarda, glikojen depolarının boşalması nedeniyle vücut alternatif enerji kaynaklarına yönelmekte, bu da keton cisimlerini artırarak metabolik asidoza neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra, düşük karbonhidrat tüketimi sonucu serotonin kaynaklarından biri olan triptofanın beyne geçişinde azalma olmakta ve durum ruh halini olumsuz etkileyebilmektedir. Öte yandan, rafine karbonhidratların aşırı tüketimi insülin seviyelerinde ani yükselişlere yol açarak hipoglisemik yanıtları uyarabilir. Bu durum bireyde yorgunluk, odaklanma güçlüğü gibi etkiler yaratabilir. Ayrıca çocuklarda yüksek miktarda karbonhidrat alımının dikkat eksiliği ve hiperaktiviteyle ilişkilendirileceği belirtilmektedir. Bunun nedeni, aşırı şeker alımının dopamin ve serotonin metabolizmasını etkileyerek beyin işlevselliğinde dengesizliklere yol açmasıdır (Beyhan ve Taş, 2019).

Proteinler; canlıların temel yapı taşıdır ve aminoasitlerden oluşur (Mor, 2018; Güner, 2023). Proteinler tüm canlılar için hayati önem taşır (Baysal, 2005). Proteinin 1 gramında 4 kilokalori bulunur (Sağlık Bakanlığı, 2021). İnsan vücudu yaklaşık olarak %16 proteinlerden oluşur (Tüber, 2015).

Protein sağlayan besinler genellikle hayvansal kaynaklı besinlerdir ve kaliteli proteinler bu besinlerden karşılanır (Yücecan, 1991).

Proteinlerin vücuttaki hayati faaliyetler için gereklidir ve yetersizliğinde önemli sağlık sorunlarına yol açabilir. Enzimler ve hormonlar protein yapısındadır ve vücutta önemli görevleri vardır. Enzimler metabolik reaksiyonların hızlandırılmasında görev alırken, hormonlar birçok fizyolojik sürecin düzenlenmesini sağlar (Tüfekçi, 2014).

Protein alımının yetersiz olması, vücuttaki proteinin dengesinin bozulmasına yol açarak organizmanın enerji ihtiyacını karşılamak için kendi dokularını kullanmasına neden olmaktadır. Protein eksikliğinde büyüme yavaşlamaya başlar ve vücut ağırlığında azalma meydana gelebilir. Bu durum uzun vadede bağışıklık sisteminin düşmesine neden olup hastalıklara karşı duyarlılığı artırabilir. Bunun sonucunda ise enfeksiyonlar ve diğer sağlık sorunları daha uzun sürebilir ve iyileşme süresi uzayabilir (Baysal, 2005).

Proteinin fazla alınması ise kalsiyum kaybına yol açarak kemik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca vücutta yüksek ürik asit oluşumuna yol açıp, dehidrasyona neden olabilir.

Karaciğer bu süreçte normalden daha fazla çalıştığı için erken yorulabilir ve bu da böbreklere fazladan yük oluşturabilir (Kurt, 2018).

Proteinlerin vücuttaki görevleri;

-Enerji kaynağı olarak kullanılması: Normal şartlarda enerji kaynağı karbonhidratlardır. Ancak karbonhidratın yetersiz olduğu durumlarda proteinler enerji üretimi için destek olur (Ünsal, 2019).

-Enzim ve hormon üretimi: Vücutta gerçekleşen biyokimyasal reaksiyonları enzimler aracılığıyla proteinler sentezler. Ayrıca protein yapısında olan hormonlar metabolizmanın işleyişini sağlar. Bu nedenle proteinler vücudun temel işleyişinin devam edebilmesi için proteinlere ihtiyaç vardır (Gürsoy ve diğerleri, 2001).

-Bağışıklık sistemine katkıları: Proteinler antikor üretiminde görev alarak bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudu enfeksiyonlara karşı dayanıklı hale getirir. Protein alımının yetersizliği, bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açar (Baysal, 2005).

- Kan ve Biyolojik sıvılardaki rolü: Protein içeren hemoglobin, serum proteinleri ve diğer kan bileşenleri oksijenin taşınmasında ve metabolik süreçlerin düzenlenmesinde önemli görev üstlenmektedir (Ünsal, 2019).

- Büyüme ve Gelişim üzerinde etkisi: Özellikle adolesan ve çocukluk dönemlerinde yeterli protein alımı, sağlıklı büyüme ve gelişme için çok önemlidir. Protein eksikliği kas kaybına ve büyüme geriliğine neden olabilmektedir (Gürsoy ve diğerleri, 2001).

Ayrıca proteinlerin fiziksel aktiviteler sırasında kas fibrillerinde meydana gelen mikro yırtılmaların onarım sürecinde önemli bir rolleri vardır (Wallace, 2017). Kas kütlelerinin korunması ve artırılması sporcuların performans ve dayanıklılığı için büyük öneme sahiptir. Kas protein sentezi ve yıkımı arasındaki denge, kas gelişimini belirleyen en önemli noktalardan biridir (Hoffman ve diğerleri, 2009; Rodriguez ve diğerleri, 2009). Kas kaybı fiziksel gücü olumsuz olarak etkileyeceğinden, yeterli protein alımı bu süreci dengelemeye yardımcı olur (Lemon ve diğerleri, 1992).

Yağlar; organik bileşenlerdir. Gliserol ve yağ asitlerinden meydana gelir. Yağlar, karbonhidrat ve proteine oranla iki kat fazla enerji üretirler (Meb, 2018). 1 gr yağ, 9 kilokalori enerji sağlar (Ersoy, 2016). Yağlar insan vücudu için önemli bir besin grubudur ve yetişkin bir insanın yaklaşık %15-20'sini oluşturur. Ancak cinsiyete göre bu oran değişmektedir. Erkeklerde oran %15 civarında iken kadınlardaki oran %25 civarında olmaktadır. İnsanlara

günlük olarak alması gereken enerji miktarının %25- 35'inin yağlardan alınması önerilir (Sağlık Bakanlığı, 2022).

Yağların bir kısmı enerji üretimi için kullanırken, bir kısmı vücudun temel fonksiyonlarının işleyişi için lazım olan kolesterol ve hormonların üretiminde kullanılır ve depo edilir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Ek olarak A, D, E, K vitaminleri gibi yağda çözünen vitaminlerin vücutta kullanılmasını sağlar (Şeker, 2018).

Uzun ve şiddetli egzersizlerde enerji ihtiyacı karbonhidratların yanında, yağlardan da sağlanır (Güneş, 2013). Yağın enerji olarak kullanılma süresini egzersizin şiddeti ve süresi belirler. Özellikle maraton sporcuları ve bisikletçiler enerji tasarrufu sağlamak için daha fazla yağ tüketmeye yönelirler (TUBER, 2015).

Yağların vücuttaki görevleri;

-Enerji kaynağı olma: Yağlar, protein ve karbonhidratlara kıyasla daha fazla enerji verir (Şanlıer ve Yabancı, 2005). Aynı zamanda yağlar vücudun temel enerji depolarından biridir (Gürsoy, 2001).

-Vitamin emilimine katkı sağlama: Yağda çözünen A, D, E, K vitaminleri gibi vitaminlerin yağlar gereklidir (Mol, 2008). Bu vitaminlerin emilimini destekler ve kullanılmasına yardımcı olur (Çimen, 2012).

-Vücut ısını koruma: Yağlar vücut ısısının korunmasına yardımcı olur (Mol, 2008).

-Organların korunmasını sağlama: Organları dış etkenlere karşı koruyucu bir bariyer oluşturur ve fiziksel darbelerden korur (Baysal, 2011; Mol, 2008).

-Tokluk hissi sağlama: Yağların sindirimi daha uzun sürdüğü için mideyi uzun süre dolu tutar ve mide boşalmasını geciktirir. Bu durumda da daha uzun süre tokluk hissi oluşur (Çimen, 2012; Mol, 2008).

-Antioksidan emilimini kolaylaştırma: Antioksidan özelliği taşıyan besinlerin emilimini destekleyerek oksidatif stresle mücadeleye yardımcı olur (Baysal, 2011).

-Kemik sağlığını destekleme: Dokuların kalsiyumdan daha fazla faydalanmasını sağlar ve kemik sağlığını olumlu yönde etkiler (Saygılı, 1996).

-Esansiyel yağ asitlerini sağlama: Vücut doymamış yağ asitlerinden bazılarını sentezleyemez (Mol, 2008). Yağlar vücudun sentezleyemediği esansiyel yağ asitlerini besinler yoluyla alarak hücrel işlevlerde rol oynar (Çimen, 2012).

-Yiyeceklere lezzet kazandırma: Ayrıca yağlar besinlerin tat ve kıvamlarını artırarak yemeklerin daha lezzetli olmasını sağlar (Mol, 2008).

Yağlar, sporcularda düşük ve orta yoğunluklu egzersizlerde önemli bir enerji kaynağıdır. Ayrıca karbonhidrat depolarının korunmasını sağlar (Bagchi ve diğerleri, 2018). Ancak sporcularda yağ alımı dengeli olmalıdır. Günlük enerji ihtiyacının %20'nin altına düşmesi bağışıklık sistemini negatif yönde etkileyebilir. %30'un üstüne çıkması ise performansı düşürebilir (Bagchi ve diğerleri, 2018; Hargreaves, 2004). Uzun dönemli sağlık etkileri tam bilinmemekle birlikte, doymuş yağ alımının %10 ile sınırlandırılması önerilmektedir (Burke ve diğerleri, 2004).

Vitaminler; vücutta doğrudan enerji sağlamayan ancak sağlığın korunması ve hayati fonksiyonların devamlılığı için hayati öneme sahip besin öğeleridir. Yetersiz vitamin alımı, küresel çapta birçok insanın karşılaştığı beslenme temelli sorunlardan biridir ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Özellikle bazı vitaminlerin eksikliği, bağışıklık sisteminin düşmesine ve metabolik dengenin bozulmasına neden olabilmektedir (Savaşır ve Erol, 1989).

Vitaminlerin birçoğu vücutta doğal yollarla sentezlenemez ve bunların besinler aracılığıyla alınması gerekir (Le Blanc ve diğerleri, 2013).

Vitaminlerin görevleri;

- Hücre yenilenmesi ve dokuların onarılma süreçlerinde görev alarak büyüme ve gelişimi destekler (Akşit, 1991).
- Metabolik süreçlerde enzimler ve hormonların düzenli çalışmasına yardımcı olup katalizör görevini üstlenir (Hargreaves ve diğerleri, 2004).
- Bilişsel fonksiyonlara yardımcı olarak sinir sistemi sağlığının korunmasına yardımcı olur (Lukaski, 2004).
- Vücudu enfeksiyonlara karşı koruyarak bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar (Woolf, 2006).
- Kalsiyum ve Fosfor metabolizmasını düzenleyip kemik gelişimine destek olur (Bassuessau ve diğerleri, 2000).
- Hücresel yaşlanmayı önleyip antioksidan görevi görür (Hargreaves ve diğerleri, 2004).

Vitaminlere sağlıklı bir hayatın devamlılığı açısından ihtiyaç vardır. Ayrıca vitaminlerin vücutta birtakım görevleri vardır. Bu görevleri diğer besin gruplarıyla hareket ederek yerine getirirler. Metabolizma üzerinde ve biyokimyasal süreçlerin işleyişinde görev alırlar. Vitaminler, yağda çözünen ve suda çözünen vitaminler olarak iki gruba ayrılır (Akşit, 1991).

Yağda eriyen vitaminler vücutta depolanır. Bunlar A, D, E, K vitaminleridir (Tayar ve diğerleri, 2017).

A Vitamini (Retinol): Hücre yenilenmesinde ve gelişiminde etkilidir, göz sağlığını korur, saç, cilt ve tırnakların daha sağlıklı olmasını sağlar (Baysal, 2009).

D Vitamini (Kolekalsiferol): Kemik ve diş sağlığının korunmasını sağlar, kas ve sinir sistemini olumlu olarak etkiler, bağışıklık sisteminde görev alır, sporcuların kas fonksiyonlarını olumlu olarak etkileyip, performanslarının artmasına yardımcı olur (Tayar ve diğerleri, 2017).

E Vitamini (Tokoferol): Vücutta antioksidan görevini üstlenir, yaşlanmayı etkilerini geciktirir ve cilt sağlığını desteklemeye yardımcı olur, hücre yenilenmesinde görev alır, vücudu hastalıklara karşı korumada etkilidir, bağışıklık sistemini güçlendirir (Pehlivan, 2017).

K Vitamini (Filokinon, Menakinon): Kanın pıhtılaşmasında görev alır, osteoporoz riskini azaltır, kemik sağlığını destekler, kalp sağlığını destekler ve bununla alakalı hastalıkların risk durumunun azalmasına yardımcı olur (Tayar ve diğerleri, 2017).

Suda eriyen vitaminler vücutta depolanmaz ve günlük beslenme ile alınmalıdır. Bunlar B vitaminleri ve C vitaminleridir (Baysal, 2009).

B1 Vitamini (Tiamin): Sinir sisteminde görev alır, Enerji üretimine destek olur (Baysal, 2009).

B2 Vitamini (Riboflavin): Hücre yenilenmesinde görev alır ve doku sağlığının korunmasına yardımcı olur, göz sağlığında rol oynar (Baysal, 2009).

B3 Vitamini (Piridoksin): Protein ve aminoasit metabolizmasını olumlu yönde destekler, sinir sistemine olumlu etkileri vardır (Baysal, 2009).

B9 Vitamini (Folat): Hücre bölünmesi için gereklidir, gebelik döneminde bebeğin sinir sisteminin gelişimi için gereklidir (Baysal, 2009).

B12 Vitamini (Kobalamin): Anemi riskini azaltır, sinir hücrelerinin sağlıklı çalışmasına destek olur (Baysal, 2009).

C Vitamini (Askorbik asit): Bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar, kolajen üretimini artırır ve cilt sağlığını destekler, kalp ve damar sağlığını korur, antioksidan görevi üstlenir (Pehlivan, 2017).

Mineraller; doğada bulunan ve vücut tarafından sentezlenemeyen inorganik maddelerdir (Zeguang ve diğerleri, 2022). Makro mineraller ve mikro mineraller olmak üzere iki gruba ayrılır. Makro mineraller kalsiyum, potasyum, fosfor, sodyum, magnezyum ve kükürt gibi minerallerdir ve mikro minerallere oranla vücutta daha fazla bulunur. Makro minerallerin hayati fonksiyonlarda önemli rolü vardır. Mikro mineraller ise çinko, iyot, bakır, demir, selenyum gibi minerallerdir ve metabolizmada kritik görevleri vardır. Mikro mineraller vücutta daha düşük seviyelerdedir. Vücut ağırlığının yaklaşık %6sını oluşturur (Gharibzahedi ve Jafari, 2017; Wolber ve diğerleri, 2013).

Minerallerin görevleri;

- Enerji üretimini destekler ve metabolizmanın dayanıklılığının artmasını sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Su ve elektrolit dengesinin sağlanmasında görevlidir (Hossain ve diğerleri, 2022)
- Kan hücreleri üretiminde görevlidir.
- Kemik sağlığını korunmasını sağlar ve güçlendirir (Tayar ve diğerleri, 2017).
- Kas kasılmaları ve sinir iletiminin düzenlenmesine yardımcı olur.
- Hormon üretimi ve metabolizma süreçlerinin dengelenmesine yardımcı olur (Zeguang ve diğerleri, 2022).

Temel mineralleri aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz;

Kalsiyum (Ca): Kemik ve diş yapısının korunmasını sağlar, sinir iletiminde görev alır, kan pıhtılaşmasını düzenler, eksikliğinde osteoporoz ve diş kayıpları görülebilir (Tayar ve diğerleri, 2017).

Fosfor (P): Kalsiyumla birlikte kemik ve diş yapısının güçlenmesinde iş birliği yapar, enerji üretimi için gereklidir, DNA ve RNA sentezinde görev alır, eksikliği yorgunluk ve kemik güçsüzlüğüne neden olabilir (Hossain ve diğerleri, 2017).

Magnezyum (Mg): Kas ve sinir fonksiyonlarını düzenler, kemik yapısının korunmasını sağlar, eksikliği kas güçsüzlüğü ve yorgunluk gibi rahatsızlıklara neden olabilir (Tayar ve diğerleri, 2017).

Sodyum (Na): Vücuttaki sıvı dengesini korur, sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlar, kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur, eksikliği düşük tansiyon, halsizlik ve kas kramplarına neden olabilir (Zeguang ve diğerleri, 2022).

Potasyum (K): Kas kasılmalarında rol alır, kalp ritminin düzenlenmesine yardımcı olur, asit-baz dengesini korur, eksikliğinde kalp ritim bozuklukları görülebilir (Hossain ve diğerleri, 2022).

Çinko (Zn): Bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde rol oynar, doku yenilenme sürecini hızlandırır (Tayar ve diğerleri, 2017).

İyot (I): Troid hormonlarının üretiminde görev alır (Tayar ve diğerleri, 2017).

Selenyum (Se): Bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur, hücreleri serbest radikallerin zararlarından korur (Tayar ve diğerleri, 2017).

2.3. Sağlıklı Beslenmenin Tanımı Ve Önemi

Sağlık; fiziksel olarak iyi olmanın yanı sıra, psikolojik ve sosyal olarak bir bütün şekilde iyi olma durumudur. Sağlık tanımı, tam bir iyilik haline ilave olarak, öz bakım, bireysel sorumluluk, koruma, hayat kalitesi ve sağlık davranışı kavramlarını da içine almaktadır (Akgün, 2014). Sağlığın en önemli kısmını ise beslenme oluşturmaktadır. Bireyin büyümesinde ve gelişmesinde sağlıklı olarak hayatını sürdürebilmesi için beslenme gereklidir. Bireyin ihtiyaç duyduğu enerjinin karşılanması için besin öğelerinden yeterli miktarda alınarak değerlerinin kaybolmadan ve sağlığını olumsuz şekilde etkilemeden ekonomik olarak tüketmek ve vücut için kullanmaktır (Çetin, 2007).

Sağlıklı beslenme bireyin boy, kilo, yaş, cinsiyet, spor yapma durumları gibi farklı değişkenlere göre tüm gıdalardan yeterli ve doğru miktarlarda alarak bu yiyeceklerden keyif alınarak oluşturulmadır (Akşit ve Akar, 1993).

Sağlıklı beslenme, besin öğelerinin çeşitliliğini ve dengeyi sağlayarak kişinin ihtiyacı kadar tüm besin öğelerinden yeterli miktarda tüketmeyi ve beden kitle indeksini uygun

seviyede tutmayı içerir (Besler ve diğerleri, 2015). Sağlıklı beslenmeyi bir hayat felsefesi olarak benimsemek, erken ölüm riskini ve hastalıkları en aza indirmede önemli bir oynar (Gökpınar, 2023).

Bireyin sağlık halini koruması ve geliştirmesi hasta olduğunda ise bu sürenin kısa olması için sağlıklı ve dengeli bir beslenmeye ihtiyaç vardır. Hastalık veya hastalık nedeniyle oluşabilecek çevresel faktörlerden korunmak, bu çevresel faktörlere karşı dayanıklı olabilmek için vücudun ihtiyacı olan besin depolarının dolu olması önemlidir. Sağlıklı bir yaşama sahip olmak için besinlerden sadece enerji ihtiyacını karşılamak yerine, besin öğelerinden her birinden dengeli bir şekilde tüketmek gerekir. Bireyin yaşamını sürdüğü her dönem içinde beslenme önemli bir rol oynar ve bireyin bulunduğu döneme göre düzenlenmesi gerekir (Kutluay, 2019).

Sağlıklı beslenmede besin gruplarından her birine yer vermek ve besin çeşitliliği yaparak beslenmek gerekir (Adak, 2020). Besin çeşitliliği kadar karbonhidrat, protein ve yağdan yeterli miktarda alarak vücudun ihtiyaç duyduğu enerjinin doğru yerden karşılanması da gerekmektedir (TÜBER, 2015). Sağlıklı beslenme planı oluştururken karbonhidrat, protein, yağ bakımından dengeli bir beslenme oluştururken bunların yanında lifli ve vitamin minarel içerikli besinlere de yer verilmeli, sıvı tüketimine özen gösterilmelidir (Yücesan, 2008; Aydın, 2017).

Sağlıklı bir hayat için gerekli olan besinlerin yetersiz ve dengesiz alınması vücudun normal çalışmasını bozar, büyümeyi ve gelişmeyi olumsuz yönde etkiler (Özdoğan, 1991). Yapılan araştırmalar yeterli ve dengeli beslenilmediği durumlarda hastalığa yakalanma riskinin daha kolay olduğuna, bu hastalıkların süresinin daha uzun ve daha şiddetli geçtiğine vurgu yapmaktadır (Onurlubaş ve diğerleri, 2015).

Sağlıklı bir hayat sürebilmek, üretken olabilmek için yaşamımızın ilk anından itibaren yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir. Yeterli beslenme organizmaya ihtiyaç duyduğu enerjiyi verirken, dengeli beslenme ise besin öğelerinin yeteri kadar alınarak enerji sağlanması anlamına gelir. Sağlıklı bir hayatın en önemli noktası bebeklikten erişkinliğe kadar kadar iyi bir beslenmeden geçer (Özdoğan, 1991). Beslenmenin uzun ve sağlıklı bir ömür ile ilişkisi vardır (Yıldız ve Fakılı, 2023).

Bireyler ne kadar sağlıklı beslenirse zihinsel ve fiziksel olarak o kadar iyi durumda olur. Sağlıklı birey, sağlıklı toplumun oluşmasında, varlığını sürdürmesinde, ekonomik ve sosyal açıdan toplumun gelişmesinde o kadar etkili rol oynar (Tanır, 2001).

2.3.1. Sağlıklı Beslenmeyi Etkileyen Faktörler

Beslenme davranışı insanlarda karmaşık bir olgudur ve bu da besin seçiminde etkili olmaktadır. Bu davranışlar fiziksel olmanın dışında psikolojik, sosyolojik, gelenek-görenek, eğitim düzeyleri ve ekonomik durumlarına göre şekillenebilir (Kılıç ve Şanlıer, 2007).

Günümüzde tüm dünyada sağlıklı beslenme üzerinde önemle durulan bir konudur. Bireylerin satın almayı tercih ettiği ürünler, bu ürünleri hazırlama ve pişirme yöntemleri, yemek yeme hızları, duygu durumlarının yanı sıra ekonomik gelirleri, eğitim düzeyleri, sosyal çevresi, toplumsal yapı, köy ve kentte yaşama durumları da sağlıklı beslenmeyi etkileyen unsurlardır (Sürücüoğlu, 1999). Beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında ebeveyn rolü de önemli bir faktördür (Wrottesley ve diğerleri, 2021). Bu davranışın erken yaşlarda kazandırılması bireyin ileride yaşam kalitesinin artmasında ve sağlığın korunmasında önemli bir etkidir (Şafak Şekerci, 2020).

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında çevre, aile, okul, medya ve içinde yaşanılan ortam en önemli faktörler arasında yer alır. Bireylerde sağlıklı beslenme bilincinin yerleşmemesindeki en büyük etkenlerden biri bu konudaki bilgi eksikliğidir. Sağlıklı beslenmenin gelişmesi için eğitimin her aşamasında bireylere bu konuda bilgiler verilmeli ve bireylere sağlıklı beslenme davranışının kazandırılması gerekmektedir (Reinhardt ve Fanzo, 2014).

2.4. Sağlıklı Beslenme Tutumu

Tutum; bireyin bir olaya, bir nesneye veya herhangi bir duruma karşı gösterdiği düzenli oluşturulan bir yönelimdir (Kağıtçıbaşı, 2014). Bireyin davranışlarını şekillendirmesi, etkilemesi ve yönlendirmesi tutum kavramını ifade eder (Rider ve diğerleri, 2017)

Sağlıklı beslenme tutumu ise bireyin yiyeceklere karşı geliştirmiş olduğu duygu, düşünce ve davranış olarak açıklanabilir. Çocukluk dönemi ve ergenlikte kazanılan beslenme tutumu, yetişkinlikte sağlıklı beslenme davranışlarının şekillenmesinde önemli bir faktördür (Yağmur, 1995).

Beslenme tutumunu sadece fizyolojik bir ihtiyaç olarak düşünmemek gerekir. Birey beslenme tutumunu geliştirirken toplumsal ve bireysel kurallarla, duygusal, bilişsel ve

kültürel olarak birçok faktörden etkilenecek bu davranışını şekillendirir (Kundakçı, 2005; Değirmenci, 2006).

2.5. Sporcular İçin Beslenmenin Önemi

Sağlıklı beslenme tüm insanlar için önemli olsa da performans ortaya koyan sporcular için daha fazla öneme sahiptir. Sporcuların antrenman öncesi, sonrası ve müsabakada vücudu için gerekli olan enerjiyi besinler aracılığıyla elde etmesi sporcu beslenmesinin amacını oluşturmaktadır (Güneş, 2005).

Antrenman ve müsabaka başarılarını artırmak ve yeterli performans ortaya koymak için yeterli ve dengeli bir beslenme planlarına ihtiyaç vardır (Beck ve diğerleri, 2015). Sağlıklı beslenme durumları sporcuların kariyerler yaşamları boyunca performanslarına olumlu açıdan destek sağlamaktadır. Sağlıklı beslenme düzeni ve planı olmayan sporcuların başarı elde etme olasılıkları daha düşüktür (Sunuwar ve diğerleri, 2021).

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (International Olympic Committee-IOC), iyi bir beslenmeyle sporcu performansının en üst düzeye çıkacağı, sakatlıkların ve yaralanmaların minimum düzeye ineceğini ve beslenmenin sporcuların hayatlarında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir (IOC, 2011).

Sağlıklı beslenmeyi hayatlarının bir parçası haline getiren sporcular kilo kontrolünü sağlamada, iyileşme sürelerinin daha kısa süre olmasında, zihinsel dayanıklılık seviyelerinde, hastalık risklerinde, maksimum gelişim hedeflerinde ve spor performanslarında daha avantajlı durumdadırlar. Yeterli ve sağlıklı beslenme düzeni olmayan sporcuların ise bağışıklıkları düşebilir, performansları yeterli seviyede olmayabilir. Odaklanma ve hafıza problemleri gibi durumlarla karşılaşma durumları görülebilmektedir (Aydoğan, 2018; Committee, 2015).

2.6. Kaygı Kavramı

Endişe, korku anlamına gelen kaygı kavramı yunanca asıllı bir sözcüktür (Erdoğan, 2021). Bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak korku yaşadığı ve tehdit olarak algıladığı tepkilerin tamamı kaygı olarak düşünülebilir (Craske ve diğerleri, 2011). Psikoloji alanında

kaygının tanımı kişinin başına kötü bir şey geleceği düşüncesiyle yaşadığı korku ve kişide yarattığı tedirginliktir (Budak, 2003).

Kaygı bireylerin herhangi bir duruma karşı yaşadığı korku, sıkıntı ve üzüntü durumlarını içeren uzun süreli ve kaynağı belli olmayan durumlardır (Cüceloğlu, 2004). Kaygı çeşitli şekillerde fizyolojik ve psikolojik olumsuz duygular oluşturan ve bireyi savunma psikolojisine sokabilir (Lewis, 1970). Kaygı bireylerin günlük yaşantısını etkilemesinin yanında bireylere iyi veya kötü tecrübe sağlayan stres ve endişe durumlarıdır (Yıldırım, 2015).

Kaynağı bilinmeyen kaygı aynı zamanda bireylerin geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübelerin tekrarlanma olasılığından duyguyu endişeyi de ifade eder. Kaygı seviyeleri düşük orta ve yüksek olarak farklı seviyelerde görülebilir. Yüksek kaygı düzeyi bireyin günlük yaşamını olumsuz yönde etkiler (Erkuş, 1994).

Herkesin hayatında ister bir toplantıya katılmak ister yeni bir ortama girmek gibi hayatının belli noktalarında endişe ve stres durumları görülmektedir. Kaygı zihinsel bir süreç olarak başlar ve bu kaygı durumu hızlı kalp ritmi, adrenalin artışı gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Kaygı herkeste farklı şekilde ve farklı sürelerde ortaya çıkmaktadır. Kimileri bu durumla daha kolay başa çıkabilirken kimileri için ise durum daha karmaşık ve zordur (Griffin, 1990).

Kaygının süresi kişiden kişiye değişebilir ve stres bunu tetikleyen bir unsurdur. Bazı bireylerde hayatının kontrolünü elde tutamama ve geleceğin bilinmezliğiyle kaygı durumu ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2012). Kaygı ve korku birbirlerine karıştırılan kavramlardır. Korku şiddetli ve kısa sürelidir. Kaygının ise şiddeti daha azdır ancak süresi daha uzundur. Korku da kaynak belli iken kaygı da belli değildir (Cüceloğlu, 2004).

Kaygı yüksek düzeyde olduğunda insan hayatını olumsuz olarak etkilemektedir ve korku, huzursuzluk, stres, belirsizlik hisleri uyandıran bir durumdur (Hart ve diğerleri, 1989). Kaygı her ne kadar olumsuz bir durum gibi görünse de kişilerin olumsuz durumlarda mücadele etmesini uyum sağlamasını da kolaylaştıran evrensel bir insan duygusudur ve zaman zaman herkes kaygı yaşamaktadır (Mutlu, 2017). Kaygı belli bir düzeyde olması istenilen bir durumdur ve belirli düzeylerde yaşanmadığında güdülenmelerde eksiklik görülebilir. Ancak yüksek kaygı seviyeleri de bireyleri psikolojik ve duygusal anlamda yıpratır (Ayrık, 2018).

Kaygı çeşitli şekillerde fizyolojik ve psikolojik olumsuz duygular oluşturan ve bireyi savunma psikolojisine sokabilen bir durumdur (Lewis,1970). Kaygı durumlarında gerginlik ve endişenin yanında nefes almakta zorlanma, kasılma, titreme, halsizlik, mide bulantısı, baş dönmesi gibi çeşitli fizyolojik tepkiler de görülmektedir (Aslan, 2020; Karaaslan, 2022).

2.6.1. Kaygı Nedenleri

Freud kaygının bastırılmış dürtülerlerden kaynaklı olduğunu ortaya atarken, Adler ise kişinin yetersizlik hissettiği durumlarda ortaya çıktığını belirtir. Jung ise bilinçaltının, bilinci imgeler korkularla etkisi altına almasıyla açıklarken, Rank ayrılık, uzaklaşma gibi durumlar sonucu ortaya çıkan bir duygu olarak görür (Köknel, 2014).

Kaygı evrensel bir durumdur ve tetikleyen faktörler bölgelere göre farklılık göstermektedir. Batı toplumlarında iş hayatındaki performanstan dolayı kaygı duyulurken, doğu toplumlarında aile ve din faktörlerinin etkili olduğu ortaya koyulmuştur (Oltman ve Emery, 1995).

Kaygıyı etkileyen faktörler arasında sosyoekonomik düzey, cinsiyet ve karakter özellikleri de gösterilebilir (Mutlu, 2017). Toplumun beklentileriyle, bireyin isteklerinin çatıştığı durumlarda ortaya çıkan güven kaybı da kaygıya neden olan durumlar arasındadır (Yüceant, 2013). Olumsuz sonuç beklemek, verilen desteğin kişiden geri çekilmesi, düşünce ve uygulamada arasında farklılıklar olması, bedensel rahatsızlıklar ve tehdit altında hissetmek kişide kaygıya neden olan faktörlerden birkaçıdır (Cüceloğlu, 1991).

Bireylerde kaygının ortaya çıkışı farklı nedenlere dayanmaktadır ve kişiden kişiye göre durum farklılaşabilir. Örneğin; uzun bir stres döneminden sonra bazı kişilerde kaygı daha ağır yaşanırken, bazı kişilerde ise geleceğin bilinmezliğini kontrol edememe durumlarında ortaya çıkar. Kişi önceden yaşadığı olumsuz bir durumda bunun üstünden gelemeyse yine aynı durumla karşılaşırsa kaygı durumunu yüksek seviyede yaşayabilir. Kişiler konfor alanından uzak ve kendisi açısından riskli görmediği yerlerde güven hissediyorsa kaygı duymazken aynı ortama başka birisi girdiğinde durum değişebilir. Aynı ortamı farklı kişiler aynı şekilde değerlendirmeyebilir (Araz, 2017).

Kaygının en büyük nedenlerinden birisi ise toplumda ötekileştirme ve kabul görmemedir. İnsan sosyal bir varlıktır ve kabul görmek ister. Paylaşma ve bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Bu iletişimi sağlayamadığı durumlarda kendini yetersiz ve değersiz hisseder.

Bulunduğu grup ve ortam içerisinde yeterli performansı gösteremediğinde, diğerk kişilerden başarısız olma gibi nedenlerden ötürü bulunduğu takımdan dışlanma, atılma korkusuyla karşı karşıya kalabilir (Sarıoğlu, 2006). Eğitim, iş, kariyer, statü gibi birçok faktörün yanında da günümüz çağında en büyük kaygı nedenlerinden birisi sosyal görünüşdür. Bu kaygı kişilerin başkaları tarafından bedenlerinin değerlendirilmesinde yaşadıkları kaygıdır (Hart ve diğerleri, 1989).

Kaygıya neden olan faktörlerin bilinmesi, kaygının kişiler üzerindeki etkisinin azalmasını sağlayabilir. Bunun için kaygıya neden faktörlerin temeline ilişkin farkındalığa sahip olmak gerekmektedir. Olaylara yüklediğimiz anlamlar ve yaşam önceliklerimiz kaygı nedeni olarak ortaya çıkabilmektedir. Hız, rekabet ve başarı temelli yaşadığımız bu dönemde iş hayatında belli bir konumda olma, başarı elde etmek mutluluktan daha ön plana konulmaktadır. Aynı durum genç yaştaki bireyler için de geçerlidir. Okuldaki akademik başarı, iyi bir liseyi ve üniversiteyi kazanma şeklinde görülmektedir. Böylesi durumlar zamanla kaygı verici bir durum haline gelebilmektedir (Dinç, 2019).

2.6.2. Kaygının Belirtileri

Kaygı, bireylerde farklı duygusal ve fiziksel tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Kaygılı bireyler kaygıyı doğru yönetemezse bu durum başarısızlığı tetikleyeceği gibi, doğru yönetildiğinde ise başarıya yönlendirebilir (Dilmaç, 2010).

Yoğun baş ağrısı, kalp atışının hızlanması, sırt ve mide ağrısı, terleme, gerginlik hali, nefes almada zorlanma, sürekli yorgunluk hissi gibi durumlar kaygılı bireylerde görülen belirtiler arasındadır (Cüceloğlu, 2006).

Kişilerin rutinlerinde değişiklik ve sonrasında performans düşüşü- durması, güçsüzlük, iştahsızlık, baş dönmesi, panik atak gibi fiziksel ve davranışlar belirtiler durumlar görülür (Karaman, 2009; Tokinan, 2013; Türkçapar, 2004).

Kaygı yoğunluğuyla doğru orantılı olarak zihinsel süreçlerde de bazı değişiklikler görülebilir. Dikkat dağınıklığı, algılama bozukluğu, huzursuzluk ve gerginlik hali artmaktadır (Kaya ve Varol, 2004).

2.6.3. Kaygı Türleri

Kaygı durumluluk ve süreklilik kaygı olarak iki gruba ayrılmıştır.

2.6.3.1. Durumluluk kaygı

İnsanlar tehlike hissettikleri durumlarda tedirgin, endişeli olurlar ve belirli bir kaygı düzeyi ortaya çıkar. Bu durum oldukça normaldir. Kişilerin tehlike hissettikleri durumlar karşısında duydukları kaygıdır ve geçicidir. Durumluluk kaygıda öznel korkular vardır ve bu korkulardan kaynaklı kaygı ortaya çıkar (Öner ve Compte, 1983). Durumluluk kaygı evrensel bir kaygı olarak görülür ve bunu normal kişiler de yaşayabilir (Tiryaki ve Moralı, 1990). Kişilerin stres kaynaklı olarak yaşadıkları korku olarak da açıklanabilir (Cesur, 2017).

2.6.3.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, durumla alakalı değil bunu kişinin algılama ve yorumlama şekliyle alakalıdır (Kılınçkaya, 2013). Sürekli kaygıda bir tehdit durumu yoktur. Sürekli kaygı yaşayan kişiler, diğerlerine göre durumları daha olumsuz düşünmeye yatkın olur. Genel olarak stresli, tedirgin ve üzüntülü duygu durumları içerisindedirler. Bu, kişilerin iç dünyasından kaynaklı da olabilmektedir. Kaygı seviyesi diğer bireylere göre yüksek olan kişilerin daha mutsuz ve daha karamsar oldukları görülmektedir (Öner ve Compte, 1985).

Bu kaygı çeşidinde genel olarak her yerin kaygı verici olması ve sürekli tedirginlik yaşanması durumu söz konusudur (Alımcı, 2018). Bireyin kaygılı bir hayata yatkınlığı vardır. Birey tehlike olmasa bile her şeyi bir tehdit olarak görür ve gereğinden fazla tepki verebilir. Bu durumdan dolayı da memnuniyetsizlik duyar (Öner ve Compte, 1983). Yaşamış oldukları önceki durumlar da bu kaygıya neden olabilir (Kılınçkaya, 2013).

2.6.4. Sosyal Kaygı

Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlarla etkileşim halinde olmak ve kabullenilmek, onaylanmak ister. Kişiler arası iletişimde ve sosyal ortamlarda bireyin hayat kalitesini bozduğunda bu durum sosyal kaygıyı işaret etmektedir dönüşmektedir (Heimberg ve diğerleri, 2014).

İnsanlar toplum içinde bulunduklarında başkaları tarafından izlenildiği düşünür, eleştirildikleri hissine kapılabilirler ve bu düşünceler kişilerde kaygıyı tetikler (Ümmet, 2007).

Kişi sosyal ortamlarda uygun davranışlar sergileyemeyeceği, olumsuz değerlendirileceği ve başkaları tarafından yetersiz bulanacağı düşünceleriyle tedirginlik ve gerilim hali yaşayabilir (Gümüş, 2006; Akt. Kılıç, 2015). Bu kaygı belli bir süre sonra katlanılamaz hale bürünebilir ve kişide sosyalleşmekten, topluluk içinde olmaktan kaçınma gibi davranışlar görülebilir (Ümmet, 2007). Kaygıyı yaşayan kişi, bu durumun sosyal ortamdan dolayı meydana geldiğini bilir. Sosyal ilişkilerde yaşanan kaygı “sosyal kaygı” olarak tanımlanır.

Çoğu insan hayatının belli dönemlerinde böyle bir ortama maruz kaldığında bu düşüncelere kapılabilir. Burada ayrımı yapan kişinin hayatının bundan ne derece etkilendiğidir. Bu durumun sosyal kaygı olarak açıklanabilmesi için kişinin hayatını fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan bozar halde olması ve hayat kalitesini etkilemesi olumsuz etkilemesi gerekmektedir (Yüceant, 2013).

Örneğin iş görüşmesindeki bir kişi tedirginlik ve korku yaşayabilir ya da ilk defa bir grup içinde egzersize dahil olacak kişi bu duygulara kapılabilir. Bu normal bir durumdur ancak bu hisse sürekli kapılmak ve bunun kişinin hayatını olumsuz olarak etkilemesi sosyal kaygı olarak açıklanır (Çağlar ve diğerleri, 2012).

Diğer kaygı türleri ile arasındaki fark, kişilerin bulundukları sanal ve gerçek ortamlarlarda diğerleri tarafından değerlendirilme, eleştirilme durumlarının olma olasılığıdır (Beck ve Emery, 2015).

Günümüzde bireyler sanal veya gerçek ortamda sosyalleşebilmekte ve bu nedenle çevresindeki faktörler hızlı bir şekilde değişime uğrayabilmektedir. Bu değişkenlere adapte olamayanlar uyum sorunu yaşayabilmektedir. Bazı kişiler kendini rahat şekilde ifade ederken,

bazıları da ifade güçlüğü yaşayabilmektedir. Bu durum ise sosyal ortamlarda kaygı nedeniyle olabilmektedir (Bozdemir, 2014).

Sosyal kaygının ilk çağrışımı her ne kadar utangaçlık olarak akıllara gelse de engelleyici ve aşırı olması nedeniyle incelenmesi gereken bir durumdur. Genelleştirilmiş ve özelleştirilmiş bir durumdur. Tek bir durumda kaygı yaşıyorsa bu özelleştirilmiş, birden fazla durum söz konusu olduğunda aşırı kaygı duyuluyorsa genelleştirilmiştir (Jefferson, 2001).

Onaylanma ve kabul görme ihtiyacı yüksek kişilerde bu kaygının görülme olasılığı daha fazladır (Erkan, 2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler genellikle kendini olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Tarafsız bir bakış açısıyla değerlendirememek bu kişileri kaygıya daha yatkın hale getirmektedir (Faraji ve Tezcan, 2021).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler genellikle daha utangaçtır. Başka kişilerle iletişim halindeyken göz teması kurmaktan kaçınırlar. Odaklanma problemleri, kendini net bir şekilde ifade edememe, kızarma gibi belirtiler gösterirler (Stein ve Stein, 2008). Yeni birileriyle tanışırken ve topluluk içinde yemek yerken zorlanabilir, topluluk önünde konuşmaktan çekinebilirler. Kalabalık önünde sorulan sorulara cevap verirken gerilebilir, cevap vermekten kaçınabilirler (Bozaslan ve diğerleri, 2012; Öztürk ve Uluşahin, 2018).

2.6.4.1. Sosyal Kaygının Nedenleri

Kişilerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve onay alma ihtiyaçları başlıca sosyal kaygı nedenlerindendir (Erkan, 2002).

Kişilerin fiziksel görüntüleri olmak üzere birçok konuda olumsuz değerlendirilme fikri kişilerde endişe yaratır (Heimberg ve Morrison, 2013). Bu endişe durumunun dışarıdan farkedilmesi ve gülünç duruma düşme düşüncesi de kaygıya neden olarak bir döngü haline girebilir (Öztürk, 2014).

Utanc duyusunu sosyal ortamlardan kaçmaya ve iletişimi sınırlandırmaya neden olabilir. Bireyler iletişimde bulunduğu kişilerden de yeterli ilgiyi almak ister. Bu ilgiyi tam olarak alamadığında farketmeden saldırgan bir tavra bürünebilir. Sosyal kaygıya sahip kişiler ebeveynlerinin dışında diğer kişilerle yakınlık kurmanın ebeveyn ilişkilerine zarar vereceğini düşünebilir. Bu ayrılma anksiyetesinden kaynaklanan bir durumdur (Türkçapar, 1999).

Mükemmeliyetçilik kavramı sosyal kaygının oluşmasında önemli bir faktördür. Özellikle ergenlik döneminde bireylerden bu yönde artan bir beklenti sosyal kaygının oluşmasında rol oynayabilir (Gümüş, 2006).

Birey başkalarının yaşadığı kaygı durumlarını gözlemleyip, kendi başına gelmemesi için bu durumdan kaçınma davranışı sergileyebilir (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygının nedenleri arasında düşük sosyoekonomik düzey, düşük akademik performans, sosyal ortamlarda etkileşimin azlığı gibi nedenlerle ilişkilendirilebilmektedir (Desalegn ve diğerleri, 2019; National Collaborating Centre for Mental Health, 2013).

Yapılan araştırmalarda genetik olarak kaygı bozukluğunun oluşmasında kalıtımın etkili olduğu görülmüştür. Bireyin toplumun değer yargıları ve yapısına bakış açısı da bu durumu etkileyen nedenler arasındadır (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygıyla alakalı yapılan araştırmalarda sosyal kaygı belirtileri gösteren kişilerin, küçük yaşlardan itibaren ebeveynleri tarafından daha fazla eleştirel bir tutuma maruz kaldığı görülmüştür. Baskıcı ve reddedici aile tutumları sosyal kaygının oluşmasında önemli bir faktördür (Yüceant, 2013). Bu durum kişinin ileride sosyal görünüş kaygısı yaşamasına da basamak oluşturmaktadır (Meral, 2018).

2.7. Sosyal Görünüş Kaygısı

Geçmişten günümüze insanlar her zaman dış görünüşüne önem vermiş ve beğenilmek istemişlerdir. Bedensel özelliklerin toplumsal ilişkilerde de rol oynadığı düşünülmektedir (Öksüz, 2012). İnsanların duruşu, tarzı, kilosuna, boyu gibi bazı ölçütler çevreleriyle iletişimi etkileyen faktörler arasındadır. İnsanlar karşılarındaki kişinin fiziksel görüntüsüne bakarak iletişim şeklini ona göre şekillendirebilir (Gökcan, 2011).

Kişiler etrafında çekici insanlarla iletişim kurmak için daha isteklidir. Bu nedenle kendisinin de toplumda kabullenilme, beğenilme ihtiyacını karşılaması için dış görünüşüne önem verir. Toplumun kültür yapısına göre sosyal görünüme verilen anlam ve değerlendirme biçimi farklılar gösterir (Harter, 2015).

İnsanlar kendi bedenleriyle alakalı değerlendirme yaparken, başkaları tarafından da değerlendirildiğini düşünür. Bu düşünce de bireyde kaygıya neden olan bir faktördür (Aşçı ve diğerleri, 2006; Akt. Yaşartürk ve diğerleri, 2014).

Teknolojinin gelişmesiyle beraber reklamlarda, sosyal medyada fit bir vücut ve güzellik, yakışıklılık gibi kavramlara yönelik değerler benimsenmiştir. İnsanlarda buna uygun tutum ve davranışlara yönelme eğilimine girmiştir (Cusumano ve Thompson, 1997). Bu ütöpik ve baskıcı çevresel faktörler özellikle kadınlar üzerinde birtakım baskılar oluşturmaktadır (Hausenblas ve Mack, 1999; Akt. Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

İnsanların fiziksel görünüşleri üzerine çok fazla uğraş harcamasında kitle iletişim araçlarının etkisi büyüktür. Güzel-çirkin gibi kriterlere veya ideal olarak sunulan beden ölçülerine en yakın olmak isterler. Bu kriterlere uygun olduklarında olumlu, olmadıklarında ise olumsuz bir değer yargısı içerisine girebilirler (Yaman ve diğerleri, 2008). İnsanların bedenlerini yorumlama şekli özgüvenlerini de etkilemektedir. Fiziksel açıdan olumlu gören kişiler sosyal ilişkilerinde daha başarılı olabiliyorken, olumsuz değerlendirenlerde ise bir endişe, huzursuzluk, gerginlik hali meydana gelmektedir (Demirer, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler olumsuz beden imajına sahip olmaları nedeniyle kendini sosyal ortamlardan çekerek, sosyal ilişkileri etkilenebilir (Doğan, 2009). Beden imajı sadece fiziksel görüntüyü kapsamaz. Bireyin vücuduyla alakalı duygu, düşünce, davranış, tutum, inanç ve algılamalarını da kapsayan çok yelpazeli bir kavramdır.

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan birey vücudunun hangi bölgesinden rahatsızlık duyuyorsa, en çok o bölgeyle uğraşır. Başka kişilerin vücutlarıyla kıyaslar ve zamanla kaygının şiddeti artıp dışarı çıkmak istemez, çevresinden ve ortamdan kendini geri çeker. Bu davranış ilerleyen süreçlerde kendi kararlarını alma becerisini zayıflatıp, başkalarının onayına ihtiyaç duyma, benlik saygısına düşüş gibi sonuçlar meydana getirebilir (Ekşi ve diğerleri, 2016).

2.7.1. Sosyal Görünüş Kaygısına Neden Olan Faktörler

Bireyler dış görünüşlerinin sosyal ortamlarda önemli bir etken olduğunu düşünür ve sosyal ortamlarda onay almak isterler. Bu doğrultuda eğer olumsuz bir yorum aldığında reddedilme hissi yaşayabilir ve kaygı durumu tetiklenebilir (Alden, 2004).

Kişiler kendi fikirlerinden çok başkalarının kendileriyle ilgili fikirlerini önemsemeye yatkındır. Bu ergenlik dönemi boyunca gözlenir. Çevreyi kendisinden daha üstte bir konuma koyar ve olumlu bir izlenim bırakma zorunluluğu hisseder. Sonucun ne olacağını bilememek de bireyi kaygıya sürükler (Ballı ve diğerleri, 2014).

Utangaçlık sosyal hayatı ve etkileşimi sınırlayan bir durumdur. Utangaç kişiler sosyal ortamlarda yetersiz olacağı hissine kapılabilir ve vücudundan memnuniyet duymayabilir. Yetersizlik hissi beraberinde kaygılı tavırlar sergilemesine ve özgüven sorunları yaşamasına neden olabilmektedir (Sübaşı, 2007).

Zorlu karar verme süreçlerinde ve kişiyi zorlayan bir durumda kaygılı bireylerde beynin bu bölümünün aktivitesi daha düşüktür. Bu nedenle sosyal kaygısı bulunan kişilerin sempatik sinir aktiviteleri düzeyinde düşüklük olabilmektedir (Ökten, 2019).

Yapılan araştırmalarda sosyal görünüş kaygısının oluşmasında biyolojik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu görülmüştür (Aslan ve Koç, 2018). Biyolojik faktörler bireyin genleriyle alakalı bir durumdur (Mercan, 2007). Geçmiş yaşantılar ve toplum bu durumun oluşmasında etkili olabilir (Eryılmaz, 2014). Özellikle çocukluk yıllarında travmatik olaylar yaşayan (istismar, ihmal gibi) bireylerin yetişkinlik döneminde beden algısında bu durumun etkisi olmaktadır. Birey yaşadığı bu travmatik olaydan ötürü gerçek bir beden algısı oluşturamayabilir. (Güler ve Tuncay, 2021). Akran zorbalığı, alay ve psikolojik baskılar da yaşanan travmalar arasındadır. Bu duruma maruz kalan çocukların özgüvenleri düşmekte ve sosyal görünüş kaygısı yaşama olasılıkları artmaktadır (Alımcı, 2018).

Fazla kilo problemi yaşayan ya da zayıflık problemi olan bireylerin de görünüş kaygısı yaşadıkları yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Vücut şeklinin dışında vücuttaki herhangi bir iz, yara sivilce gibi durumlarda sosyal görünüş kaygısının oluşmasını etkileyen durumlardır (Kurhan ve diğerleri, 2021).

Yapılan araştırmalarda aşırı korumacı bireylerin çocuklarında sosyal görünüş kaygısı yaşayanların sayısının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Çocuğun isteklerini dikkate almamak çocukta özgüven problemlerinin oluşmasına neden olmaktadır. Yeterli özgüvene sahip olmayan kişiler ise kendi düşüncesini ortaya koyamama, kendini korumada eksiklik ve gerektiğinde başkalarının fikirlerine karşı koyma gibi özellikler geliştirememekte ve bu durum sosyal görünüş kaygısının oluşmasına neden olmaktadır (Yüceant, 2013).

Beden algısı kadınlarda ve erkeklerde farklı yorumlar taşır. Sosyal medyada, dizilerde, reklamlarda ideal kadın bedeni uzun saçlı, dolgun dudaklı, ince belli, uzun bacaklı olarak yansıtılırken; erkeklerde bedenini ise uzun boylu, kaslı olarak tasvir edilmektedir (Cash ve diğerleri, 2011). Bu durum özelliklerde kadınlarda baskıyı artırıp sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına neden olmaktadır (Grogan, 1999).

2.8. Spor Yapan Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı

Bireylerin görünüşlerine yönelik yaşadıkları kaygının genel olarak kilolu olma durumundan kaynaklandığı yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Hart ve diğerleri, 2008; Koskina ve diğerleri, 2011).

Kilolu bireylere karşı olumsuz tutum ve değerlendirmeler kilofobi olarak tanımlanmıştır (Robinson ve diğerleri, 1993). Bu tutum ve değerlendirmeler spor dünyasını da etkilemiştir (Beals, 2004). Kilosu olan bireylerin spor becerilerinin yetersiz olacağı, bir performansı tam anlamıyla ortaya koyamayacağı gibi bir yargı ortaya çıkmış ve spor dünyasında dışlanmışlardır (Skyes, 2010).

Özellikle kadın sporcuların kilo üzerine daha fazla anlam yüklediği görülmüştür. Bu durum kadın sporcular beslenmelerinde değişikliklere neden olmuştur. Bunun sonucunda ise çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya gelmişlerdir (Drinkwater ve diğerleri, 2005).

Sosyal görünüş kaygısı, toplumda herkesi etkileyebildiği gibi sporcuları da etkileyen bir durumdur. Spor yapan kişiler kendilerini her zaman fit olma mecburiyetinde hissedebilir. Başkalarının onları nasıl yorumladıkları büyük önem arz eder. Sosyal görünüş kaygısındaki artış sporcunun psikolojisini, beslenme durumunu, fiziksel görüntüsünü etkileyebilir. Bu durum da sporcunun performansına etki eder (Tekkurşun Demir, 2021).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Gereç

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

3.2. Yöntem

3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören dört farklı bölümden (Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon Eğitimi ve Spor Yöneticiliği) toplam 401 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısım üç bölümden oluşmaktadır. Birinci kısım araştırmacıların hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci kısım Tekkurşun Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da Tekkurşun Demir ve Cicioğlu tarafından yapılan (2019) “Sağlıklı beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği) ve üçüncü kısım Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Doğan (2010) tarafından uyarlanan (SGKÖ) tarafından geliştirilen “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” şeklindedir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacı ile, araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle alakalı sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, boy, kilo, bölüm, sınıf, vücut tipi, öğün sayısı, öğünlerin yenildikleri yer, aktif spor yapma durumları ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

“Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipi olarak yapılandırılan bu ölçek, dört alt boyutta toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Puanlama sürecinde olumlu tutum ifadeleri 1'den 5'e doğru; olumsuz ifadeler ise ters yönde, yani 5'ten 1'e doğru puanlanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analizinde ilgili alt boyutlar için güvenilirlik katsayıları sırasıyla ,81; ,79; ,68 ve ,80 olarak bulunmuştur. Yapılan madde analizleri sonucunda ölçekten çıkarılması gereken herhangi bir maddeye rastlanmamış; tüm maddelerin ayırt edici güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, madde-toplam puan korelasyonlarının ,68 ile ,92 arasında değiştiği belirlenmiştir.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Bu çalışmada, Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Doğan (2010) tarafından uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, beşli Likert tipi bir yapıdadır ve 16 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi “1 = Hiç Uygun Değil” ile “5 = Tamamen Uygun” arasında derecelendirmektedir. Ölçeğin birinci maddesi olumsuz anlam içerdiği için ters kodlanmıştır. Tek faktörlü bir yapı sergileyen SGKÖ’de elde edilen toplam puanlar, bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini yansıtmaktadır. Bu kapsamda alınabilecek puanlar 16 ile 90 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı .96 olarak belirlenmiş ve ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Araştırmada kullanılan veriler, çevrim içi anket yöntemiyle Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan veri toplama araçlarının güvenirliği Cronbach Alpha katsayısı ile test edilmiş ve ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerinin yeterli olduğu belirlenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiş; değerlerin -1.5 ile +1.5 aralığında kalması nedeniyle verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. İki grup arasındaki farkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunan değişkenlerde farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizler %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Araştırma Grubu

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	Düzyey	n	%
Cinsiyet	Kadın	207	51.6
	Erkek	194	48.4
Bölüm	Beden Eğitimi	63	15.7
	Antrenörlük	96	23.9
	Spor Yöneticiliği	66	16.5
	Rekreasyon	176	43.9
Sınıf	1	114	28.4
	2	137	34.2
	3	90	22.4
	4	60	15.0
Vücut Tipi	Ekmotorf	162	40.4
	Mezamorf	189	47.1
	Endomorf	50	12.5
Öğün Sayısı	1-2	116	28.9
	2-3	222	55.4
	3-4	63	15.7
Öğünlerin Yenildiği Yer	Ev	168	41.9
	Yurt	179	44.6
	Lokanta	24	6.0
	Diğer	30	7.5
Aktif Spor Yapma Durumu	Evet	209	52.1
	Hayır	192	47.9
Toplam		401	100.0

Tablo 1’de katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Boyutlar	N	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
BHB	401	20.33	4.20	-1.100	1.307	5.00	25.00
BYD	401	17.06	4.85	0.358	-0.248	6.00	30.00
OB	401	17.65	4.55	-0.367	-0.141	5.00	25.00
KB	401	17.38	5.05	-0.367	-0.590	5.00	25.00
SBİTÖ (Toplam)	401	72.43	11.99	0.222	-0.525	41.00	105.00
SGKÖ (Toplam)	401	33.90	13.09	1.022	0.626	16.00	80.00

Tablo 2’de kullanılan ölçme araçlarının puanlarının dağılımına yer verilmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden elde ettikleri ortalama değerler 72.43 ± 11.99 olarak belirlenmiştir. İkinci ölçme aracı olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine bakıldığında elde edilen değerlerin 33.90 ± 13.09 olduğu görülmektedir. Ölçme araçlarından alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin “-1.5 ile +1.5” aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normallik dağılım şartını sağladığı söylenebilir (Tablo 2). Bu sebeple verilerin analiz aşamasında parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	S	Sd	t	p
BHB	Kadın	207	20,01	3,96	399	-1.575	0.11
	Erkek	194	20,67	4,43			
BYD	Kadın	207	16,94	4,75	399	-0.492	0.62
	Erkek	194	17,18	4,96			
OB	Kadın	207	17,05	4,71	399	-2.716	0.00
	Erkek	194	18,28	4,29			
KB	Kadın	207	17,08	4,71	399	-1.236	0.21
	Erkek	194	17,71	5,39			
SBİTÖ (Toplam)	Kadın	207	71,10	11,42	399	-2.306	0.02

	Erkek	194	73,85	12,45			
	Kadın	207	35,01	12,81			
SGKÖ (Toplam)	Erkek	194	32,71	13,30	399	-1.761	0.07

Analizler, katılımcıların cinsiyetine göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli* ($t = -2.306$, $p < 0.05$) ile *OB* ($t = -2.716$, $p < 0.05$) alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Ancak *BHB* ($t = -1.575$, $p > 0.05$) ile *BYD* ($t = -0.492$, $p > 0.05$) ve *KB* ($t = -1.236$, $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($t = -1.761$, $p > 0.05$) genelinden elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşması

Yaş			
	N	r	p
BHB	123	,022	0.65
BYD	123	,078	0.11
OB	123	,055	0.26
KB	123	,040	0.42
SBİTÖ (Toplam)	123	,077	0.12
SGKÖ (Toplam)	123	-,087	0.08

Analizler, katılımcıların yaşa göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli* ($r = ,077$; $p > 0.05$) ile *BHB* ($r = ,022$; $p > 0.05$), *BYD* ($r = ,078$; $p > 0.05$), *OB* ($r = ,055$; $p > 0.05$) ve *KB* ($r = ,040$; $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($r = -,087$; $p > 0.05$) genelinden alınan puanların yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Boya Göre Farklılaşması

Boy			
	N	r	p
BHB	123	,030	0.55
BYD	123	,047	0.35
OB	123	,069	0.16
KB	123	,069	0.16
SBİTÖ (Toplam)	123	,085	0.09
SGKÖ (Toplam)	123	-,079	0.11

Analizler, katılımcıların boya göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* geneli ($r = ,085$; $p > 0.05$) ile *BHB* ($r = ,030$; $p > 0.05$), *BYD* ($r = ,047$; $p > 0.05$), *OB* ($r = ,069$; $p > 0.05$) ve *KB* ($r = ,069$; $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($r = -,079$; $p > 0.05$) genelinden alınan puanların boya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kiloya Göre Farklılaşması

Kilo			
	N	r	p
BHB	123	,074	0.13
BYD	123	,089	0.07
OB	123	,098	0.04
KB	123	,119	0.01
SBİTÖ (Toplam)	123	,149	0.00
SGKÖ (Toplam)	123	-,050	0.31

Analizler, katılımcıların kiloya göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* geneli ($r = ,149$; $p < 0.05$) ile, *OB* ($r = ,098$; $p < 0.05$) ve *KB* ($r = ,119$; $p < 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Ancak *BHB* ($r = ,074$; $p > 0.05$) ve *BYD* ($r = ,089$; $p > 0.05$) boyutlarında anlamlı ilişki görülmemiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($r = -,079$; $p > 0.05$) genelinden alınan puanların kiloya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Bölüme Göre Farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
BHB	Gruplar arası	299,257	3	99,752	5,843	0.00	1-4
	Gruplar içi	6777,965	397	17,073			2-4
	Toplam	7077,222	400				
BYD	Gruplar arası	148,218	3	49,406	2,113	0.09	
	Gruplar içi	9281,224	397	23,378			
	Toplam	9429,441	400				
OB	Gruplar arası	112,117	3	37,372	1,815	0.14	
	Gruplar içi	8173,005	397	20,587			
	Toplam	8285,122	400				
KB	Gruplar arası	225,979	3	75,326	2,988	0.03	1-4
	Gruplar içi	10007,333	397	25,207			2-4
	Toplam	10233,312	400				
SBİTÖ (Toplam)	Gruplar arası	2821,134	3	940,378	6,821	0.00	1-4
	Gruplar içi	54731,494	397	137,863			2-4
	Toplam	57552,628	400				
SGKÖ (Toplam)	Gruplar arası	589,659	3	196,553	1,148	0.32	
	Gruplar içi	67963,548	397	171,193			
	Toplam	68553,207	400				

Gruplar: 1: Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 2: Antrenörlük, 3: Spor yöneticiliği, 4: Rekreasyon

Analizler, katılımcıların bölüme göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli ($F_{3,397} = 6.821$, $p < 0.05$) ile *BHB* ($F_{3,397} = 5.843$, $p < 0.05$) ve *KB* ($F_{3,397} = 2.988$, $p < 0.05$) boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Ancak *BYD* ($F_{3,397} = 2.113$, $p > 0.05$) ve *OB* ($F_{3,397} = 1.815$, $p > 0.05$) boyutlarından elde edilen puanlarda bölüme göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal*

Görünüş Kaygısı Ölçeği ($F_{3,397} = 1.148, p > 0.05$) genelinde de bölüme göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genelinde; Beden eğitimi ve spor öğretmenliği (Ort: 75.22, Ss: 12.37) ile Rekreasyon (Ort: 69.47, Ss: 10.72) arasında Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lehine, Antrenörlük (Ort: 75.01, Ss: 13.81) ile Rekreasyon (Ort: 69.47, Ss: 10.72) arasında Antrenörlük lehine farklılık tespit edilmiştir.
- BHB boyutuna bakıldığında; Beden eğitimi ve spor öğretmenliği (Ort: 21.49, Ss: 3.13) ile Rekreasyon (Ort: 19.40, Ss: 4.23) arasında Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lehine, Antrenörlük (Ort: 21.11, Ss: 4.43) ile Rekreasyon (Ort: 19.40, Ss: 4.23) arasında Antrenörlük lehine farklılık tespit edilmiştir.
- KB boyutuna bakıldığında; Beden eğitimi ve spor öğretmenliği (Ort: 18.22, Ss: 4.85) ile Rekreasyon (Ort: 16.56, Ss: 5.00) arasında Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lehine, Antrenörlük (Ort: 18.17, Ss: 4.78) ile Rekreasyon (Ort: 16.56, Ss: 5.00) arasında Antrenörlük lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 8. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Sınıfa Göre Farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
BHB	Gruplar arası	194,417	3	64,806	3,738	0.01	2-3
	Gruplar içi	6882,805	397	17,337			2-4
	Toplam	7077,222	400				
BYD	Gruplar arası	33,286	3	11,095	,469	0.70	
	Gruplar içi	9396,156	397	23,668			
	Toplam	9429,441	400				
OB	Gruplar arası	68,787	3	22,929	1,108	0.34	
	Gruplar içi	8216,335	397	20,696			
	Toplam	8285,122	400				
KB	Gruplar arası	23,999	3	8,000	,311	0.81	
	Gruplar içi	10209,313	397	25,716			
	Toplam	10233,312	400				
SBİTÖ (Toplam)	Gruplar arası	410,973	3	136,991	,952	0.41	
	Gruplar içi	57141,655	397	143,934			

	Toplam	57552,628	400			
	Gruplar arası	1014,651	3	338,217		
SGKÖ (Toplam)	Gruplar içi	67538,556	397	170,122	1,988	0.11
	Toplam	68553,207	400			

Gruplar:

Analizler, katılımcıların sınıfa göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli ($F_{3,397}=0.952$, $p>0.05$) ile *BYD* ($F_{3,397}=0.469$, $p>0.05$), *OB* ($F_{3,397}=1.108$, $p>0.05$) ve *KB* ($F_{3,397}=0.311$, $p>0.05$) boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir. Ancak *BHB* ($F_{3,397}=3.738$, $p<0.05$) boyutundan elde edilen puanlarda sınıfa göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($F_{3,397}=1.988$, $p>0.05$) genelinde de sınıfa göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- BHB boyutunda; 2. sınıf (Ort: 20.61, Ss: 3.78) ile 3. sınıf (Ort: 20.88, Ss: 3.78) arasında 3. sınıf lehine, 2. sınıf (Ort: 20.61, Ss: 3.78) ile 4. sınıf (Ort: 21.11, Ss: 4.03) arasında 4. sınıf lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Vücut Tipine Göre Farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
BHB	Gruplar arası	194,417	3	64,806	3,738	0.01	2-3
	Gruplar içi	6882,805	397	17,337			2-4
	Toplam	7077,222	400				
BYD	Gruplar arası	33,286	3	11,095	,469	0.70	
	Gruplar içi	9396,156	397	23,668			
	Toplam	9429,441	400				
OB	Gruplar arası	68,787	3	22,929	1,108	0.34	
	Gruplar içi	8216,335	397	20,696			
	Toplam	8285,122	400				
KB	Gruplar arası	23,999	3	8,000	,311	0.81	
	Gruplar içi	10209,313	397	25,716			
	Toplam	10233,312	400				
SBİTÖ (Toplam)	Gruplar arası	410,973	3	136,991	,952	0.41	
	Gruplar içi	57141,655	397	143,934			
	Toplam	57552,628	400				
SGKÖ (Toplam)	Gruplar arası	1014,651	3	338,217	1,988	0.11	

Gruplar içi	67538,556	397	170,122
Toplam	68553,207	400	

Gruplar: 1: Ekmotorf, 2: Meزامorf, 3: Endomorf

Analizler, katılımcıların vücut tipine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli ($F_{2,398} = 20.585$, $p < 0.05$) ile *BHB* ($F_{2,398} = 6.332$, $p < 0.05$), *BYD* ($F_{2,398} = 17.793$, $p < 0.05$), *OB* ($F_{2,398} = 3.457$, $p < 0.05$) ve *KB* ($F_{2,398} = 8.312$, $p < 0.05$) boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($F_{2,398} = 8.092$, $p < 0.05$) genelinde de vücut tipine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genelinde; Ekmotorf (Ort: 68.17, Ss: 10.07) ile Meزامorf (Ort: 76.04, Ss: 12.51) arasında Meزامorf lehine, Ekmotorf (Ort: 68.17, Ss: 10.07) ile Endomorf (Ort: 72.60, Ss: 11.41) arasında Endomorf lehine farklılık tespit edilmiştir.
- BHB boyutuna bakıldığında; Ekmotorf (Ort: 19.43, Ss: 4.16) ile Meزامorf (Ort: 20.93, Ss: 4.17) arasında Meزامorf lehine farklılık tespit edilmiştir.
- BYD boyutuna bakıldığında; Ekmotorf (Ort: 15.53, Ss: 4.37) ile Meزامorf (Ort: 18.49, Ss: 5.15) arasında Meزامorf lehine farklılık tespit edilmiştir.
- OB boyutuna bakıldığında; Ekmotorf (Ort: 16.96, Ss: 4.37) ile Meزامorf (Ort: 18.19, Ss: 4.71) arasında Meزامorf lehine farklılık tespit edilmiştir.
- KB boyutuna bakıldığında; Ekmotorf (Ort: 16.26, Ss: 4.96) ile Meزامorf (Ort: 18.42, Ss: 4.86) arasında Meزامorf lehine farklılık tespit edilmiştir.
- Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği genelinde, Ekmotorf (Ort: 35.70, Ss: 12.90) ile Meزامorf (Ort: 31.26, Ss: 11.85) arasında Ekmotorf lehine, Meزامorf (Ort: 31.26, Ss: 11.85) ile Endomorf (Ort: 38.00, Ss: 16.06) arasında Endomorf lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 10. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Yenilen Öğün Sayısına Göre Farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
BHB	Gruplar arası	44,391	2	22,196	1,256	0.28	
	Gruplar içi	7032,831	398	17,670			

	Toplam	7077,222	400			
	Gruplar arası	64,388	2	32,194		
	Gruplar içi	9365,053	398	23,530	1,368	0.25
	Toplam	9429,441	400			
	Gruplar arası	180,226	2	90,113		
	Gruplar içi	8104,897	398	20,364	4,425	0.01
	Toplam	8285,122	400			
	Gruplar arası	120,235	2	60,117		
	Gruplar içi	10113,077	398	25,410	2,366	0.09
	Toplam	10233,312	400			
	Gruplar arası	1220,669	2	610,334		
	Gruplar içi	56331,960	398	141,538	4,312	0.01
	Toplam	57552,628	400			
	Gruplar arası	2721,432	2	1360,716		
	Gruplar içi	65831,775	398	165,406	8,226	0.00
	Toplam	68553,207	400			

Gruplar: 1: 1-2, 2: 2-3, 3: 3-4

Analizler, katılımcıların öğün sayısına göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli ($F_{2,398} = 4.312$, $p < 0.05$) ile *OB* ($F_{2,398} = 4.425$, $p < 0.05$) boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Ancak *BHB* ($F_{2,398} = 1.256$, $p > 0.05$), *BYD* ($F_{2,398} = 1.368$, $p > 0.05$) ve *KB* ($F_{2,398} = 2.366$, $p > 0.05$) boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($F_{2,398} = 8.226$, $p < 0.05$) genelinde öğün sayısına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genelinde; 1-2 öğün (Ort: 69.87, Ss: 11.31) ile 2-3 öğün (Ort: 73.09, Ss: 11.67) arasında 2-3 öğün lehine, 1-2 öğün (Ort: 69.87, Ss: 11.31) ile 3-4 öğün (Ort: 74.82, Ss: 13.59) arasında 3-4 öğün lehine farklılık tespit edilmiştir.
- *OB* boyutuna bakıldığında; 1-2 öğün (Ort: 16.81, Ss: 4.37) ile 3-4 öğün (Ort: 18.88, Ss: 4.68) arasında 3-4 öğün lehine farklılık tespit edilmiştir.
- *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* genelinde; 1-2 öğün (Ort: 37.36, Ss: 13.36) ile 2-3 öğün (Ort: 33.36, Ss: 13.02) arasında 1-2 öğün lehine, 1-2 öğün (Ort: 37.36, Ss: 13.36) ile 3-4 öğün (Ort: 29.41, Ss: 11.24) arasında 1-2 öğün lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Öğünlerin Yenildiği Yere Göre Farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
BHB	Gruplar arası	235,849	3	78,616	4,562	0.00	1-3
	Gruplar içi	6841,372	397	17,233			
	Toplam	7077,222	400				
BYD	Gruplar arası	342,441	3	114,147	4,987	0.00	1-2,3
	Gruplar içi	9087,001	397	22,889			
	Toplam	9429,441	400				
OB	Gruplar arası	177,280	3	59,093	2,894	0.03	1-4
	Gruplar içi	8107,842	397	20,423			
	Toplam	8285,122	400				
KB	Gruplar arası	501,533	3	167,178	6,820	0.00	1-2,4
	Gruplar içi	9731,779	397	24,513			
	Toplam	10233,312	400				
SBİTÖ (Toplam)	Gruplar arası	4276,923	3	1425,641	10,624	0.00	1-2,3,4
	Gruplar içi	53275,706	397	134,196			
	Toplam	57552,628	400				
SGKÖ (Toplam)	Gruplar arası	1820,291	3	606,764	3,610	0.01	1-2
	Gruplar içi	66732,916	397	168,093			
	Toplam	68553,207	400				

Gruplar: 1: Ev 2: Yurt, 3: Lokanta, 4: Diğer

Analizler, katılımcıların öğünlerin yenildiği yere göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli ($F_{3,397}= 10.624$, $p<0.05$) ile *BHB* ($F_{3,397}= 4.562$, $p<0.05$), *BYD* ($F_{3,397}= 4.987$, $p<0.05$), *OB* ($F_{3,397}= 2.894$, $p<0.05$) ve *KB* ($F_{3,397}= 6.820$, $p<0.05$) boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* ($F_{3,397}= 3.610$, $p<0.05$) genelinde de öğünlerin yenildiği yere göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genelinde; Ev (Ort: 76.00, Ss: 11.65) ile Yurt (Ort: 70.72, Ss: 10.98), Lokanta (Ort: 66.37, Ss: 12.28) ve Diğer (Ort: 67.50, Ss: 13.95) arasında Ev lehine farklılık tespit edilmiştir.
- *BHB* boyutuna bakıldığında; Ev (Ort: 21.03, Ss: 3.94) ile Lokanta (Ort: 20.15, Ss: 4.22) arasında Ev lehine farklılık tespit edilmiştir.

- BYD boyutuna bakıldığında; Ev (Ort: 18.04, Ss: 4.81) ile Yurt (Ort: 16.51, Ss: 4.74) ve Lokanta (Ort: 14.83, Ss: 3.78) arasında Ev lehine farklılık tespit edilmiştir.
- OB boyutuna bakıldığında; Ev (Ort: 18.22, Ss: 4.51) ile Diğer (Ort: 15.73, Ss: 4.97) arasında Ev lehine farklılık tespit edilmiştir
- KB boyutuna bakıldığında; Ev (Ort: 18.69, Ss: 4.53) ile Yurt (Ort: 16.54, Ss: 5.10) ve Diğer (Ort: 16.06, Ss: 5.87) arasında Ev lehine farklılık tespit edilmiştir
- Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği genelinde, Ev (Ort: 31.63, Ss: 12.05) ile Yurt (Ort: 36.16, Ss: 13.82) arasında Yurt lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 12. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşması

Değişken	Spor Yapma	N	Ort.	S	Sd	t	p
BHB	Evet	209	21,45	3,60	399	5.813	0.00
	Hayır	192	19,10	4,46			
BYD	Evet	209	17,82	4,95	399	3.314	0.00
	Hayır	192	16,23	4,61			
OB	Evet	209	18,90	4,16	399	6.001	0.00
	Hayır	192	16,28	4,56			
KB	Evet	209	17,95	5,33	399	2.339	0.00
	Hayır	192	16,77	4,67			
SBİTÖ (Toplam)	Evet	209	76,13	12,29	399	6.804	0.00
	Hayır	192	68,40	10,26			
SGKÖ (Toplam)	Evet	209	31,82	13,05	399	-3.354	0.00
	Hayır	192	36,16	12,78			

Analizler, katılımcıların aktif spor yapma durumuna göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* geneli ($t = 6.804$, $p < 0.05$) ile *BHB* ($t = 5.813$, $p < 0.05$), *BYD* ($t = 3.314$, $p < 0.05$), *OB* ($t = -6.001$, $p < 0.05$) ve *KB* ($t = 2.339$, $p < 0.05$) alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sosyal Görünüş*

Kaygısı Ölçeği ($t= -3.354$, $p<0.05$) genelinden elde edilen puanların aktif spor yapma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşt tespit edilmiştir.

Tablo 13. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

	SBİTÖ (Toplam)	SGKÖ (Toplam)
SBİTÖ (Toplam)	1	
SGKÖ (Toplam)	-,345*	1

Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= -,345$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, araştırmaya dâhil edilen katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça sosyal görünüş kaygılarında azalma izlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, elde edilen bulgular, mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş ve anlamlı bulunan ilişkiler, benzerlikler ve farklılıklar üzerinden bilimsel yorumlamalara yer verilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki, alan yazındaki önceki araştırmalarla karşılaştırılarak kapsamlı biçimde tartışılmıştır.

Analizler sonucunda çalışmada kullanılmış olan ölçme araçlarından elde edilen puanların genel olarak dengeli bir dağılım sergilediği görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ve sosyal görünüş kaygılarını değerlendiren ölçeklerden elde edilen veriler, normal dağılım varsayımını karşılayacak düzeyde çarpıklık ve basıklık değerlerine sahiptir. Bu durum, analiz sürecinde parametrik testlerin kullanılmasına olanak tanımıştır. Bulgular, katılımcıların ilgili ölçütlere ilişkin tutum ve kaygı düzeylerini ortaya koyarken, verilerin istatistiksel açıdan güvenilir ve geçerli bir temele dayandığını da göstermektedir. Literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlikler gösteren bu sonuçlar, bazı çalışmalarda ise örneklem özellikleri, coğrafi konum, beslenme alışkanlıkları ve sosyoekonomik düzey gibi faktörlerden kaynaklanabilecek farklılıklar bulunmaktadır (Demir ve diğerleri, 2021; Faghani ve Moghadasin, 2023; Karaağaç ve Çakır, 2020; Kirkbir ve Zengin, 2022; Levinson ve Rodebaugh, 2011; Yiğiter ve diğerleri; 2024).

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin genel tutumlarında ve özellikle "Olumlu Beslenme" alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna karşılık, "Beslenme Hakkında Bilinç", "Beslenme Yönelim Davranışı" ve "Kontrolsüz Beslenme" alt boyutları açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer yandan, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanlar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, bazı tutum alanlarında cinsiyetin etkili olabileceğini, ancak sosyal görünüş kaygısı düzeyinde cinsiyete bağlı belirgin bir ayrımın olmadığını göstermektedir. Literatürde yer alan bazı araştırmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Örneğin, Malkoç ve diğerleri (2020), Şimşir ve diğerleri (2019) ile Yuceant ve Ünlü (2017) tarafından yürütülen çalışmalar, sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sosyal görünüş kaygısının cinsiyetten bağımsız bir değişken olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık, bazı araştırmalarda ise cinsiyetin belirleyici bir faktör

olduğu vurgulanmıştır. Feingold ve Mazzella (1998), Göral ve Yıldırım (2022), Hagger ve Stevenson (2010) ile Kılıç ve Karakuş (2016) tarafından yapılan çalışmalarda, kadın bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu farklılıkların ortaya çıkmasında, örneklem gruplarının kültürel yapıları, sosyal medya etkileşimleri (sosyal medya maruziyeti, kullanım sıklığı ve biçimi), yaş aralıkları, sosyoekonomik düzeyleri, medya temsilleri (reklamlar ve diziler aracılığıyla idealize edilen kadın figürlerine yönelik özendirme) ve çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının yapısal özellikleri gibi çeşitli faktörlerin etkileşimi olası görülmektedir. Sonuç olarak, mevcut çalışma bulguları, bazı tutum alanlarında cinsiyetin etkili bir değişken olabileceğine, ancak sosyal görünüş kaygısı düzeyinde bu etkinin tutarlı biçimde ortaya çıkmadığına işaret etmektedir.

Araştırma bulgularına göre, yaş değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Hem ölçeğin genelinde hem de alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından da yaş değişkeniyle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, katılımcıların yaşlarının ne sağlıklı beslenme tutumlarını ne de sosyal görünüşe dair kaygı düzeylerini belirlemede etkili bir unsur olmadığını göstermektedir. Alan yazın da bu bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Özbek ve diğerleri (2024), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, yaş ile sağlıklı beslenme tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Benzer biçimde, Çelik ve Şenay Güzel, (2018)' in çalışması da sosyal görünüş kaygısı ile yaş arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Literatürde çalışmamız sonuçları ile benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Demirtaş, 2023; Şen, 2022; Furnham ve diğerleri, 2022). Günlük hayatımızda, insanların sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarının ya da dış görünüşle ilgili kaygılarının her zaman yaşla doğru orantıda olmadığı gözlemlenebilmektedir. Genç yaşta olup sağlıklı beslenmeyi önemsemeyen bireyler olacağı gibi, ileri yaşta bu konuya büyük önem veren kişiler de bulunmaktadır. Benzer biçimde, bazı insanlar genç yaşta dış görünüşüne çok fazla önem verirken, bazıları yaş aldıkça bu kaygılardan uzaklaşabilmektedir. Bu durum, bireylerin yaşam tarzları, çevrelerinden aldıkları etkiler, kişisel değerleri ve hatta sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerle yakından ilişkili olabilir. Bu nedenle, yaş tek başına bu tutum ve kaygıları açıklamakta yetersiz kalabilir. Yaş faktöründen ziyade kültürel değerler, toplumsal normlar, bireysel-psikolojik özellikler gibi daha karmaşık ve çok boyutlu değişkenler tarafından şekillendiği düşünülmektedir. Sonuç olarak, yaşı tek başına açıklayıcı bir değişken olarak

ele alınmasındansa yaş ile birlikte değerlendirilebilecek diğer psikosoyal faktörlerin incelenmesi ilerleyen araştırmalar için daha bütüncül bir yaklaşım sunacaktır.

Katılımcıların boy uzunlukları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında elde edilen puanlar, boy değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde, sosyal görünüş kaygısı düzeyi açısından da boy uzunluğuna bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların boylarının ne sağlıklı beslenme tutumlarını ne de sosyal görünüş kaygılarını belirlemede etkili bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmekle birlikte, bazı araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur (Ayar ve diğerleri, 2025; Çetinkaya ve diğerleri, 2019; Durmaz ve Ayçiçek, 2024; Kılınçarslan ve diğerleri, 2022; Taşar ve Paksoy, 2021; Tural Büyük ve Özdemir, 2018). Boyun bireyler tarafından değiştirilemeyen bir fiziksel özellik olması, bu değişkenin tutum ve kaygılar üzerindeki etkisinin sınırlı olmasını da açıklayabilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulgusu, boy uzunluğunun sağlıklı beslenme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde evrensel bir belirleyici olmadığı yönünde bir kanıt sunmaktadır. Ancak, literatürde ulaşılan çelişkili sonuçlar, bu ilişkinin daha derinlemesine ve farklı örneklemeler üzerinde incelenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Yapılan analizler, katılımcıların kilo değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin genel tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle "Olumlu Beslenme" ve "Kontrolsüz Beslenme" alt boyutlarında kilo ile anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Buna karşın, "Beslenme Hakkında Bilinç" ve "Beslenme Yönelim Davranışı" alt boyutlarında kilo değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde edilen puanlar ise kilo ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu bulgular, kilonun bazı beslenme tutumlarını etkileyebileceğini, ancak sosyal görünüş kaygısı üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır. Literatürdeki benzer ve farklı sonuçlar, bu alandaki araştırmaların önemini ve farklı örneklem grupları ile bağlamsal faktörlerin etkisinin incelenmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Karaağaç ve Çakır, 2020 ve Tural Büyük, ve Özdemir (2018)'in çalışması çalışmamız sonuçlarını desteklerken, Çebi ve Ertekin, (2024); Şenocak, (2022)'nin çalışması çalışmamız ile farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgular, katılımcıların kilo düzeyleri arttıkça sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutumlarının daha olumsuz bir hale geldiğini ve yeme davranışlarını kontrol etmede daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Özellikle "Olumlu Beslenme" alt boyutunda, sağlıklı besinleri tercih etme ve dengeli beslenme

davranışlarında kilolu bireylerin daha düşük puanlar aldığı belirlenmiştir. Buna paralel olarak, "Kontrolsüz Beslenme" alt boyutunda kilo arttıkça elde edilen puanların yükselmesi, bu bireylerin beslenme davranışlarını kontrol etmede daha fazla zorlandıklarını düşündürmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların kilo durumlarının, beslenme konusundaki bilgi düzeylerini veya sağlıklı beslenmeye yönelik isteklerini anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür. Yani, kilolu bireylerin sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olabileceği ve sağlıklı beslenme eğiliminde olabileceği; zayıf bireylerin ise bu konularda daha az bilgiye sahip olabileceği ya da isteksiz olabileceği anlaşılmaktadır. Sonuçlar ayrıca, kilo değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların kilo durumlarına bakılmaksızın, sosyal ortamlarda kendilerini nasıl algıladıkları ve bu bağlamda hissettikleri kaygı düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının sadece kiloyla ilgili bir durum olmadığını, kişinin kendine olan güveni, toplumun güzellik algısı gibi başka faktörlerden de etkilendiğini gösteriyor olabilir. Sonuç olarak bu farklılıklar çalışılan grubun kim olduğu, yaşadığı çevre, hatta araştırmanın yapıldığı dönemin sosyal dinamikleri ile ilgili olabilir. Sonuç olarak, bu çalışma kilonun bazı beslenme alışkanlıklarımızla ilişkili olabileceğini gösterse de, beslenme bilgisi ve sosyal görünüş kaygısı gibi konularda daha geniş bir perspektife ihtiyacımız olduğunu vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, farklı grupları daha detaylı inceleyerek ve bu ilişkileri etkileyebilecek diğer faktörleri de göz önünde bulundurarak daha kapsamlı bir anlayış geliştirmesi önemli olacaktır.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar, katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Özellikle genel tutum puanları ile "Beslenme Hakkında Bilinç" ve "Kontrolsüz Beslenme" alt boyutlarında bölüm bazlı anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu karşılaştırmalar sonucunda; beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin, rekreasyon bölümü öğrencilerine kıyasla daha olumlu beslenme tutumlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu farklılık, genel tutum puanlarının yanı sıra "Beslenme Hakkında Bilinç" ve "Kontrolsüz Beslenme" boyutlarında da belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Diğer yandan, "Beslenme Yönelim Davranışı" ve "Olumlu Beslenme" alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, sosyal görünüş kaygısı açısından yapılan değerlendirmelerde, bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, öğrenim görülen bölümün sağlıklı beslenme tutumlarında etkili olabileceğini, ancak sosyal görünüş kaygısı üzerinde belirleyici bir faktör oluşturmadığını göstermektedir. Bu bulgular, öğrenim görülen bölümün sağlıklı beslenme tutumlarında etkili

olabileceğini, ancak sosyal görünüş kaygısı üzerinde belirleyici bir faktör oluşturmadığını göstermektedir. Ulaşılan sonuçlar, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşürken, bazı çalışmalar ile ise farklılık göstermektedir (Göral ve Yıldırım, 2022; Malkoç ve diğerleri, 2020; Özpolat ve Dinç, 2024). Bu durum, sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygısının incelenen öğrenci grubunun özellikleri, eğitim müfredatı, hatta okulun kültürü gibi birçok faktörden etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, bu konulardaki araştırmaların farklı öğrenci grupları ve farklı bağlamlarda sürdürülmesi, daha kapsamlı bir anlayış geliştirmemiz açısından önem taşımaktadır. Sonuç olarak, özellikle sporla ilişkili bölümlerde (beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük) öğrenim gören öğrencilerin, rekreasyon bölümü öğrencilerine kıyasla daha bilinçli ve kontrollü beslenme eğiliminde olmaları, bu öğrencilerin mesleki eğitim süreçlerinde edindikleri bilgi ve farkındalığın beslenme alışkanlıklarına yansıdığını göstermektedir. Bu durum alan derslerinin içeriği, mesleki sorumluluk algısı ve fiziksel performans gerekliliklerinin bireysel tutumlar üzerinde belirleyici olabildiğini düşündürmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, sınıf düzeyi değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Ölçeğin genelinde ve alt boyutlarının çoğunda sınıf düzeyine bağlı anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak, BHB (Beslenme Hakkında Bilinç) alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Benzer şekilde, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından da sınıf düzeyiyle anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, beslenme bilinci boyutunda sınıf düzeyinin etkili olabileceğini, ancak genel beslenme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı düzeyinde sınıf düzeyine bağlı belirgin bir ayrımın olmadığını göstermektedir. Sınıf düzeyi değişkeni açısından beslenme tutumları incelendiğinde, mevcut çalışmamızın bulguları Yılmaz ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen araştırma ile paralellik göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı açısından ise mevcut çalışmada sınıf düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın, Çetin ve Cuma (2021) tarafından yapılan çalışmada ise sınıf düzeyine bağlı olarak sosyal görünüş kaygısında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Bu durum pandemi sürecinde değişen sosyal yaşam, üniversite ortamı ve bireysel farklılıklardan kaynaklanabilir. Ayrıca, öz güven düzeyi, sosyal çevre desteği ve kültürel faktörler gibi kişisel ve çevresel etkenler de bu sonuçlarda rol oynamış olabilir. Sonuç olarak, sınıf düzeyine göre literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunması, bu konunun daha derinlemesine araştırılmasına ve farklı örneklerle desteklenmesine yönelik ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Yapılan analizler, katılımcıların vücut tiplerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya

koymuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum leği'nin genel puanı ile tüm alt boyutlarında (Beslenme Hakkında Bilinç, Beslenme Yönelim Davranışı, Olumlu Beslenme, Kontrolsüz Beslenme) vct tipine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Aynı şekilde, sosyal görünüş kaygısı leği puanlarında da vct tipi temelinde anlamlı düzeyde değişim gözlenmiştir. Yapılan oklu karşılaştırmalar sonucunda, özellikle mezomorf bireylerin, ektomorf ve endomorflara kıyasla sağlıklı beslenme tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu durum, tüm alt boyutlarda mezomorf bireylerin lehine anlamlı farklılıklarla desteklenmiştir. Sosyal görünüş kaygısı açısından ise ektomorf bireylerin mezomorflara kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları; öte yandan, endomorf bireylerin mezomorflara göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları grlmştir. Bu sonuçlar, bireylerin fiziksel yapılarının hem beslenmeye yönelik tutumlarını hem de dış görünüşlerine ilişkin kaygı düzeylerini etkileyebildiğini göstermektedir. Literatürdeki benzer ve farklı sonuçlar (Arslan Kabasakal ve diğerleri, 2024; Ayar ve diğerleri, 2024; Eroğlu ve şanlıer, 2024; Göbel ve diğerleri, 2023; Lanfranchi ve diğerleri, 2015; Uskun ve diğerleri, 2024) bu konunun karmaşıklığını ve farklı örneklem grupları ile bağlamsal faktörlerin etkileşimini anlamanın önemini ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, farklı vct tiplerine sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve sağlıklı yaşam davranışlarını desteklemeye yönelik stratejiler geliştirmek amacıyla bu ilişkileri daha derinlemesine incelemesi önem arz etmektedir. Elde edilen bulgular, beden algısının günümüzde ne denli karmaşık ve bireye özgü bir olgu olduğunu kanıtlar niteliktedir. Vct tipi, yalnızca fiziksel bir özellik olmanın ötesine geçerek, bireyin kendilik algısını, toplumsal beklentilerle kurduğu etkileşimi ve dolayısıyla günlük yaşam pratiklerini dahi etkileyen çok boyutlu bir unsur hâline gelmektedir.

Analiz sonuçları, katılımcıların günlük öğün sayısına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum leği'nin genel puanları ile "Olumlu Beslenme" alt boyutunda öğün sayısına bağlı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Diğer alt boyutlarda ise (Beslenme Hakkında Bilinç, Beslenme Yönelim Davranışı ve Kontrolsüz Beslenme) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çoklu karşılaştırma analizleri, daha sık öğün tüketen bireylerin (zellikle günde 2-3 ya da 3-4 öğün tüketenlerin), daha az öğün tüketenlere kıyasla sağlıklı beslenme tutumlarının daha olumlu olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, olumlu beslenme davranışları da öğün sayısının artmasıyla birlikte güçlenmektedir. sosyal görünüş kaygısı açısından ise, daha az öğün tüketen bireylerin (1-2 öğün) daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları; buna karşın, öğün sayısı arttıa sosyal görünüş kaygısının azaldığı grlmştir. Bu durum, düzenli ve dengeli beslenmenin yalnızca fiziksel sağlıkla

değil, bireyin beden algısı ve sosyal görünüşüne dair duyarlılığı ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan analizler, katılımcıların günlük öğün sayısına göre sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bazı uluslararası çalışmalarla örtüşmekte, bazılarıyla ise farklılık göstermektedir. Çalışmamız ile benzer şekilde (Fan ve diğerleri, 2021; Müftüoğlu ve Bayram, 2020) bulgularımızı desteklerken (Lanfranchi ve diğerleri, 2015) bulgularımızı desteklememektedir. Bu bulgular bize, günlük öğün sayısının yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireyin beslenme alışkanlıkları ve kendine dair algısını da etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle günde 2-3 ya da 3-4 öğün tüketen bireylerin, daha az öğünle beslenenlere kıyasla sağlıklı beslenmeye daha olumlu yaklaştıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Yani ne yediğimiz kadar, ne sıklıkla yediğimizin de önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda, öğün sayısının arttıkça sosyal görünüş kaygısının azalması dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, düzenli ve dengeli beslenen bireylerin yalnızca daha sağlıklı hissetmekle kalmayıp, bedenlerini de daha olumlu algılayabildiklerine işaret etmektedir. Az sayıda öğünle beslenen bireylerde görülen daha yüksek kaygı düzeyleri ise, hem fiziksel hem de psikolojik dengenin yeterince sağlanamadığını düşündürmektedir. Sonuç olarak; bireylerin yeme davranışları hem kültürel hem de bireysel faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların öğünlerini yedikleri yerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genelinde, evde öğünlerini yeme durumu, diğer yerlerle (yurt, lokanta, ve diğer yerler) karşılaştırıldığında daha olumlu tutumlarla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgu, evde yemek yemenin, sağlıklı beslenmeye dair daha olumlu tutumları ve davranışları teşvik ettiğini göstermektedir. Bireylerin beslenme hakkındaki bilinçli davranışları (BHB), beslenme yönelim davranışları (BYD), kontrolsüz beslenme (OB) ve genel beslenme tutumları (KB) açısından da evde öğün yemenin diğer yerlerle kıyaslandığında daha olumlu sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir. Özellikle evde yemek yiyenlerin, lokantada yemek yiyenlere göre daha sağlıklı beslenme davranışları sergiledikleri görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nde ise, yurt ortamında yemek yiyen bireylerin, evde yemek yiyenlere kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu durum, yurt ortamlarında sosyal etkileşimlerin daha fazla olmasının, bireylerin görünüşlerine yönelik kaygılarını artırabileceğini düşündürmektedir. Genel olarak, evde yemek yemenin, hem sağlıklı beslenme tutumları hem de sosyal görünüş kaygısı açısından daha olumlu etkiler yarattığı söylenebilir. Yapılan analizler, öğünlerin tüketildiği yerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkilerini ortaya

koymuştur. Evde yemek yemenin, diğerk yerlere kıyasla daha olumlu beslenme tutumlarıyla ilişkili olduğu ve yurt ortamında yemek yiyen bireylerin daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığı bulunmuştur. Literatürde öğünlerini yedikleri yer değışkenini inceleyen çalışma bulunmamıştır. Evde yemek yeme alışkanlığının, hem sağılıklı beslenme tutumlarını destekleyici hem de sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir faktör olarak öne çıkması, bu konunun gelecekteki araştırmalarda daha detaylı bir şekilde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu bulgular, bireylerin yaşam ortamlarının ve beslenme alışkanlıklarının birbirleriyle olan karmaşık etkileşimini anlamak açısından değıerli bir katkı sunmaktadır.

Katılımcıların aktif spor yapma durumunun sağılıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve sosyal görünüş kaygıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sağılıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genelinde spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara kıyasla daha olumlu beslenme tutumlarına sahip oldukları bulunmuştur. Aynı şekilde, Bedenin Hedefli Davranışları (BHB), Bilinçli Yeme Davranışları (BYD), Kontrolsüz Beslenme (OB) ve Genel Beslenme Tutumu (KB) alt boyutlarında da spor yapanların daha sağılıklı beslenme davranışları sergiledikleri gözlemlenmiştir. Özellikle kontrolsüz beslenme (OB) boyutunda, spor yapan bireylerin daha düşük düzeyde kontrolsüz beslenme sergiledikleri tespit edilmiştir, bu da sporun beslenme davranışlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği genelinde ise spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara kıyasla daha düşük sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu, aktif spor yapmanın, bireylerin vücut imajına ve dış görünüşlerine dair kaygılarını azaltabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, spor yapmanın sağılıklı beslenme tutumlarını iyileştirdiği ve sosyal görünüş kaygılarını azaltmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Alan yazında çalışmamız sonuçlarını destekleyen (Akıl ve Gürbüz, 2010; Alkafaween ve Erzeybek, 2022) ve (Derelioğlu ve diğerkleri, 2023; Koç ve diğerkleri, 2023) desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Bu bulgular, sporun yalnızca fiziksel sağılığa değıil, bireylerin beslenme tutumları ve beden algılarına da doğrudan katkı sağıladığını ortaya koymaktadır. Özellikle düzenli spor yapan bireylerin, yeme davranışlarını daha bilinçli şekilde yönettikleri, kontrolsüz yeme alışkanlıklarının daha az görüldüğü ve genel olarak daha olumlu bir beslenme yaklaşımı benimsedikleri dikkat çekmektedir. Bu durum, sporun disiplin kazandırıcı ve öz-düzenlemeyi destekleyici yönüyle açıklanabilir. Aynı zamanda, spor yapan bireylerde daha düşük sosyal görünüş kaygısı görülmesi, fiziksel aktivitenin yalnızca beden üzerinde değıil, zihin üzerinde de olumlu etkiler yarattığını düşündürmektedir. Düzenli hareket etmek, bireyin kendine güvenini artırırken, bedeninden memnuniyetini yükseltebilir ve sosyal evre karşısında

kendini daha rahat hissetmesine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, spor yapmak sadece vücut şekliyle ilgili değil, aynı zamanda bireyin nasıl hissettiği, nasıl davrandığı ve kendini nasıl gördüğü ile yakından ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu da sporun bireyin yaşam kalitesine bütüncül katkı sağladığını gösteren önemli bir sonuçtur.

Araştırmada, katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile sosyal görünüş kaygısı arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu durum, bireylerin sağlıklı beslenme konusundaki olumlu tutumları arttıkça, sosyal görünüşlerine ilişkin kaygılarının azaldığını göstermektedir. Bu sonuç, görünüşe dayalı sosyal kaygı ile sağlıklı yaşam alışkanlıkları arasında kurulan ilişkiyi ele alan çeşitli çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Levinson ve Rodebaugh (2012), sağlıklı yaşam biçimlerinin sosyal kaygıyı hafifletici etkisine vurgu yaparken, Tey ve diğerleri (2025) üniversite öğrencilerinde beden algısı memnuniyetinin, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimseyen kişilerin beden algılarını daha pozitif değerlendirme yönünde olduklarını ve bu durumun sosyal ortamlarda kendilerini daha güvende hissetmelerine katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Suna ve diğerleri (2023)'nin çalışmasında ise düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin yaşam tarzı, kültürel faktörler ve kişisel algılar gibi değişkenler sağlıklı beslenme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin değişebileceğini göstermektedir. Ayrıca çalışmanın örneklemini oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporla iç içe yaşam tarzı ve yüksek beden farkındalıkları, bu sonucu destekleyici bir faktör olabilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları bireylerde öz güveni artırmakta ve beden algısını olumlu etkileyerek sosyal görünüş kaygısını hafifletmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile sosyal görünüş kaygısı düzeylerini çeşitli demografik değişkenleri açısından incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 401 öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların yaş, boy, kilo, vücut tipi, öğrenim gördükleri bölüm, öğün sayısı, yemek yeme yeri ve aktif spor yapma durumları gibi değişkenlere göre hem sağlıklı beslenme tutumlarında hem de sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar açısından spor yapan bireylerin, mezomorf vücut tipine sahip olanların, evde düzenli öğün tüketenlerin ve daha sık öğün tüketenlerin daha olumlu tutumlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle de “Kontrolsüz Beslenme” alt boyutunda spor yapan bireylerin düşük puanlar alması, fiziksel aktivitenin beslenme davranışlarını disipline edici rolünü açığa çıkarmaktadır. Benzer biçimde, evde yemek yiyen bireylerin lokantada ya da yurttta yemek yiyenlere oranla daha olumlu beslenme tutumları sergilediği sonucu bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı açısından ise, spor yapan bireylerin daha düşük düzeyde kaygı yaşamış oldukları, ektomorf ve endomorf bireylerin ise mezomorflara göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, günde sadece 1-2 öğün tüketen bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, düzenli ve dengeli beslenmenin yalnızca fizyolojik değil, psikososyal düzeyde de olumlu katkılar sunduğunu göstermektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmaya yönelik öneriler;

- Bu çalışmanın yalnızca Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle sınırlı olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, farklı üniversitelerde ve farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerle benzer araştırmalar yapılarak karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir.
- Çalışma kapsamında sadece nicel veriler toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda, nitel yöntemlerin (görüşme, odak grup vb.) de kullanılması, öğrencilerin beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygılarına dair daha derinlemesine bilgiler edinilmesini sağlayabilir.
- Vücut tipi gibi fiziksel değişkenlerin psikolojik değişkenlerle ilişkisini araştıran çoklu değişkenli analizlerin yapıldığı daha detaylı çalışmalar önerilmektedir.
- Ölçme araçlarının gelişmiş versiyonları ya da kültüre özgü formları geliştirilerek, katılımcıların algılarının daha hassas biçimde değerlendirilmesi sağlanabilir.

Genel öneriler;

Üniversitelerde sağlıklı beslenme tutumlarını geliştirmeye yönelik eğitim programları ve seminerler yaygınlaştırılmalıdır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı artırılarak; spor yapmayan bireyler, düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir. Yurt ve lokanta gibi yemek yeme ortamlarında sunulan besinlerin kalitesi gözden geçirilerek; sağlıklı alternatiflerin artırılması bilinci kazandırılmalıdır. Öğrencilere, evde düzenli öğün tüketiminin beslenme davranışlarına ve psikolojik iyilik hâline olan katkıları hakkında rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Öğün sayısının artırılmasının sosyal görünüş kaygısını azaltıcı etkisine yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılarak; bireylerin düzenli öğün alışkanlığı kazanmaları sağlanmalıdır. Üniversite psikolojik danışmanlık birimleri tarafından sosyal görünüş kaygısı yaşayan öğrencilere yönelik özel danışmanlık ya da grup çalışmaları gibi eğitim programları sunulabilir. Gençlere yönelik motive edici sloganlar kampüslerin işlek yerlerine asılarak gençler sağlıklı beslenmeye ve fiziksel aktiviteye yönlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Adak, N. (2020). Tüketim kültüründe beslenme: Sağlıklı/sağlıksız yiyecekler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1), 197–218.
- Ahıska, M. ve Yenal, Z. (2006). Aradığınız Kişiyi Şu An Ulaşılamıyor. Türkiye’de Hayat Tarzı Temsilleri, 1980-2005. İstanbul: *Ofset Yayınevi*.
- Akıl, M. ve Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Akşit, A. ve Akar, A. (1993). Beslenmeye Giriş. *Anadolu Üniversitesi*.
- Alden, L.E., Taylor, C.T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical psychology review*, 24(7), 857-882.
- Alımcı, D. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkafaween, S.A. ve Erzeybek, M.S. (2022). Kütahya Dumlupınar üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumuna göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 4(1), 15-21.
- Anderson, B.D. ve Aaron, S. (2000). Introduction to pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America* 9(3): 395-410.
- Araz, G.Y. (2017). Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma– uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Arslan, K.,S., Güvendi, B., Kaya, S., Keskin, B. (2024). Emotional Eating And Social Physique Anxiety In Athletes Of Sports Branches That Require Weight Control. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(91), 1069-1084.
- Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.

- Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Ayar, M., Ögünç, Y.T., Tamboğa, B., Murat, M., Özbey, F. (2024). Apranti Jokeylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 52(1), 38-47.
- Aydın, G. (2017). Türk Böbrek Vakfı Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı, 2017. Link: https://www.tbv.com.tr/site/assets/files/4780/temel_beslenme.pdf Erişim tarihi: 04.01.2025.
- Aydoğan, A.U. (2018). Spor yapan çocukta beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(5), 19-27.
- Ayrık, A. (2018). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aytekin, F. (1993). *Ankara'da farklı sosyo ekonomik düzeyde ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi; Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bagchi, D., Nair, S., Sen, C. K. (Eds.). (2018). *Nutrition and enhanced sports performance: muscle building, endurance, and strength*. Academic Press.
- Ballı, Ö. M., Erturan-İlker, G., Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Baysal, A. (1990). *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 5.Baskı. Ankara.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme* Yenilenmiş 9. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2005). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. 13.Baskı Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A.. (2014). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Basım ve yayım.
- Baysal, A.. (2015). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

- Baysal, A. (2019). *Beslenme*. Ankara. Hatiboğlu Yayınları
- Beals, K.A. (2004). Disordered eating among athletes: A comprehensive guide for health professionals. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Beck, A., Emery G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Perspektif*, Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Beck, K.L., Thomson, J.S., Swift, R.J., Von Hurst, P.R. (2015). "Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery." *Open Access Journal Of Sports Medicine*, 259-267.
- Besler, H.T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer-Demirel, Z., Gökmen-Özel, H. ve Eroğlu Samur, G. (2015). *Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 11-13.
- Beyhan, Y., Taş, V. (2019). Mental sağlık ve beslenme. *Zeugma Health Res*, 1(1), 31-36.
- Bozaslan, H., Genç, G, Kaya, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Bozdemir, B.S. (2014). *Güncel Psikoloji*. Ankara: Türkiye Yayınları.
- Burke, L. M., Kiens, B., Ivy, J. L. (2004). Carbohydrates and fat for training and recovery. *Journal of sports sciences*, 22(1), 15-30.
- Büyükoztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cash T.F, Smolak L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press.
- Cesur, C. (2017). *Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Chang, R.C. (2014). The influence of attitudes towards healthy eating on food consumption when travelling. *Current Issues in Tourism*, 20(4), 369-390.
- Chen, Y., Michalak, M., Agellon, L.B. (2018). "Focus: Nutrition and food science: Importance of nutrients and nutrient metabolism on human health. *The Yale Journal Of Biology And Medicine*," 91(2), 95-103.

- Committee, I.O. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 843-851.
- Craske, M.G., Pine, D.S., Prenoveau, J., Rauch, S.L., Ursano, R., Zinbarg, R.E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9 (3), 369-388.
- Cusumano, D., Thompson JK. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37, 701–721.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları* (13. Baskı). İstanbul: Remzi kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları* (13. Baskı). İstanbul: Remzi kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- Çebi, M. ve Ertekin, A. (2024). Ortaöğretim Düzeyinde Eğitim Gören Kız Öğrencilerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Beslenme Okuryazarlığı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 136-145.
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235
- Çepikkurt F. ve Coşkun F. (2010). Üniversite Dansçılarının Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*.
- Çetin, E.C., (2007). *Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, S. ve Cuma, E. (2021). Investigation of social appearance anxiety in university students according to gender, faculty type, grade level, and BMI. *Pakistan Journal of Medical&Health Sciences*, 15(5), 694–1699.

- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., Çiftci, Z. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 904-922.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Çimen, O. (2012). *Elit Masa Tenisçilerin ve Antrenörlerinin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Değirmenci, T. (2006). *Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon ve Anksiyete*. Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Demir, G.T., Namlı, S., Cicioğlu, H.İ. (2021). Takım Ve Bireysel Sportlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir?. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134.
- Demirer, Y. (2010). Beden Algısı ve Ruh Sağlığı <https://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>. Erişim tarihi: 10 Şubat 2025.
- Demirtaş, B. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Derelioğlu, M., Sabah, S., Çankaya, S. (2023). Sedanter ve Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 68-75. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1342331>
- Dilmaç, O. (2010). Görsel Sanatlar Öğretmeni Adaylarının Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 24, 49- 65.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). “Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 151-159.

- Drinkwater, B.L., Loucks, A., Sherman, R.T., Sundgot-Borgen, J., ve Thompson, R.A. (2005). IOC Medical Comission Position Stand on The Female Athlete Triad. *IOC Medical Comission Working Group Women in Sport*, 29(3), 191-201.
- Durmaz, A., Ayçiçek, H.M. (2024). 6-19 Yaş Bireylerin Beslenme Tutum Ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 231-247.
- Ekşi, H., Arıcan, T., Yaman, K. G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17(2), 1-20.
- Erdoğan, Ç.H. (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *Kinesyoloji Dergisi*, 2
- Ergün, C. (2003). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (10), 120-133.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. Ankara: Doruk Yayınevi.
- Eroğlu, F.E., Şanlıer, N. (2024). A structural modeling approach to determine the effects of orthorexia nervosa and social appearance anxiety on healthy lifestyle behaviors in young adults. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 7(5), 529-537.
- Ersoy, G., (2016). *Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile ilgili Temel Öğretiler* (2. Baskı). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Eryılmaz, A. (2014). Herkes İçin Mutluğun Başucu Kitabı, Teoriden Uygulamaya-Pozitif Psikoloji. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Faghani, N., Moghadasin, M. (2023). Psychometric Properties of the Persian Version of Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU). *Iranian Journal Of Psychiatry*, 18(4), 406.
- Fan, H., Gan, Y., Wang, R., Chen, S., Lipowska, M., Li, J., Lipowski, M. (2021). The relationship between Obligatory Exercise and Eating Attitudes, and the Mediating Role of Sociocultural Attitudes towards Appearance during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(12), 4286.

- Faraji, H., Tezcan, A.E. (2021). *Ergen*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Feingold, A., Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.
- Furnham, A., Badmin, N., Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.
- Gençoğlu, C., Demir, S.N., Demircan, F. (2021). “Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri: Bir geleneksel derleme.” *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 56-99.
- Gharibzadeh, S.M.T., Jafari, S.M. (2017). The importance of minerals in human nutrition: Bioavailability, food fortification, processing effects and nanoencapsulation. *Trends in Food Science & Technology*, 62, 119-132.
- Göbel, P., Şanlıer, N., Yılmaz, S., Kocabaş, Ş. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: could body mass index have a mediating role?. *Behavioral Psychology= Psicología Conductual*, 31(1), 25-37.
- Gökpinar, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi beslenme bilgi düzeyleri ve bazal metabolik hız seviyelerinin incelenmesi*. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale.
- Göral, K., Yıldırım, D. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Branş Farklılıklarına Göre Araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 58-69.
- Griffin, Ricky W. (1990). *Management*. Third Edition, Houghton Mifflin Company.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Güler, K. ve Tuncay, A.M. (2021). “Yetişkinlerde beden imgesi baş etme stratejileri ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Akademik Hassasiyetler*, 8(17), 193-221.
- Gümüş E.A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 63-75.

- Gümüş, A.E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 99-108.
- Güner, G. (2023). *Bir üniversitedeki türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş. (2001). Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ Ve Proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2).
- Hagger, M.S., Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110.
- Hargreaves, M., Hawley, J. A., Jeukendrup, A. (2004). Pre-exercise carbohydrate and fat ingestion: effects on metabolism and performance. *Journal of sports sciences*, 22(1), 31-38.
- Hargreaves, M., Hawley, J. A., Jeukendrup, A. (2004). Pre-exercise carbohydrate and fat ingestion: effects on metabolism and performance. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 31-38.
- Hart, E.A., Leary, M.R., Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94-104.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C., Heimberg, R.G. (2008). Development And Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C., Heimberg, R.G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hausenblas, H. A., Mack, D. E. (1999). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 502.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.

- Heimberg, R.G, Morrison, A.S. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- Hoffman, J. R., Ratamess, N. A., Tranchina, C. P., Rashti, S. L., Kang, J., ve Faigenbaum, A. D. (2009). Effect of protein-supplement timing on strength, power, and body-composition changes in resistance-trained men. *International Journal of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 19(2), 172-185.
- Hossain, K. S., Amarasena, S., Mayengbam, S. (2022). B vitamins and their roles in gut health. *Microorganisms*, 10(6), 1168.
- IOC (2011). consensus statement on sports nutrition 2010. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), 3-4.
- Jefferson, J. W. (2001). Social anxiety disorder: More than just a little shyness. *Primary Care Companion To The Journal Of Clinical Psychiatry*, 3(1), 4.
- Joint, W. H. O. (2002). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*.
- Kağıtçıbaşı, Ç., Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim.
- Karaağaç, G., Çakır, E. (2020). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- Karaaslan, C. (2022). *Genç yetişkinlerin sosyal kaygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkide çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısının aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Diyarbakır.
- Karademir, M.B. (2023). Üniversite öğrencilerin rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 879-895.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kerksick, C., Arent S., Schoenfeld B.J, Stout J.R, Campbell B., Wilborn C.D, Taylor L., Kalman D., Smith- Ryan A.E, Kreider R.B, Willoughby D., Arciero P.J, VanDusseldorp T.A, Ormsbee M.J, Wildman R., Greenwood M., Ziegenfuss T.N., Aragon A.A.,

- Antonio J., 2017. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*; 14(33).
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Kılınçarslan, G., Bayrakdar, A., Avcı, P. (2022). Beden Eğitimi Ve Tıp Alanındaki Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 44-56.
- Kılınçkaya, M.D. (2013). Atatürk İlkeleri ve İnkılaplar Tarihi Derslerinde Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Başarıları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28, 28-1.
- Kirkbir, F., ve Zengin, S. (2022). Investigation of Social Appearance Concerns of University Students. *Journal of Educational Issues*, 8(1), 101-106.
- Korinth, A., Schiess, S., Westenhoefer, J. (2010). Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public Health Nutrition*, 13(1), 32-37.
- Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I. C., Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. Eating and Weight Disorders- *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16, e142-e145.
- Kostak, M.A., Kurt, S., Süt, N., Akarsu, Ö., Ergül, G.D. (2014). Hemşirelik ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Prev Med Bull*, 13(3), 189-96.
- Köknel, Ö., Duru, E. (2014). *Kaygıdan korkuya*. Remzi Kitabevi.
- Kundakçı H.A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kurhan, F., Ozaydin, Y. G., Kubra, T. (2021). Social appearance anxiety in patients with acne vulgaris: A case-control study. *Med Bull Haseki*, 59: 234-238.
- Kurt, A. (2018). 14–17 yaş grubundaki aktif spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilinç düzeylerinin incelenmesi. Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, İ., (2006). Sorularla kaygı ve sınav kaygısı, Ankara: *Asil Yayın Dağıtım*.
- Kutluay, M. Türkan. (2019). *Genel Beslenme*.
- Lanfranchi, M.C., Maiano, C., Morin, A.J., Therme, P. (2015). Social physique anxiety and disturbed eating attitudes and behaviors in adolescents: Moderating effects of sport, sport-related characteristics, and gender. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22, 149-160.
- Leary, M.R., Kowalski, R.M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- LeBlanc, J.G., Milani, C., De Giori, G.S., Sesma, F., Van Sinderen, D., Ventura, M. (2013). Bacteria as vitamin suppliers to their host: a gut microbiota perspective. *Current Opinion in Biotechnology*, 24(2), 160-168.
- Lemon, P.W., Tarnopolsky, M.A., MacDougall, J.D., Atkinson, S.A. (1992). Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders. *Journal of Applied Physiology*, 73(2), 767-775.
- Levinson, C.A., Rodebaugh, T.L. (2011). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350-356.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word" anxiety. *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.
- Lukaski, H.C. (2004). Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition*, 20(7-8), 632-644.
- Malkoç, N., Yaşar, O., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atli, A., Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3).
- MEB. (2018). “Yiyecek ve içecek hizmetleri, besin öğeleri.” Ankara: *Millî Eğitim Bakanlığı*.

- Meral, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mol, S. (2008). Balık yağı tüketimi ve insan sağlığı üzerine etkileri. *Journal of Fisheries Sciences*. 2(4): 601-607.
- Mor, A., (2018). *Antrenör ve Sporcular İçin Sporda Beslenme ve Besin Takviyesi*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Muftuoglu, S., Bayram, S. (2020). Determination of the relationship between nutrition habits, social physique anxiety, and physical activity levels of adolescent students. *World Nutrition*, 11(3), 62-74.
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1-274.
- Mutlu, K. (2017). *Sosyal görünüş kaygısının yeme tutumları ile ilişkisinin cinsiyet açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oltmans, T.F., Martin, M.T., Neale, J.M., ve Davison, G.C. (2003) Anormal davranışlar psikolojisinde vaka çalışmaları (Çev. Ed.: İhsan Dağ). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G., Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 32(3): 61-69.
- Ökten, Ü.G. (2019). *lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Süreksiz Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*.
- Özbek, E., Aydoğan, M., Tekce, D. (2024). Farklı Fakültelerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(2), 155-161.

- Özge, F.I. (2013). İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özpolat, Z., Dinç, F. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Niğde İli Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 70-84.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 15-26.
- Öztürk, O., Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (15. Baskı). Ankara: Sözkesen Matbaacılık.
- Paker, S. (1991). *Sporda beslenme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Pehlivan, A. (2017). *Sporda Beslenme*. İstanbul: Bedray Yayınları.
- Rasmussen, B.B., Tipton, K.D., Miller, S.L., Wolf, S.E., Wolfe, R.R. (2000). An oral essential amino acid-carbohydrate supplement enhances muscle protein anabolism after resistance exercise. *Journal of Applied Physiology*. 88(2), 386-392.
- Rath, T., Harter J. (2013). “Wellbeing. Gallup Press”, New York, ABD. Çev: İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul.
- Reinhardt, K., Fanzo, J. (2014). “Addressing chronic malnutrition through multi- sectoral, sustainable approaches: a review of the causes and consequences.” *Frontiers in Nutrition*, 1(13), 1-11.
- Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & health*, 32(8), 907-941.
- Robinson, B. E., Bacon J. G., O'Reilly J. (1993). Fat phobia: Measuring, understanding, and changing anti-fat attitudes. *International Journal of Eating Disorders*, 14(4), 467-480.
- Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 709-731.
- Sağlık Bakanlığı (2021). “Beslenme dostu ve fiziksel aktiviteyi destekleyen iş yeri uygulama rehberi.” Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Sağlık Bakanlığı. (2022). “Türkiye beslenme rehberi.” Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

- Sarıoğlu, M. B. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). "Eating attitude test: anorexia nervosa symptom index." *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Saygılı, S., Balcıoğlu, İ. (1996). *Dengeli Beslenme Sağlıklı Zayıflama*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Shah, S. M. (2012). *Orthorexia Nervosa: Healthy Eating or Eating Disorder?*, Unpublished Masters Thesis, Illinois, Eastern Illinois University.
- Siler, B., (2000). *The Pilates body*. New York: Broadway Books.
- Suna, G., Karatay, G., Pepe, O., ve Arısoy, A. (2023). Spor salonuna devam eden bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Smart Sport Journal*, 4(2), 162–172.
- Sunuwar, D.R., Singh, D.R., Bohara, M.P., Shrestha, V., Karki, K., Pradhan, P.M.S. (2021). "Association of nutrition knowledge, practice, supplement use, and nutrient intake with strength performance among Taekwondo players in Nepal." *Frontiers in Nutrition*, 9, 1-12.
- Sübaşı G. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler", *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32 (144): 3-15.
- Sürücüoğlu, M.S., (1999). *Beslenme ve Sağlığımız*. Standart. 38(448); 40-52.
- Sykes, H. (2010). Looking back, looking sideways: Adult perspectives about student experiences of queerness in Canadian PE. In A. MacPhail ve M. O'Sullivan (Eds.), *Young People's Voices in Physical Education and Sport*, (pp. 123-141). London, UK: Routledge.
- Şafak, M., Bekar, Z., Başkurt, F., Başkurt, Z. (2020). Fizyoterapi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle İlişkili Faktörler. *Medical Sciences*, 15(4), 111-122.
- Şanlıer, N., Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şen, A. (2022). *Sağlıklı yaşam farkındalık düzeyine göre covid-19 kaçınma tutumunun değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

- Şenocak, B. Y. (2022). *Adölesanlarda ağırlık damgalanma hissi ile beslenme durumu, yaşam kalitesi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşir, Z., Seki, T., Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 615-637.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., Bilici, S. (2001). Doğanekent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 2(7), 22-25.
- Taşar, S., Paksoy, F.D (2021). Ergenlerin Boy ve Kilo Değerleri ve Bunlarla İlgili Algılarının Benlik Saygısı, Umutsuzluk ve Sosyal Anksiyete Üzerine Etkisi. *Türkiye Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(2), 89-95.
- Tayar, M., Haşıl Korkmaz, N., Özkeleş, E. (2017). *Beslenme ilkeleri*. Bursa: Dora.
- Tekkurşun, G., Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Tekkurşun, G., Namlı, S., Cicioğlu, H.İ. (2021). Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi midir? *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 2021, 124-134.
- Tey, W. Y., Loo, R. Y., Tsai, M. C., Say, Y. H., Ng, A. K., Tan, S. S., Tan, S. T., Cheah, K. J., Tan, C. X. (2025). Physical activity, eating behavior, and body image perception among university students. *Discover Social Science and Health*, 5(17).
- Tiryaki, Ş. ve Moralı, S. (1990). Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı Ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Kongresi 1. Ulusal Sempozyumu*, Ankara.
- Tural, B., E., Özdemir, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Tüfekçi Alphan, E. (2014). *Hastalıklarda beslenme tedavisi*. Ankara: Hatiboğlu
- Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER (2015). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı

- Uskun, E., Batmaz, K., Albayrak, G., Develi, M., ve diğerkleri (2024). Türkiye'nin Akdeniz Bölgesindeki Bir İlde Yetişkin Kadınlarda Sosyal Fizik Kaygısının Beden İmajı ve Ortoreksiya Üzerindeki Aracı Rolü. *Temel ve Klinik Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 129-136.
- Ümmet D, (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı, İstanbul.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2(3): 1-10.
- Wallace, T. C., Frankenfeld, C. L. (2017). Dietary protein intake above the current RDA and bone health: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American College of Nutrition*, 36(6), 481-496.
- Wolber, F. M., Beck, K. L., Conlon, C. A., Kruger, M. C. (2013). Kiwifruit and mineral nutrition. *Advances in Food and Nutrition Research*, 68, 233-256.
- Woolf, K., Manore, M. M. (2006). B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements?. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16(5), 453-484.
- Wrottesley, S. V., Bosire, E. N., Mukoma, G., Motlhatlhedı, M., Mabena, G., Barker, M., Hardy-Johnsn, P., Fall, C., Norris, S. A. (2021). “Age and gender influence healthy eating and physical activity behaviours in South African adolescents and their caregivers: Transforming Adolescent Lives through Nutrition Initiative (TALENT).” *Public Health Nutrition*, 24(16), 5187-5206.
- Yağmur, C. (1995). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*;24 (2):239-251.
- Yıldırım, B. (2015). Fen Bilimleri Öğrenme Kaygı Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 33-4
- Yılmaz, B., Gür, H., Çakır, E. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66–75.
- Yiğiter, M., Eser, M., Doğan, N. (2024). Reliability Generalization of Social Appearance Anxiety Scale: A Meta Analysis Study. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 39(1).

- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yüceant, M., Unlu, H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 102-108.
- Yücecan S. (2008). *Optimal beslenme*. Sağlık Bakanlığı Yayın. 726.
- Yücecan, S. (1991). Yeterli ve Dengeli Beslenme İçin Neler Yemeliyiz. *Beslenme ve Diyet Dergisi*.
- Yücel, B. (2015). *Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zeguang, L., Peter, F., Teresa, B. (2022). B vitamin supply in plants and humans: the importance of vitamer homeostasis. *Fitzpatrick Plant Journal*, 111(3):662-682.

EKLER

Ek 1. Google anket formunun ilk sayfası.

Bölüm 1/4

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (Aydın ili örneği)

B I U

Sevgili öğrenciler,
Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini incelemeyi amaçladığım çalışmamda kullanılmak üzere aşağıdaki anket sorularını doldurmanızı rica edeceğim. Vereceğiniz cevaplarda sizlerin kimliğini ortaya çıkaracak herhangi bir bilgi istenmemiştir. Elde edilen veriler sadece bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Çalışmanın gerçekçi sonuçlara ulaşması, cevaplarınızın açık, samimi ve doğru olmasına bağlıdır. Gösterdiğiniz ilgi ve işbirliği için teşekkür ederim.

Ayşegül GÖKMEN
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans öğrencisi

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum. *

☐ Evet

1. bölümden sonraki kısım Sonraki bölüme geç

Bölüm 2/4

Ek 2. Ölçek izin mailleri.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği



Gönül Tekkursun D... 8 Nis 2023



alıcı: ben ^

Kimden Gönül Tekkursun Demir
gonultekkursun@hotmail.com

Alıcı aysegulgokmen09@gmail.com
aysegulgokmen09@gmail.com

Tarih 8 Nis 2023 22:46



Standart şifreleme (TLS)

[Daha fazla bilgi](#)

Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak üzere talep ettiğiniz “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ektedir. İstedığınızı kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım.

Kolaylıklar dilerim.

Ph. D. Gönül Tekkursun Demir
+971 56 552 79 09
+90 531 300 53 23 (Only WhatsApp)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği



alıcı: tayfun v



Sayın Hocam Merhabalar;

Ben Ayşegül Gökmen. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim dalında yüksek lisans yapmaktayım.

İzniniz olursa çalışmamız için Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Saygılar, Ayşegül.

İyi çalışmalar.



Tayfun Dogan 8 Nis 2023

alıcı: ben v



Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

08.04.2023, 15:41, "Ayşegül Gökmen"
<aysegulgokmen09@gmail.com>:

Ek 3. Demografik bilgiler.

KİŞİSEL BİLGİLER				
1- Cinsiyet Kadın Erkek	2- Yaş	3- Boy	4- Kilo	5- Bölüm -Beden eğitimi ve spor öğretmenliği -Antrenörlük -Spor yöneticiliği -Rekreasyon
6- Sınıf -1 -2 -3 -4	7- Vücut tipiniz nedir? Ekmotorf (Zayıf, Kassız, Dar) Mezamorff (Kaslı, Geniş omuzlu) Endomorff (Kilolu, Geniş omuzlu)	8- Kaç öğün yemek yiyorsunuz? 1-2 2-3 3-4+	9- Öğünlerinizi nerede yiyorsunuz? -Ev -Yurt -Lokanta -Diğer	10- Aktif spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Ek 4. Ölçeğin ölçek soruları.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

	“Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum,3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.”	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.					
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.					
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.					
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.					
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.					
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.					
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.					
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.					
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.					
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.					
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.					
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.					
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.					
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.					
	Düzenli meyve tüketirim.					
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.					
17	Ana öğünleri atlarım.					
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.					
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.					
20	Ayaküstü beslenirim.					
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.					

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

“Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. 1=Hiç uygun değil 2=Uygun değil 3=Biraz uygun 4=Uygun 5=Tamamen uygun anlamına gelmektedir.”	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim					
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim					
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ek 5. Etik kurul onayı.

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 24.06.2024 - 549050

 **AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : E-21347915-050.04-549050
Konu : 2024/012 nolu Etik Kurul Başvurumuz
Hk.

24.06.2024

Sayın Prof. Dr. Mehmet ULUKAN
Öğretim Üyesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 12.06.2024 tarihinde yapılan 08 sayılı olağan toplantısında çalışmanıza onay verilmiş olup çalışmanızla ilgili alınan V nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

KARAR: V
Protokol No: 2024/012
Sorumlu Yürütücü: Prof. Dr. Mehmet ULUKAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nca Prof. Dr. Mehmet ULUKAN'ın "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı düzeylerinin incelenmesi (Aydın ili örneği)" başlıklı araştırmasına 23.02.2024 tarihli Etik Kurul toplantısında verilen düzeltme sonrası yeniden yapılmış olduğu başvuruya 12.06.2024 tarihli Etik Kurul toplantısında, araştırmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde (kurum iznine alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla) gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı- soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir) ve Veri Toplama Formu/Anketlerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Turhan DOST
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Dağıtım Kodu: BSMIA.162AP9
Dağıtım Adresi: <https://mektilar.gov.tr/etb/etb-574044-07-BSMIA.162AP9/549050>
Bilgi için: Öğretim Üyesi Y. ULUKAN
Raporlar

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Aydın ili örneği)” başlıklı Yüksek Lisans tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Ayşegül GÖKMEN

30 /06/ 2025

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : GÖKMEN Ayşegül
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Aydın / 09.01.1992
E-posta :
Yabancı dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	Devam ediyor
Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	01.07.2013

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2013-	MEB	Beden Eğitimi Öğretmeni