

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ SPOR
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YEME
TUTUMU İLE KRONOTİP AÇISINDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ

EKREM DÜGEROĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Halil TANIR

AYDIN-2022

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Ekrem DÜGEROĞLU tarafından hazırlanan “Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Kronotip Açısından Değerlendirilmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 04.07.2022

Üye (T.D.)	: Doç. Dr. Halil TANIR	Uşak Üniversitesi
Üye	: Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan TOPUZ	Selçuk 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

Bilgisi ve deneyimiyle bana yol gösteren, değerli danışman hocam Doç. Dr. Halil TANIR'a, Yüksek lisans eğitimim sürecinde kendimi geliőtirmeme destek olan ve derslerime giren baőtta Prof. Dr. Krőtat KARACABEY olmak üzere tüm değerli hocalarıma, ilk günden bugüne desteğini her zaman hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Azmi YETİM'e, hayatımın her aőtamasında yardım ve desteğini esirgemeyen, verdiğim her kararda arkamda olan, hakkını asla ödeyemeyeceğim anneme, sonsuz teőtakkrlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Soruları	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Beslenme ve Sağlık	4
2.2. Sporda Beslenme	4
2.3. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Tutumları.....	6
2.4. Yeme Bozuklukları	7
2.4.1. Sporcularda Yeme Bozuklukları	8
2.4.2. Spor Yapan Bireylerde Yeme Bozukluğu	9
2.5. Biyolojik Ritimler ve KronobiyoLoji	9
2.6. Sirkadiyen Ritmin Düzenlenmesi.....	10
2.7. Kronotip.....	10
2.7.1. Kronotip Tanımı.....	10
2.7.2. Kronotip Çeşitleri	11
2.7.3. Kronotipin Değerlendirilmesi.....	11
2.7.4. Kronotipi Etkileyen Faktörler.....	12

3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	13
3.1. GEREÇ	13
3.1.1. Veri Toplama Formları.....	13
3.1.2. Kişisel Bilgi Formu	13
3.1.3. İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu	13
3.1.4. Yeme Tutum Testi (YTT-40).....	14
3.2. YÖNTEM	14
3.2.1. Araştırmanın Tipi.....	14
3.2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	15
3.2.3. Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri	15
3.2.4. Araştırma Dışlama Kriterleri	15
3.2.5. Araştırma Etik Yönü.....	15
3.2.6. İstatistiksel Değerlendirme	16
4. BULGULAR	17
5. TARTIŞMA	22
5.1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Yeme Bozukluğu Yatkınlığının Tartışılması... 22	
5.2. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Kronotiplerinin Tartışılması	26
5.3. Öğrencilerin Kronotiplerinin Yeme Bozukluğu Yatkınlığına Etkisinin Tartışılması.....	29
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
6.1. Sonuçlar	31
6.2. Öneriler.....	31
KAYNAKLAR	33
EKLER	40
Ek 1. Etik Kurul Kararı	40
Ek 2. Araştırma İzni.....	41

Ek 3. Anket ve Ölçek Formları.....	42
Ek 4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	50
BİLİMSEL ETİK BEYANI	54
ÖZ GEÇMİŞ.....	55

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BES	: Beden Eğitimi ve Spor
CHO	: Karbonhidrat
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SRKBF	: Sirkadiyen Ritme Göre Kronotip Belirleme Formu
YB	: Yeme Bozukluğu
YTT	: Yeme Tutum Testi

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	17
Tablo 2. Öğrencilerin yeme bozukluğu yatkınlığına ilişkin frekans dağılımları.	17
Tablo 3. Öğrencilerin kronotiplerine ilişkin frekans dağılımları.	18
Tablo 4. Cinsiyete göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.	18
Tablo 5. Lisans programına göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.	18
Tablo 6. Lisans programının türüne göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.	19
Tablo 7. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.	19
Tablo 8. Öğrencilerin cinsiyete göre kronotiplerinin karşılaştırılması.	20
Tablo 9. Lisans programına göre öğrencilerin kronotiplerinin karşılaştırılması.....	20
Tablo 10. Lisans programının türüne göre öğrencilerin kronotiplerinin karşılaştırılması. ...	20
Tablo 11. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin kronotiplerinin karşılaştırılması.....	21
Tablo 12. Kronotipe göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.	21

ÖZET

AYDIN ADNAN MENDERES SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUMU İLE KRONOTİP AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dügeroğlu E. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2022.

Amaç: Bu araştırmanın amacı 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı Bahar döneminde Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencileri yeme tutumu ve kronotip açısından değerlendirilmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma analitik - kesitsel olarak Aralık 2020 ve Ağustos 2021 tarihleri arasında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 412 (n=202 kadın ve n=210 erkek) öğrenci ile gerçekleşti. Veriler, Yeme Tutum Testi ve İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahcıl-Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu ile toplandı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Independent Sample T Testi, One Way Anova Testi ve Ki-kare Testi kullanıldı.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin %17'sinin (n=70) yeme bozukluğuna yatkın olduğu ve %50,5'inin (n=208) kronotip açısından ara tip olduğu belirlendi. Öğrencilerin kronotiplerine göre yeme tutumu açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu ($p<0,05$); yeme bozukluğuna en yatkın öğrencilerin sabahcıl tipe yakın öğrenciler (%39,0) ve ara tip öğrenciler (%16,3) olduğu tespit edildi.

Sonuç: Bu çalışmada yeme bozukluğuna yatkın öğrencilerin olduğu, öğrencilerin önemli bir bölümünün kronotiplerinin ara tip veya sabahcıla yakın olduğu ve öğrencilerin kronotiplerinin yeme bozukluğu gözlenme sıklığını etkilediği sonucuna ulaşıldı.

Anahtar kelimeler: Kronotip, Öğrenci, Spor Bilimleri, Yeme Tutumu.

ABSTRACT

EVALUATION OF AYDIN ADNAN MENDERES FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS IN TERMS OF EATING ATTITUDE AND CHRONOTYPE

Dügeroğlu E. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education Program, Master Thesis, Aydın, 2022.

Aim: This research was conducted to evaluate students studying at Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences in terms of eating attitude and chronotype in the spring semester of 2020-2021 academic year.

Materials and Methods: The research was carried out analytically - cross-sectionally, with 412 (n=202 female and n=210 male) students studying at Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences between December 2020 and August 2021. Data were collected by Eating Attitudes Test and Self-Assessment Form for Identifying Morning-Evening Types in Human Circadian Rhythm. Descriptive statistics, Independent Sample T Test, One Way Anova Test and Chi-square Test were used in the analysis of the data.

Results: It was determined that 17% (n=70) of the students participating in the study were prone to eating disorders and 50,5% (n=208) were intermediate type in terms of chronotype. According to the chronotypes of the students, there was a statistically significant difference between the students in terms of eating attitudes ($p<0,05$); It was determined that the students most prone to eating disorders were students close to the morning type (39,0%) and intermediate type students (16,3%).

Conclusion: In this study, it was concluded that there were students who were prone to eating disorders, that the chronotypes of a significant part of the students were intermediate type or close to morning person, and that the chronotypes of the students affected the frequency of eating disorders.

Key words: Chronotype, Eating Attitude, Sport Sciences, Student.

1. GİRİŞ

Yeme bozukluklarının başında yetersiz beslenme, depresyon, aşırı beslenme, anksiyete, madde bağımlılığı, gibi ciddi problemlere neden olabilmektedir. Günümüzde yaygın psikiyatrik bir rahatsızlık olarak değerlendirilen yeme bozukluklarının %90'dan fazlası 25 yaş altındaki bireyler de gözlenmektedir (Pritts ve Susman, 2003).

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-IV (DSM-IV) gruplandırılmasında tanımlanmış (örn, bulimiya nevroza, anoreksiya nevroza ve tıknırcasına yeme bozukluğu) ve gruplandırılmayan diğer yeme davranış bozuklukları (diyabulimiya, ortoreksiya nervoza, gece yeme sendromu vb.) yer almaktadır (Oğur ve diğerleri, 2016).

Yeme bozuklukları hem psikososyal hem de bedensel boyutu olan kişinin yemek, vücut ağırlığı ve fiziksel görünümü ile ilgili düşünce ve yeme davranışlarında bozuklukla kendini ortaya çıkaran bir durumdur. Yeme bozukluğuna sahip kişiler vücudunu gereğinden kilolu ve orantısız bulma, yemeklerden sonra kusma, çok kısıtlı gıda tüketimi veya kendini kusturma, aşırı egzersiz yapma ve laksatif kullanma gibi belirtiler sergileyebilirler (Deering, 2001). Kadınlar, erkeklere oranla ince bedene sahip olma ve diyet yapmayla daha fazla ön plana çıkmaktadırlar. Bu nedenle kadınlar yeme bozukluğu riskine daha yatkındırlar. Erkekler bütün vakaların %5-10'unu oluşturmaktadır. Yeme bozukluğu risk faktörü taşıyan özellikle vücut ağırlığını belirli bir kiloda tutmaya çalışan jimnastikçiler, dansçılar, buz patenciler ve mankenler arasında çoklukla olduğu bilinmektedir (Davison ve diğerleri, 2004).

Gençlik dönemi, hayat boyu devam eden alışkanlıkların oturduğu bir dönemdir. Sağlıksız beslenme yeme tutumu da bu dönemde görülen risk taşıyan davranışlardandır (Kann ve diğerleri, 2000). Gençlerde her geçen gün artan yeme bozuklukları Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "tıbbi dikkat" gerektiren "önemli tıbbi durum" olarak tanımlanmaktadır. Yeme bozukluğu bakımından yüksek risk taşıyan grupları en iyi temsil edenler üniversite ve lise öğrencileridir (Janout ve Janoutova, 2004).

Gençlerin yeme davranışlarında ki tutumlar birden fazla sebepten etkilenebilmektedir. Gençlerin vücutları ile ilgili düşünceleri, alışkanlıkları, algıları, yaşam tarzları vb. kişilerin sağlıklı ve sağlıksız davranışı tercihlerini etkileyen değişkenlerdir. Gençlerin yeme davranışlarını etkileyebileceği ön görülen faktörlerden birisi de sirkadiyen ritimdir.

Sirkadiyen ritim canlı organizmalarda sistemlerin, hücrelerin, organların ve davranışların işlevlerini kurgulayan ve optimize eden 24 saatlik uyumlu modellerdir. Sirkadiyen ritme bağlı psikolojik ve fizyolojik değişiklikler bireysel farklılıklara göre değişkenlik göstermektedir. Bireyler arasında görülen değişikliklerle birlikte bireyler uyku ve diğer davranışların zamanlamasına ilişkin tercihleri kronotip olarak tanımlanmaktadır (Voigt ve diğerleri, 2016).

Kronotip bireylerin sabahçıl ve akşamcıl olma eğilimlerine göre sınıflandırılmaktadır (Lucassen ve diğerleri, 2013). Bu sınıflamada sabahçıl tiplerin akşam erken saatlerde yatıp sabah erken kalktıkları gözlemlenirken performans olarak akşama göre kendilerini daha iyi hissettikleri, akşamcıl tiplerin ise gece geç saatte yattıkları, sabah daha zor uyanabildikleri ve performans olarak öğleden sonra kendilerini daha iyi hissettikleri bildirilmektedir (Pündük ve diğerleri, 2005). Kişilerin kronotiplerine etki eden maddeler arasında, yaş, cinsiyet, etnik köken ve genetik özellikler gibi çeşitli faktörler bulunmaktadır (Kalmbach ve diğerleri, 2016).

Bireylerin kronotiplerinin beslenme düzenlerini etkilediği görünürken, genellikle sabahçıl ve akşamcıl bireylerde farklı öğün örüntülerine ve beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu saptanmıştır (Fleig ve Randler 2009; Maukonen ve diğerleri, 2015). Akşamcıl bireylerin sabahçıl tiplere oranla sağlıksız beslenmeye daha elverişli oldukları ve buna bağlı olarak obezite, metabolik sendrom, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve gece yeme sendromu gibi hastalık risklerinin fazlasıyla yüksek olduğu görülmektedir (Reutrakul ve diğerleri, 2013). Özellikle Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören sporcu öğrenciler başarılı olabilmek için aynı kiloda kalabilmeyi hedeflemektedirler. Bu nedenle sporcu öğrenciler diğer insanlardan daha farklı beslenme davranışları sergileyebilmektedirler. Bu durumun sporcu öğrencilerde yeme davranış bozuklarının ortaya çıkışına neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sporcu öğrencilerin öğrenim gördükleri programının türü ve yoğun antrenman programları gece yatma ve sabah kalkma saatlerinin farklılaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum sporcu öğrencilerin sabah geç kahvaltı yapmaları, gece geç yemek yemeleri, öğün atlamaları, öğünleri sağlıksız yiyeceklerle geçtirmeleri gibi istenmeyen davranışlara neden olabilmektedir. Bu bağlamda Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin kronotiplerine göre doğru olmayan beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, hastalık risk faktörlerinin azaltılması, yeme davranışlarının belirlenmesi ve sağlıklı beslenme ile birlikte öğün alışkanlıklarının kazandırılması durumundan önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu ile kronotip açısından değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırma Soruları

- 1. Öğrencilerde yeme bozukluğu gözlenme sıklığı nedir?**
- 2. Öğrencilerde en sık gözlenen kronotip nedir?**
- 3. Öğrencilerin kronotipleri yeme bozukluğunu etkilemekte midir?**

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme ve Sağlık

İnsan gereksinimlerinin ilk sırasında gelen beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve verimli bir ömür sürmesi için gerekli gıdaları alıp vücudunda kullanması olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde özellikle sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürmek için yeterli ve dengeli beslenme konusuna insanların ilgisi giderek artmaktadır (Baysal, 2016).

Günümüzde ise aşırı beslenme kıtlıktan daha büyük bir sorun haline gelmiştir. 2014 itibariyle yetersiz beslenen 850 milyon kişiye karşılık obezite sorunu yaşayan 2 milyar insan bulunmaktadır. 2010 yılında, açlık ve yetersiz beslenmeden yaklaşık bir milyon insan hayatını kaybederken, obezite yaklaşık üç milyon insanın canını almıştır (Baysal, 2016).

Sağlıksız beslenme vücut direncini azaltırken hastalıklara yakalanma olasılığını arttırmakta ve hastalıklar ağır seyretmektedir. İshal, boğmaca, kızamık, difteri gibi solunum yolları hastalıkları ve çocuk hastalıkları yetersiz ve dengesiz beslenen gruplarda sık görülmektedir. Ayrıca yetişkinlerde kalp damar rahatsızlıkları, sindirim sistemi hastalıkları kanser, ve şeker hastalığının oluşumunda ve ağır seyretmesinde önemli etmenlerden biri hatalı ve dengesiz beslenmedir (Baysal, 2016).

2.2. Sporda Beslenme

Her canlı gibi sporcular da enerji ihtiyaçlarını yedikleri besinlerden sağlamaktadır. Sporcunun vücudunu sürekli geliştirme ihtiyacı duyması ve yüksek bir sportif verimliliğe ulaşabilmesi adına sağlığını koruması ancak dengeli ve sağlıklı amaca uygun beslenme yoluyla olur (Sevim, 2007).

Sporcularda enerji dengesinin sağlanabilmesi için beslenme programları hazırlanırken vücut ağırlığı, yaş, antrenman sıklığı ve antrenman şiddeti gibi faktörler dikkate alınır. Kullanılan enerji, kalori olarak belirlenirken kas aktiviteleri için besinlerden sağlanmaktadır (Günay ve diğerleri, 2013).

Karbonhidratlar (CHO) yağlara ve proteinlere göre daha az oksijen kullanarak daha çok enerji sağladıkları için sporcular için en uygun enerji kaynaklarıdır. Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında uygun miktarlarda ve özelliklerde CHO alımı yapmak sporcu performansı açısından çok önemlidir (Güneş, 2013).

Bileşik CHO'ların sindirimleri basit şekerlere göre daha uzun sürmekte ve kan şekeri üzerindeki etkileri 3-4 saat gibi bir sürede ortaya çıkmaktadır. Basit CHO'lar ince bağırsaklarda 15 dakika gibi kısa bir sürede doğrudan kana geçmektedir. Bu yüzden sporcularda daha çok kompleks karbonhidratların kullanımı önerilir (Güneş, 2013).

Antrenman şiddetinin fazla olduğu çalışmalarda temel enerji kaynağı olarak kas glikojeni ve kaslarda bulunan glikoz kullanılır (Zorba, 2001). Yorgunluğu geciktirmek ve üst düzey performans göstermek için müsabaka öncesinde kas glikojen depolarının dolu olması gerekmektedir. Yapılan bir araştırmada futbolcuların müsabaka sonrasında kas glikojen depolarının %20-90 arasında bir düzeyde boşaldığı görülmüştür. Boşalan glikojen depolarının yeniden doldurulması için yüksek miktarda CHO tüketilmesi gerekir. Aksi halde bu depoların 5 günde dahi dolmadığı görülmektedir (Günay ve diğerleri, 2013).

Proteinler, öncelikli enerji kaynağı olmamasına rağmen birçok sporcu tarafından performans artırmak ve kaslarını geliştirmek için bol miktarda tüketilmektedir. Sporcu diyetinde kas dokusunu oluşturmak ve onarmak için günlük vücut ağırlığının kilogram başına 1-1,5 gram protein tüketmek yeterli görülmektedir. Dolayısıyla günlük enerji ihtiyacının %12-20'sini proteinden karşılamak yeterli olmaktadır. Fazla protein tüketimi sporcularda, aşırı su kaybına ve yağlanmaya neden olmaktadır. Ayrıca, idrarla kalsiyum atılımı arttığı için osteoporoz (kemik yumuşaması) riskini ve hayvansal kaynaklı proteinlerin yapısında yağ oranı yüksek olduğu için kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini arttırmaktadır (Pehlivan, 2016).

En çok enerji sağlayan besin ögesi olara yağ (1 gram yağ yaklaşık 9 kalori) olmasına rağmen enerjiye dönüşümlerinde daha çok oksijene ihtiyaç duyulduğundan CHO'lar kadar elverişli enerji kaynağı değildir. Günlük enerji ihtiyacının %30 ve daha azı yağlardan sağlanmaktadır. Aşırı yağ tüketimi şişmanlığa, şeker hastalığına, kalp-damar hastalıklarına ve yüksek tansiyona da sebep olabilir. Uygun bir diyet ile yapılan egzersizin uygun beden ağırlığına erişmede ve onu korumada yararı olmaktadır. Düzenli egzersizin beden yağ dağılımını olumlu etkilediği de ileri sürülmektedir (Güneş, 2013).

Su, sporcuların performansını kısa sürede etkileyebilecek en önemli besin ögesidir. Bu yüzden sporcu susama hissi duymasa bile günlük ihtiyacını karşılayacak kadar suyu tüketmesi gerekmektedir. Günlük ihtiyacın dışında sporcu egzersiz sırasında kaybettiği suyu da mutlaka yerine koymalıdır. Uzun süreli egzersizlerde, egzersizden yaklaşık iki saat önce 2,5 bardak, egzersizin 15 dakika öncesinde 1,5 bardak ve egzersiz sırasında ise herhangi bir sınırlama olmadan 15-20 dakika aralıklarla en az bir bardak su tüketilmesi önerilmektedir (Güneş, 2013).

2.3. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Tutumları

Son yıllarda yapılan çalışmalardan elde edilen veriler üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının istenildiği gibi olmadığını göstermektedir (Özdoğan ve diğerleri, 2014). Beslenme alışkanlıklarını etkileyen en önemli nedenler ise okul ders saatlerinin her gün farklı olması, düzensiz uyku, yurt veya yemekhanelerin uygunsuz şartları, yetersiz beslenme bilgisi, öğrencilerin düşük gelir seviyesi, gergin sınav zamanları vb. görülmektedir. Bu yüzden öğrencilerin genellikle sabah ya da öğlen öğünlerini atladıkları tespit edilmiştir (Mohammadinazhad, 2016).

Yeterli ve dengeli beslenmenin günde üç çeşit öğün halinde olması gerekmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğün atladığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Güleç ve diğerleri, 2008; Sinir ve diğerleri, 2015). 1105 öğrencinin katılımıyla yapılan bir çalışmada, öğrencilerin günlük diyetlerinde öğün atlamalarının çok yaygın olduğu görülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın, sıklıkla atlanan öğünün "öğle yemeği" ve öğün atlama sebebinin "zaman bulamama" olduğunu göstermektedir (Ermiş ve diğerleri, 2015).

Son yıllarda yapılan çalışmalar göstermektedirki ergenlik döneminden genç yetişkinliğe geçiş döneminde, genel diyet kalitesi azalırken süt ve kalsiyum tüketiminde de azalma meydana gelmektedir (Rose ve diğerleri, 2017).

Hırvatistan'da yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin günlük gereken enerji miktarının %130'unu aldıkları ve bu öğrencilerin %64'ünün günlük tüketmeleri gereken proteinin iki katını tükettikleri belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada kalsiyum, çinko, folik asit, vitamin A ve C alımının tavsiye edilenden düşük olduğu görülmüştür (Satalic ve diğerleri, 2007).

Suudi Arabistanlı üniversite öğrenciler tarafından yapılan farklı bir çalışmada bu öğrencilerin %57'sinin haftada en az 3-4 defa hazır yiyecekler (fast-food) tükettikleri ve günde en az bir kere abur cubur yedikleri görülmektedir. Bu öğrencilerde %58,6 oranında şişmanlık veya obezite (BKİ>25) tespit edilmiştir (Khabaz ve diğerleri, 2017).

2.4. Yeme Bozuklukları

Ergenlik dönemlerinde başlayan ve takıntı boyutuna ulaşacak seviyelerde kilo alma kaygısı yüzünden bilinçli bir şekilde zayıf kalma mücadelesi veren bireylerde belirli bir bozukluk olan yeme bozuklukları; işlevsel psikolojik, tıbbi ve sosyal bozulmalara yol açan, kilo vermenin çekiciliği üzerinde fazlasıyla durulmasından kaynaklanan yeme davranışı bozukluklarıdır (Amik, 2009).

Yeme bozuklukları büyüme dönemlerinde, kişiler arası ilişkilerde, duygu durum bozukluklarında ve intrapsişik karışıklıklardaki sorunlarla başa çıkmak için geliştirilen, dönem dönem tekrar eden, çoğunlukla zayıflığın veya beden ölçüsü değişikliğinin faydalarını yücelten sosyo-kültürel normlardan içselleştiren üstünde fazlasıyla durulan inançlar bağlamında davranışsal duygusal, bilişsel, disfonksiyonel ve stratejileri ifade eder (Amik, 2009).

Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için zayıflamanın önemini vurgulayan yayınlar, sonu gelmez diyet reklamları, medyada ince olmanın güzellikle ilişkisine dikkat çeken mankenler, yeme bozukluğu (YB) yaşayanların sayısını artırmaktadır. YB'nun %90'ı kadında görülürken erkekler arasında da oran giderek artmaktadır. Ayrıca YB olanların yaklaşık %85'i 13-19 yaş aralığında olan gençlerdir. Dış görünüşü bakımından aşağılanan kişiler, kendini mutsuz ve değersiz hissetmeye karşı, aşırı yeme ya da besin alımında sınırlama gibi iradelerinin dışında davranışlar gösterebilmektedirler (Saygılı, 2015).

YB olan kişilerin ebeveynlerinde çocuklara yüksek beklenti yüklemeye dikkati çekmektedir. Ebeveynler yüksek başarının ve dış görünüşün önemini fazlaca vurgulamaktadır. Çocuklar da çoğunlukla hayatlarını kontrol edebilecek alternatif yollar bulmaktadırlar. YB'nun bu baskıların ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Saygılı, 2015).

YB daha çok orta ve üst gelir grubu ailelerde görülen davranışlar olarak kabul edilmesine rağmen son yıllarda düşük gelir grubundaki bireylerde de yaygınlığı artmaktadır (Ferreira ve Veiga, 2008).

2.4.1. Sporcularda Yeme Bozuklukları

Sporcularda görülen YB daha çok sınıflandırılmayan yeme bozuklukları olarak değerlendirilir (Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Sporcular düzgün vücut ağırlığı ve görünüşü için; öğün atlama, enerji kısıtlaması fazla enerjinin harcanması için aşırı egzersiz yapma, üretik ve laksatif kullanımı, iştah baskılamak için diyet hapları kullanımı, kusma gibi yöntemleri tercih edebilmektedirler (Arslanoğlu, 2015).

Vücut ağırlığı sınırlaması bulunan dallarda mücadele veren sporcuların YB açısından kesinlikle yakından izlenmesi gerektiğini belirtmektedir (Öyekçin ve Şahin, 2011). Zayıflığın ya da düşük vücut ağırlığının ön planda olduğu spor dallarında yarışan sporcular, enerji harcamaları fazla bile olsa enerji alımları düşmektedir (Friedman-Bette, 2012). YB'nin gelişimi açısından risk grubu altında olan spor dalları üç kategoride toplanmaktadır. Bunlar:

Buz pateni, senkronize yüzme, jimnastik gibi estetik sporlar,

Bisiklet ve triatlon uzun mesafe koşu gibi vücut ağırlığı ve yağ oranının düşük olmasının, biyomekanik veya fiziksel avantaj sağladığı sporlar,

Halter, güreş gibi belli ağırlık kategorilerinin olduğu sporlardır.

Sporcu Anoreksiyası (anorexia athletica) terimi 1980 yılında ilk defa kullanılmıştır. Bu YB'nin kriterleri arasında kalori alımında sınırlama vücut ağırlık kaybı ve kilo almaya karşı aşırı endişe duyulması bulunmaktadır (Arslanoğlu, 2015).

Antrenörlerin sporculara kilo vermeleri için yapmış oldukları baskılar, sık sık kilo alıp verme, spora özgü antrenmanlara erken yaşta başlama, aşırı antrenman, sakatlık ve sorumsuz çalıştırıcı davranışları, YB oluşumuna sebep olabilmektedir (Sundgot-Borgen ve Larsen, 1993).

2.4.2. Spor Yapan Bireylerde Yeme Bozukluğu

Yeme bozuklukları özellikle ergenlerde ve genç yetişkinlerde yaygın olmakla birlikte sporcularda genel popülasyondan daha sık görülmektedir (Ghoch ve diğerleri, 2013). 2004 yılında yapılan çalışmada elit sporcuların %13,5'inde YB görülürken kontrol grubuna yönelik oranın ise %4,6'sında YB görülmüştür. Literatürde genel popülasyonda sporculara göre YB yaygınlığının daha fazla görüldüğünü belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Rosendahl ve diğerleri, 2009).

Yapılan farklı bir çalışmada sporcu olmayan bireylerin %6'sında, zayıflığın ve fiziksel görünüşün ön planda olduğu spor dallarında sporcuların %20'sinde, fiziksel görünüşün önemli olmadığı spor dalarında sporcuların ise %10'unda YB bulunduğunu saptamışlardır (Coşkun, 2011).

Hulley ve Hill (2001) tarafından yapılan bir çalışmada 181 orta ya da uzun mesafe koşucusunun 29'unda (%16) YB tespit edilmiştir. 12 farklı spor dalında 148 üniversiteli kadın sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin %12'sinde YB saptanmıştır (Black ve diğerleri, 2003). Ülkemizde yapılan bir araştırmada ise farklı spor dallarıyla ilgilenen 224 kadın sporcunun %16,8'inde YB görüldüğü belirtilmektedir (Vardar ve diğerleri, 2005).

2.5. Biyolojik Ritimler ve Kronobiyoloji

Tüm canlıların biyolojik faaliyetleri belirli bir ritme göre meydana gelirken, insanlardaki biyolojik ritimlere örnek olarak yeme, üreme, uyuma döngüsü verilebilir. Biyolojik ritimler canlının çevreye adapte olmasını kolaylaştırmaktadır. Canlılardaki bu biyolojik ritimleri birçok yönden inceleyen bilim dalı ise kronobiyolojidir (Schulz, 2007).

Bu alanda ilk ve önemli olaylar 1900'lü yıllarda gerçekleşmiştir. Jürgen Aschoff çalışmalarını ritim belirleyiciler alanında yapmış ve biyolojik döngünün devamlılığında katkısı olan bütün çevresel etkenleri ifade eden “*zeitgeber*” terimini literatüre kazandıran kişi olmuştur. Franz Halberg ise günlük ritme karşılık gelen “*circadian*” teriminin bahsetmiştir. Tıbbi durumlar ile kronobiyoloji ilişkisini inceleyen Gunther Hildebrandt birçok çalışmayla katkı sağlamıştır (Lemmer, 2009; Selvi, 2011).

Biyolojik ritimler sürelerine göre farklılık göstermektedir. Sirkadiyen ritim 24 saat sonra ortaya çıkan ortamdaki tahmin edilebilir farklılıklara karşı canlıyı hazır hale getiren temel biyolojik bir süreçtir Sirkadiyen ritim, 24 saat süren tüm fizyolojik süreçleri içerir. Uyku-uyanıklık döngüleri, vücut sıcaklığı, hormon salgılanması ve diğer fonksiyonlar sirkadiyen ritim gösterir (Summa, 2014)

2.6. Sirkadiyen Ritmin Düzenlenmesi

Anterior hipotalamusta bulunan suprakiazmatik çekirdek sirkadiyen sistemi düzenleyen ana merkezdir. Bu merkez çok sayıda ritim vericiyle uyarılmasına rağmen en önemli ritim verici ışıktır. Işık, retina ve retinahipotalamik yol üzerinden suprakiazmatik çekirdeği uyarır ve sirkadiyen ritimle bağlantılı vücut sıcaklığı, kortizol, tiroid hormonları gibi biyolojik aktiviteler düzenlenir (Cermakin, 2003; Selvi, 2011). Sirkadiyen ritmin diğer önemli düzenleyicisi pineal bezden salgılanan melatonindir. Bu hormon, suprakiazmatik çekirdek vasıtasıyla çevresel ışık-karanlık döngüsü ile düzenlenir. Melatonin yatma zamanından önce yükselir, gece uykusu boyunca yüksek kalır, uyanma zamanında hızlı bir şekilde düşer ve ışık melatonin salgılanmasını inhibe ettiği için hemen hemen tespit edilemez (Zeitzer, 2000).

İnsanlarda suprakiazmatik çekirdeğin etkisiyle oluşturulan sirkadiyen ritmin doğal döngüsü 24 saati geçen bir süreye sahiptir. Bu nedenle gece-gündüz döngüsüne uyum sağlanabilmesi için yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Bunun için beslenme saatleri, yatış-kalkış zamanları, fiziksel aktivite, sosyal yaşam gibi faktörler de sirkadiyen ritmin düzenlenmesinde etkilidir. Bunlara sosyal ritim vericiler denir (Grandin, 2006).

2.7. Kronotip

2.7.1. Kronotip Tanımı

Kronotip ilk olarak 1974'te ortaya çıkmış bir kavramdır. Bu kavramın anlamı“bir organizmanın zamansal organizasyonu” ve “zamansal fenotip” anlamında kullanılmaktadır.

Kronotip, bireysel sürüklenme fazı ve bireylerin uyku ve uyanma zamanlarındaki tercih olarak da tanımlanmaktadır (Roenneberg ve diğerleri, 2003). Kronotip; uyku, beslenme ve fiziksel aktivite düzenleriyle ilgili bireysel sirkadiyen ritmin bir ifadesidir (Takahashi ve diğerleri, 2018).

2.7.2. Kronotip Çeşitleri

Genetik yatkınlık ve sirkadiyen sürüklenme uyarlarındaki farklılıklar nedeniyle, bireyler günlük aktivitelerin zamanlaması konusundaki tercihlerinde farklılık gösterir ve tipik olarak sabahçıl, ara ve akşamcıl tip olarak sınıflandırılmaktadır. Sabahçıl kronotipteki bireyler "lark-tarlakuşu" olarak adlandırılır ve erken kalkıp erken uyurken, akşamcıl kronotipleri olanlar "owl-baykuş" olarak adlandırılır ve geç uyanmayı ve geç uyumayı tercih ederler. Bazı insanlar ise ne sabahçıl ne de akşamcıl olarak sınıflandırılabilirler. Ara tip olarak sınıflandırılan bu bireyler uyku zamanları konusunda daha esneklerdir (Roenneberg ve diğerleri, 2003).

2.7.3. Kronotipin Değerlendirilmesi

Bireyin sirkadiyen fazı, melatonin salınımlarının zamanlamasının ölçülerek saptanabilmesiyle birlikte sadece melatonin salınımlarına bakmak yanıltıcı olabilmektedir. Loş ışık koşullarında plazma veya tükürük numuneleri toplanarak yanılma payı en aza indirilir ve vücut sıcaklığı gibi diğer fizyolojik durumların da irdelenmesi sirkadiyen fazı belirlemek için altın standart olarak kabul edilir fakat bu yöntem maliyetli ve zahmetli olabilir (Vetter, 2018).

Kronotipler temel olarak bireyleri sabahçıl veya akşamcıl olarak adlandırılan eğilimlerle ilişkilendirmek için tasarlanmış anketlerle değerlendirilmektedir. Kullanılan sorular çoğunlukla uyku ve aktivite zamanlarını, bireylerin kendilerini en iyi hissettikleri ritimleri sorgulamakta veya başkalarının alışkanlıklarıyla (örneğin "çoğu insandan daha erken kalkarım") ilişkilendirmektedir. Ayrıca bu anketlerde katılımcıların varsayımsal durumları değerlendirmelerini istenmektedir (Horne ve Östberg, 1976). Kronotip, en sık Horne ve Östberg (1976) tarafından geliştirilen "Morningness-Eveningness Scale" ve (Roenneberg ve diğerleri, 2003) tarafından geliştirilen "Munich Chronotype Questionnaire"

kullanılarak değerlendirilmektedir (Horne ve Östberg, 1976; Roenneberg ve diğerleri, 2003). Kronotip sirkadiyen hiza bozukluğunu değerlendirebilmek amacı ile kullanılabilir. Akşamcıl tiplerin gündüz sosyal bağımlılıkları ve etkinlikleri nedeniyle sabahçıl tiplere göre sirkadiyen hiza bozukluğunun derecesinin daha yüksek olduğu öne sürölmektedir (Vetter, 2018).

2.7.4. Kronotipi Etkileyen Faktörler

Kronotip; genetik, çevresel ve sosyal faktörlerin modöle ettiği bireysel bir özelliktir (Adan ve diğerleri, 2012). Kronotip yaşı ve cinsiyete göre değişebilir. Bireyler genellikle çocukluk döneminde sabahçıl kronotipte iken adölesan döneme geçtiklerinde akşamcıl kronotipe doğru kaymakta; yaşlılık döneminde ise tekrar sabahçıl kronotipe dönüş yapmaktadır (McMahon ve diğerleri, 2019).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. GEREÇ

3.1.1. Veri Toplama Formları

Araştırmanın verileri online olarak google form üzerinden Yeme Tutum Testi (YTT-40) ve İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme formları kullanılarak toplandı.

3.1.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program ve öğrenim görülen programın türünü sorgulayan 4 sorudan oluşmaktadır.

3.1.3. İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin kronotiplerinin belirlenmesinde “İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu” kullanılacaktır. Sirkadiyen tipi öznel olarak belirleyen, literatürde “Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ)” adıyla kullanılmakta olan anketin orijinali Horne ve Ostberg (196) tarafından geliştirilmiştir. Anket formunun Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik çalışması Pündük ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. 19 sorudan oluşan anket formunda cevaplar 4 seçenek halinde verilmiştir. Her bir cevap seçeneği anlaşılır bir şekilde dizi halinde verilmiştir. 1., 2. ve 10. soruların cevabında zaman cetveli kullanılmıştır. Saatlik zaman dilimine ayrılmış olan bu cetvel 15 dakikalık alt dilimlerle ifade edilmiştir. Diğer soruların cevap seçenekleri ise kutucuklar şeklinde hazırlanmıştır. Katılımcılar her soru için işaretledikleri cevaba göre puan almışlardır, 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 13., 14., 15. ve 16. sorular

için 1 ile 4 arasında, 1., 2., 10., 1. ve 18. sorular için 1 ile 5 arasında, 11. ve 19. sorular için 0 ile 6 arasında, 12. soru için 0 ile 5 arasında puan almışlardır. 19 soru için elde ettikleri toplam puanlara göre, 0–86 puan aralığında "kesinlikle sabahçıl tip", 59–69 puan aralığında "sabahçıl tipe yakın", 42–58 puan aralığında "ara tip", 31–41 puan aralığında "akşamcıl tipe yakın", 16–30 puan aralığında "kesinlikle akşamcıl tip" olmak üzere 5 farklı kronotip sınıflaması yapılmaktadır.

3.1.4. Yeme Tutum Testi (YTT-40)

Yeme Tutum Testi (YTT-40) 6 dereceli (Daima, Çok sık, Sık sık, Bazen, Nadiren, Hiçbir zaman) 40 maddeden oluşan likert tipi yanıtlanan öz bildirim dayalı bir ölçektir. Yeme bozukluğu bireyleri belirlemek ve anoreksiya nervoza belirtilerini ölçmek amacıyla, on bir yaşından büyük kişilere uygulanabilen Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Savaşır ve Erol (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. YTT-40'ın güvenilirlik katsayısı 0,65; iç tutarlılığı 0,60 olarak saptanmıştır. Maddelerden 1, 18, 19, 23, 2, 39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin maddeleri için puanlama sistemi ise daima 3 puan, çok sık 2 puan ve sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanmaktadır.

Sonuç olarak ölçeğin toplam puanı için ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak elde edilmektedir. Ölçekten edilen puanlar arttıkça yeme davranış bozukluğu görülme olasılığı da artmaktadır. Kesme noktası 30 puandır. Hesaplanan toplam ölçek puanına göre " ≥ 30 " puan alan kişiler "yeme davranışı bozukluğuna yatkın" bireyler olarak nitelendirilir.

3.2. YÖNTEM

3.2.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma analitik kesitsel bir araştırmadır.

3.2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon lisans programlarında öğrenim görmekte olan 412 (n=210 erkek ve n=202 kadın) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 4 farklı lisans programındaki rastlantısal örneklem yöntemi ile belirlenen sınıflardaki öğrencilerden oluşacaktır. Araştırmada ulaşılması hedeflenen minimum örneklem büyüklüğü G Power analiz programı ile hesaplanmış olup; etki büyüklüğü 0.25, Alpha hatası 0.05 ve %95 güven düzeyi ile 580 olarak hesaplanmıştır (Oğur ve diğerleri, 2016).

3.2.3. Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri

- Çalışmada gönüllü olarak yer almak
- 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı bahar döneminde aktif öğrenci olmak

3.2.4. Araştırma Dışlama Kriterleri

- İlgili formların eksik doldurulması
- Kayıt dondurulmuş olması
- Farklı bir üniversiteye özel öğrenci kontenjanı ile gitmiş olmak
- Milli sporcu olmak

3.2.5. Araştırma Etik Yönü

Araştırmanın uygulanabilmesi için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 09.12.2020 tarih ve E.63804 sayılı etik kurul onayı alındı. Araştırma kapsamında ölçek ve anket

uygulamalarının Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirilebilmesi için Spor Bilimleri Fakültesi'nden 30.03.2021 tarih ve E-451432-100-21262 sayılı izin alındı. Araştırmanın verilerinin toplanmasında kullanılan online formda Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'na yer verildi. Böylece her öğrencinin formu okuması ve onaylaması sağlandı. Çalışmaya katılmak istemeyenler için "Çalışmaya katılmak istemiyorum." butonu aktif hale getirildi. Butonu tıklayanlar çalışmadan muaf tutuldu.

3.2.6. İstatistiksel Değerlendirme

2020-2021 Eğitim Öğretim yılı Bahar döneminde Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencileri yeme tutumu ve kronotip açısından değerlendirmeye yönelik yapılan anket uygulamalarından çıkan sonuçlar SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmeye alındı. Gözlem sayısı 0'dan fazla olduğu için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek için Kolmogorov Smirnov Testi ile sınılandı. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik test varsayımlarının sağlandığı anlaşıldığından istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanıldı. Öğrencilerin cinsiyet, öğrenim görülen lisans programının türü öğrenim görülen lisans programı, öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenlerine ilişkin frekans dağılımları hesaplandı. Ölçümle belirtilen sürekli bir değişken yönünden bağımsız iki gruba yönelik ortalama arasındaki farkın manidarlığı Independent Sample T Testi ile belirlendi. Üç veya daha fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların anlamlılığı ise One Way ANOVA ile test edildi. Üç veya daha fazla bağımsız grup arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda varyansların homojen dağılması nedeniyle Post-Hoc Testleri'nden Tukey HSD Testi kullanıldı. Nitelik olarak belirtilen bir değişken yönünden aynı bireylerden değişik zaman veya durumda elde edilen iki gözlemin farklı olup olmadığını test etmek için Ki-kare Testi'nden yararlanıldı.

4. BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Değişkenler	n	%
Cinsiyet (n=412)		
Kadın	202	49,0
Erkek	210	51,0
Öğrenim görülen lisans programı (n=412)		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	88	21,4
Antrenörlük Eğitimi	125	30,3
Spor Yöneticiliği	95	23,1
Rekreasyon	104	25,2
Öğrenim görülen lisans programının türü (n=412)		
Birinci öğretim	214	51,9
İkinci öğretim	198	48,1
Öğrenim görülen sınıf düzeyi (n=412)		
Birinci sınıf	120	29,1
İkinci sınıf	116	28,2
Üçüncü sınıf	95	23,1
Dördüncü sınıf	81	19,

Tablo 1’de araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler görülmektedir. Buna göre öğrencilerin %49’u (n=202) kadın, %51,0’i (n=210) erkektir. Öğrencilerin %21,4’ü (n=88) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %30,3’ü (n=125) Antrenörlük Eğitimi, %23,1’i (n=95) Spor Yöneticiliği ve %25,2’si (n=104) Rekreasyon lisans programlarında öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %51,9’u (n=214) birinci öğretim, %48,1’i (n=198) ikinci öğretimde eğitim hayatına devam etmektedir. Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre dağılımları incelendiğinde %29,1’inin (n=120) birinci sınıf, %28,2’sinin (n=116) ikinci sınıf, %23,1’inin (n=95) üçüncü sınıf ve %19,’sinin (n=81) dördüncü sınıfta öğrenim görmekte olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin yeme bozukluğu yatkınlığına ilişkin frekans dağılımları.

Yeme bozukluğu yatkınlığı	N	%
Yeme bozukluğuna yatkın	70	17,0
Yeme bozukluğuna yatkın değil	342	83,0
Toplam	412	100

Tablo 2. incelendiğinde öğrencilerin %17'sinin (n=70) yeme bozukluğuna yatkın olduğu; %83,0'ünün (n=342) yeme bozukluğuna yatkın olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin kronotiplerine ilişkin frekans dağılımları.

Kronotip	N	%
Kesinlikle akşamcıl tip	58	14,1
Akşamcıl tipe yakın	62	15,0
Ara tip	208	50,5
Sabahcıl tipe yakın	82	19,5
Kesinlikle sabahcıl tip	2	0,5
Toplam	412	100

Tablo 3.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %14,1'i (n=58) kesinlikle akşamcıl tip, %15,0'i (n=62) akşamcıl tipe yakın, %50,5'i (n=208) ara tip, %19,5'i (n=82) sabahcıl tipe yakın ve %0,5'i (n=2) kesinlikle sabahcıl tiptir.

Tablo 4. Cinsiyete göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.

Yeme tutumu	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss±	t	p
YTT puanı	Kadın	202	22,38	10,45	3,525	0,000*
	Erkek	210	19,06	8,60		

*0,05 düzeyinde anlamlılık; YTT: Yeme Tutum Testi

Tablo 4.'de yeme tutumu açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmektedir ($p < 0,05$). YTT puanı ortalama değerlerine göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları söylenebilir.

Tablo 5. Lisans programına göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.

Yeme tutumu	Program	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
YTT puanı	1 BES Öğretmenliği	88	24,18	10,9	8,011	0,000*	1-2
	2 Antrenörlük Eğitimi	125	20,61	9,32			
	3 Spor Yöneticiliği	95	21,34	,26			
	4 Rekreasyon	104	20,88	9,94			
	5 Toplam	412	20,68	9,68			

*0,05 düzeyinde anlamlılık; YTT: Yeme Tutum Testi, BES: Beden Eğitimi ve Spor

Tablo 5.'de öğrenim görülen lisans programına göre yeme tutumu açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalardan BES Öğretmenliği lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği lisans programlarında öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca Rekreasyon lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Spor Yöneticiliği lisans programında öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Lisans programının türüne göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.

Yeme tutumu	Program türü	N	\bar{X}	Ss±	t	p
YTT puanı	Birinci öğretim	214	23,21	10,8	5,698	0,000*
	İkinci öğretim	198	21,96	9,46		

*0,05 düzeyinde anlamlılık; YTT: Yeme Tutum Testi

Tablo 6.'da öğrenim görülen lisans programının türüne göre yeme tutumu açısından birinci ve ikinci öğretimdeki öğrenim gören öğrenciler de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). YTT puanı ortalama değerlerine göre birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları söylenebilir.

Tablo 7. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.

Yeme tutumu	Sınıf düzeyi	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
YTT puanı	1 Birinci sınıf	120	22,51	10,86	4,405	0,005*	1-3
	2 İkinci sınıf	116	19,91	8,31			
	3 Üçüncü sınıf	95	18,18	8,92			
	4 Dördüncü sınıf	81	22,02	9,92			
	5 Toplam	412	20,68	9,68			

*0,05 düzeyinde anlamlılık; YTT: Yeme Tutum Testi

Tablo 7. incelendiğinde öğrenim görülen sınıf düzeyine göre yeme tutumu açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yeme tutumu bozukluğuna daha yatkın oldukları ifade edilebilir.

Tablo 8. Öğrencilerin cinsiyete göre kronotiplerinin karşılaştırılması.

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss±	t	p
SRKBF puanı	Kadın	202	46,24	14,11	-2,003	0,046*
	Erkek	210	48,32	10,96		

*0,05 düzeyinde anlamlılık; SRKBF:Sirkadiyen Ritme Göre Kronotip Belirleme Formu

Tablo 8.'de kronotip açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). SRKBF puanı ortalama değerleri incelendiğinde erkek öğrencilerin sabahcıl tipe daha yakın oldukları söylenebilir.

Tablo 9. Lisans programına göre öğrencilerin kronotiplerinin karşılaştırılması.

Kronotip	Program	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
SRKBF puanı	1 BES Öğretmenliği	88	52,40	9,3	10,168	0,000*	1-3
	2 Antrenörlük Eğitimi	125	48,62	13,31			
	3 Spor Yöneticiliği	95	42,66	12,86			
	4 Rekreasyon	104	46,46	12,38			
	5 Toplam	412	44,51	12,68			

*0,05 düzeyinde anlamlılık; SRKBF:Sirkadiyen Ritme Göre Kronotip Belirleme Formu,

BES: Beden Eğitimi ve Spor

Tablo 9.'da öğrenim gören lisans programına göre kronotip açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalardan BES Öğretmenliği lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon lisans programlarında öğrenim gören öğrencilere göre sabahcıl tipe daha yakın oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca Antrenörlük Eğitimi lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Spor Yöneticiliği lisans programında öğrenim gören öğrencilere göre sabahcıl tipe daha yakın oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 10. Lisans programının türüne göre öğrencilerin kronotiplerinin karşılaştırılması.

Kronotip	Program türü	N	\bar{X}	Ss±	t	p
SRKBF puanı	Birinci öğretim	214	52,65	9,41	9,425	0,000*
	İkinci öğretim	198	41,95	13,42		

*0,05 düzeyinde anlamlılık; SRKBF: Sirkadiyen Ritme Göre Kronotip Belirleme Formu

Tablo 10.'da öğrenim görülen lisans programının türüne göre kronotip açısından birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). SRKBF puanı ortalama değerlerine göre birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre sabahcıl tipe daha yakın oldukları söylenebilir.

Tablo 11. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin kronotiplerinin karşılaştırılması.

Kronotip	Sınıf düzeyi	n	\bar{X}	Ss±	F	p	Fark
SRKBF puanı	1 Birinci sınıf	120	51,32	12,6	5,641	0,001*	1-2
	2 İkinci sınıf	116	46,0	11,62			
	3 Üçüncü sınıf	95	46,04	11,92			
	4 Dördüncü sınıf	81	44,5	13,93			
	5 Toplam	412	4,51	12,68			

*0,05 düzeyinde anlamlılık; SRKBF: Sirkadiyen Ritme Göre Kronotip Belirleme Formu

Tablo 11. incelendiğinde öğrenim görülen sınıf düzeyine göre kronotip açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalara göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha çok sabahcıl tipe yakın oldukları ifade edilebilir.

Tablo 12. Kronotipe göre öğrencilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması.

Kronotip	Yeme Bozukluğu Yatkinlığı				Toplam	X^2	sd	p
	Yatkın		Yatkın Değil					
	n	%	n	%				
Kesinlikle akşamcıl tip	0	0,0	58	100	58	45,452	4	0,000*
Akşamcıl tipe yakın	4	6,5	58	93,5	62			
Ara tip	34	16,3	14	83,	208			
Sabahcıl tipe yakın	32	39,0	50,0	61,0	82			
Kesinlikle sabahcıl tip	0	0,0	2	100	2			

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 12.'de görüldüğü gibi kronotipe göre yeme tutumu açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrencilerde yeme bozukluğu yatkinlığı görülme sıklıkları incelendiğinde yeme bozukluğuna en yatkın öğrencilerin sabahcıl tipe yakın öğrenciler (%39,0) ve ara tip öğrenciler (%16,3) olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencilerin kronotiplerinin yeme tutumunu etkilediği söylenebilir.

5. TARTIŞMA

2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin yeme tutumu ve kronotip açısından değerlendirildiği bu çalışmaya farklı bölümlerde ve sınıflarda öğrenim gören 402 öğrenci katılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda YTT-40 ve İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu ölçekleri kullanılarak öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim görülen programın türü, öğrenim görülen program, ikamet edilen yer ve sportif branşına göre değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışma sonuçları, BES öğrencilerinin eğitim öğretim süreçleri içerisinde sirkadiyen özellikleri, yeme tutumları, kronotipleri ile ilgili bazı davranışlarında değişkenlik olabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin bazı sorulara verdikleri cevaplar frekans dağılımlarını etkilemektedir. Sorular incelendiğinde ise öğrencilerin çoğunlukla sabahçıl ve ara saatleri tercih etmeyle ilgili verdikleri yanıtlar, çalışma ve ders saatlerine yönelik tercihleri ve kendilerini en iyi hissettikleri zaman aralığını bulma konusundaki yanıtları değişkenlik göstermekteydi. Öğrencilerin ders saatleri ya da sınav saatlerine göre de sabah saatleri hakkında tercihleri etkilenmektedir. Covid-19 süresi boyunca eğitim öğretim hayatlarını online sistem üzerinden devam ettiren öğrenciler yeme tutumlarının ve kronotip özelliklerinin de etkilenebileceği düşünülmektedir.

5.1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Yeme Bozukluğu Yatkinliğinin Tartışılması

Bu çalışma sonuçlarına göre Adnan Menderes Üniversitesi BES öğrencilerin %17'sinde yeme bozukluğu olduğu görülmüştür. Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada BES öğrencilerinin %10,7'sinde; Portekiz'de yapılan bir çalışmada beden eğitimi öğrencilerinin %26,9'unda; İran'da ise yine beden eğitimi okuyan öğrencilerin %10'unda YB tespit edilmiştir (Bosi ve diğerleri, 2008; Rouzitalab ve diğerleri, 2015). Amerika'da

yapılan bir araştırmada egzersiz bilimleri eğitimi alan kadınların %33,3'ünde YB saptanmıştır (Harris ve diğerleri, 2015).

İnönü Üniversitesi Tıp Fakóltesi öğrencilerin de yapılan farklı bir çalışmada öğrencilerin %11,1' inde yeme bozukluğu olduğu tespit edilirken (Erol, 2018). Marmara ve Boğaziçi Üniversiteleri'nde öğrenim gören 253 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen bir çalışmada, katılımcıların %9'unun bozuk yeme tutumuna sahip olduğu tespit edilmiştir (Altuğ, 2000).

Üniversite öğrencilerine yaptıkları bir çalışmada %11,5'inde bozuk yeme davranışları ile karşılaşılmış, bozuk yeme davranışı gösterenlerde yüksek anksiyete düzeyi ve düşük benlik saygısı belirlenmiştir (Baş ve diğerleri, 2004). Üniversite öğrencilerinde yürüttükleri çalışmalarda sırasıyla öğrencilerin %13 ve %12,4'ünde YB davranışıyla karşılaşılmıştır (Çelikel ve diğerleri, 2008).

Farklı bölümlerde okuyan öğrenciler üzerine yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında BES öğrencilerinde görölen YB oranlarının daha yüksek olduğu görölmektedir (Toker, 2008; Arnik, 2009; Ünal ve diğerleri, 2015; Yu ve diğerleri, 2015; Rocks ve diğerleri, 2017). Fakat Mohammadinazhad (2016) tarafından yapılan çalışmada bu çalışmadaki oranlara yakın şekilde Sosyal Bilimler Fakóltesi öğrencilerinde %34 ve Sağlık Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinde ise %26 oranında YB görölmektedir. Araştırmalarda sonuçlara bakıldığında yeme bozukluğu görölme sıklığına yönelik kesin sonuçların bulunmadığı gözlenmiştir. Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde yaklaşık %10-35 arasında değişen oranlarda YB görölmektedir. Bu değişkenliğin sebebi olarak öğrencilerin kişisel ve kültörel özelliklerinin farklı olması söylenebilir. Ayrıca çalışmalardaki örnekleme sayılarının farklı olmasının sonuçları etkilediği düşünülebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, yeme tutumu aćısından örneklemini oluşturan kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görölmektedir ($p<0,05$). YTT puanı ortalama değerlerine göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları söylenebilir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde bizim araştırmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür. Adölesanlarda yapılan bir çalışma da yeme tutumu ile ilgili bozuklukların erkeklere oranla kızlarda daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Batıgün, 2006).

50 sağlıklı birey üzerinde yürütölen çalışmada; benzer şekilde kadınların erkeklerden daha yüksek oranda yeme davranışı bozukluğu gösterdikleri bulunmuştur (Karadağ, 2016).

Yapılan çalışmalar cinsiyet değişkeninin Yeme tutum testi (YTT) puanlarının en önemli yordayıcılarından biri olduğunu belirtmektedir (Ulaş ve diğerleri, 2013). Buna paralel olarak araştırmaya katılan öğrencilerin YTT-P ortalamaları cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde kadın öğrencilerin YTT-P ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucunu destekleyen bir çok çalışma bulunmaktadır (Hoerr ve diğerleri, 2002; Şanlıer ve diğerleri, 2008; Reyes-Rodrigues ve diğerleri, 2010; Ünalın ve diğerleri, 2015; Musaigar ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla kadınların erkeklere göre daha yüksek YB riski taşıdığı söylenebilir. Araştırma bulgularına göre, bu sonucun sebebi olarak kilo vermek isteyen kadın öğrencilerin oranının erkeklere göre daha yüksek olması olarak düşünülmektedir. Bu durumu kadınların erkeklerden daha çok beğenilme arzusuna sahip olmaları, kaygı düzeylerinin yüksek olması ve bedenleriyle daha fazla ilgilenmeleri ile açıklamaktadırlar (Şanlıer ve diğerleri, 2008). Diğer taraftan İran'da yapılan bir çalışmada ise erkeklerin YB ortalamaları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (Rouzitalab ve diğerleri, 2015).

Uluslararası literatür tarandığında da çalışmamızla benzer şekilde kadınların yeme tutumu bozukluğu oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak kadınların fiziksel görünümüne daha fazla özen göstermesi, medyanın sunduğu ideal kadın imajının beden imgesine dair olumsuz yargıların neticesinde ideal beden imgesi olarak zayıf olmanın kabul edilmesi ve bunun sonucunda beden memnuniyetinin azalması, kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyokültürel baskılara maruz kalarak internette yanlış beslenme bilgileri edinmesi, diyet sektörü reklamcılığı, kadınların diyet ve egzersiz eğilimlerinin gereğinden fazla olması gibi nedenler bildirilmiştir.

Farklı lisans programlarında öğrenim gören öğrencilerin yeme tutumları benzerlik göstermemektedir ($p < 0,05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalardan BES Öğretmenliği lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği lisans programlarında öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca Rekreasyon lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Spor Yöneticiliği lisans programında öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kazandıkları bölümlere göre YTT puanları ve YTT grupları açısından analizleri yapıldığında; YTT'den ≥ 30 puan alanların oranı Sosyal Bilimler için %9,1, Meslek

Yüksek Okulları için %8,8, Sağlık Bilimleri için %7,2, Fen Bilimleri için %5,4 olarak saptanmış ancak gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,125$). Tayfur'un (2018) Sabancı Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve Nişantaşı Üniversitesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada Mühendislik için %19,2, Yönetim Bilimleri/ İşletme/ İktisat için %23,6, Kimya/ Fizik/ Biyoloji/ Öğretmenlik için %21,9, Psikoloji için %18,5 olarak saptanmış ve farklı bölümlerde okumakta olan öğrenciler arasında yeme tutumunun anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p>0,05$).

Literatürde BES öğrencilerinin yeme tutumlarının bölümlere göre karşılaştırıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte Sağlık Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada bölüm değişkenine göre yeme tutumlarının değişmediği sonucunu destekleyen bulgular elde edilmiştir (Ünal ve diğerleri, 2015). Bu çalışmada ulaşılan farklı sonuçlar literatüre olan katkısı bakımından bir ilk olma özelliği taşımaktadır.

Bu çalışmada öğrenim görülen lisans programının türüne göre yeme tutumu açısından birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir ($p<0,05$). YTT puanı ortalama değerlerine göre birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları söylenebilir.

Türkiye'den üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ile ilgili yapılan bir çalışmada, kahvaltı ve öğle yemeğinin sırasıyla %48 ve %25 ile en sık atlanan öğünler olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmanın sonucunda birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin güne erken başlamalarından dolayı kahvaltı öğünlerini atlamaları ve öğünlerini geçiştirmeleri sağlıklı beslenmelerine sebep olurken, ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin güne geç başlamaları öğünlerini geçiştirmeden günü uzatarak yeme bozukluklarının daha az seviyeye indirdikleri düşünülmektedir. Yeme bozukluğu öğün atlama ile ilişkili olduğu için öğün atlayanlarda yeme bozukluğu görülme riski daha fazladır.

Bu çalışmada farklı lisans programlarında öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yeme tutumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalara göre üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre yeme tutumu bozukluğuna daha yatkın oldukları ifade edilebilir.

Üçüncü sınıf öğrencilerinde YB davranışlarında artış olmasının sebebi, üniversite hayatının başlamasından sonra kilo artışı yaşayan öğrencilerin kilo vermek sebebiyle daha fazla diyet ve egzersiz yapmalarına sebep olarak düşünülmektedir. Diğer taraftan sınıf düzeyine göre öğrencilerin YB görülme oranlarının farklılık göstermediğini belirtmektedir (Toker, 2008). Bir diğer çalışmada birinci ye dördüncü sınıf öğrencilerinin yeme tutumları karşılaştırılmış ve farklılık tespit edilememiştir (Bilgin, 2015).

Karabekir'in (2020) yapmış olduğu çalışmada YTT-40 puanı ≥ 30 saptanan tıp öğrencilerinin oranı %9,4; Yanık'ın (2016) Samsun Ondokuz Mayıs Tıp Fakültesi kampüsündeki 1, 3, 6. sınıf öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada bu oran %12,3 olarak saptanmıştır. Çukurova Üniversitesi Balcalı Kampüsü'nde okuyan kadın öğrencilerde yapmış olduğu çalışmada bu oran %6,3 olarak saptanmıştır (Çelik, 2016).

Bu çalışmada oranın daha düşük olmasının nedeni sosyokültürel etkenler ve örneklem gruplarının farklılığı olabileceği gibi çalışmanın pandemi döneminde yapılması dolayısıyla öğrencilerin henüz üniversiteye başlamamış ve aileleriyle yaşıyor olmaları olabilir.

5.2. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Kronotiplerinin Tartışılması

Araştırmada örnekleme oluşturan öğrencilerin kronotiplerine göre bakıldığında %14,1'i (n=58) kesinlikle akşamcıl tip, %15,0'i (n=62) akşamcıl tipe yakın, %50,5'i (n=208) ara tip, %19,5'i (n=82) sabahcıl tipe yakın ve %0,5'i (n=2) kesinlikle sabahcıl tiptir.

Sirkadiyen tercihleri değerlendirilirken sabahlılık, akşamlılık ve ara tip olarak kategorilenen sirkadiyen ritimleri arasında en fazla görüleni ara tip olurken, sabahlılık ve akşamlılık aralarında ise sabahlılık tipi sirkadiyen tercih daha yoğundur (Giannotti ve diğerleri, 2002).

Alan yazın incelendiğinde bu tercihlerin değişkenliği öğrencilerin kronotiplerine göre çoğunluğunun ara tip olmasına bağlı olabilir. Bizim çalışmamız ile benzerlik gösteren farklı bir çalışmada 2005 yılında Sabahçıl-Akşamcıl ölçeğinin Türkçe geçerliliğinin yapıldığı çalışmada kişilerin %24'ü sabahçıl, %63'ü ara, %13'ü akşamcıl tip olarak sınıflandırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerlendirildiği başka bir çalışmada %29,5 sabahçıl, %54,6 ara, %15,8 akşamcıl tip bulunmuştur (Aydın ve diğerleri, 2005). Bu çalışma kısmen literatür ile benzer sonuçlar barındırır da BES öğrencilerinde ara tipin normal popülasyona kıyasla

daha fazla oranda olduğunu görmekteyiz. Bu çalışmanın Örneklemini BES öğrencilerinin oluşturması, ders saatleri, antrenman saatleri ara tip hakkındaki tercihlerini etkilemektedir. Bu tercihlerin çalışması gibi nedenler araştırmamızda bu sonucun doğmasına neden olmuş olabilir. Öğrencilerin kronotip açısından farklılık göstermesi kültürel coğrafi bölge, yaşadığı yer ve eğitim sistemine göre değişiklik gösterebilir. Kronotipi etkileyen diğer bir etken ise Covid-19 sürecinin hayatımızda yeni yer edinmesiyle öğrencilerin uyku düzenleri ,beslenme düzenleri,ders saatleri ve antrenman durumlarındaki değişmelerde farklı bir etken olarak rol oynamaktadır. Bu tercihlerin değişken olması öğrencilerin büyük bölümünün ara tip olmasına bağlı olabilir.

Çalışmaya katılan farklı lisans programlarında öğrenim gören kadın ve erkek öğrenciler arasında kronotip açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir ($p<0,05$). SRKBF puanı ortalama değerleri incelemeye alındığında erkek öğrencilerin sabahçıl tipe daha yakın oldukları söylenebilir.

Cinsiyete yönelik yapılan çalışmalarda kronotipler arasında farklılaşma gözlemlenirken kimi çalışmalarda fark görülememiştir. Yapılan meta analiz çalışmalarında akşamcıl kronotipe daha yatkın olanların kadınlara oranla erkeklerin olduğu görülse de bu çalışmada erkek öğrencilerin sabahçılağa yatkınlığının daha fazla olduğu gözlenmiştir (Randler, 2007; Randler ve Engelke, 2019). Sabahçıl ya da akşamcıl kronotipe yönelik yapılan farklı çalışmalarda cinsiyetin rolü belirsizliğini korurken (Díaz-Morales ve Sorroche, 2008). Yapılan farklı bir çalışmada cinsiyetin kronotipe göre etkisinin yaşla oranla düşüş sağladığı da belirtilmektedir (Randler ve Engelke, 2019).

Yakın tarihli 164 çalışmanın dâhil edildiği 75622 erkek ve 110667 kadından oluşan toplam 186289 kişiyle yapılan bir meta-analiz çalışmasında erkeklerin daha akşamcıl olduğu sonucu çıkmıştır. Benzer sonuçların elde edildiği başka çalışmalar da mevcuttur. Bizim çalışmamızda da erkeklerin sabahçıl kronotipe daha yatkın oldukları görülmektedir. Bu çalışmadaki farkın fazla olması katılımcılarımızın genç ağırlıklı olmasına bağlanabilir.

Bu çalışmada öğrenim görülen lisans programına göre kronotip bakımından değerlendirildiğinde öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalardan BES Öğretmenliği lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon lisans programlarında öğrenim gören öğrencilere göre sabahçıl tipe daha yakın oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca

Antrenörlük Eğitimi lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Spor Yöneticiliği lisans programında öğrenim gören öğrencilere göre sabahçıl tipe daha yakın oldukları tespit edilmiştir.

Bu çalışmada birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrenciler arasında öğrenim görülen lisans programının türüne göre kronotip açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşıldığı görülmektedir ($p<0,05$). SRKBF puanı ortalama değerlerine göre birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre sabahçıl tipe daha yakın oldukları söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada akşamcıl tiplerin akademik başarı seviyelerinin düşük olmasına karşın bu ilişkinin düşük seviyelerde olduğu belirtilmektedir. (Preckel ve diğerleri, 2011). Buna karşın yapılan farklı bir çalışmada sabahçıl ve ara tip üniversite öğrencilerinde not ortalamaları daha yüksek çıkarken, akşamcıl tip öğrencilerde ise daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir (Enright ve diğerleri, 2017; Valladares ve diğerleri, 2018). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, çoğu üniversite de ders saatlerinin erken başladığı düşünülürse sabahçıl ve ara tiplerin akşamcıl tiplere oranla başarı seviyelerinin de yüksek olması daha geniş bir yer bulacaktır. Uyku düzeni bozuk olan akşamcıl tiplerin az uykuya sahip olmaları ve sağlıksız yaşam alanına sahip olması da etken olacaktır (Miller ve diğerleri, 2015). Bizim çalışmamızda ise birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerde SRKBF puanı ortalama değerlerine göre sabahçıl kronotip sınıfında olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi çoğunlukla ders saatlerinden dolayı güne erken başlamaları ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin ders saatlerinin geç saatte başlaması ve sınav programlarının farklı saatte olmasıyla ilgili olurken bu özelliklerin yaşamsal faktörlerden etkilendiğinin de göstergesi olabilir.

Bu çalışmada farklı lisans programlarında öğrenim görülen öğrenciler arasında sınıf düzeyine göre kronotip açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmektedir ($p<0,05$). Gruplar arası çoklu karşılaştırmalara göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha çok sabahçıl tipe yakın oldukları ifade edilebilir.

Sabahçıl tipe olan yatkinliğin eğitim öğretim hayatına yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinin üniversite hazırlık dönemi boyunca aileleri ile birlikte yaşıyor olmaları beslenme, uyku, çalışma düzenlerinin kronotipi etkilediği düşünülerek bu alışkanlıkların üniversitede sürdürüldüğü de düşünülmektedir. İkinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta geçtikten

sonra öğrencilerin yurt hayatları, odalarda kalan kişi sayısı, uyku süreleri öğrenci evlerine çıkmaları hayatlarında ki düzenlerinin değişmesi akşamcıl tipe yönelmelerine sebep olduğu düşünülmektedir.

5.3. Öğrencilerin Kronotiplerinin Yeme Bozukluğu Yatkınlığına Etkisinin Tartışılması

Yeme bozuklukları insan sağlığını farklı yönlerle tehdit oluştururken, gençlerde sıklıkla görülen sorunlardan biridir. Bizim çalışmamızda lisans programlarında öğrenim gören öğrenciler arasında kronotipe göre yeme tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($p < 0,05$). Öğrencilerde yeme bozukluğu yatkınlığı görülme sıklıkları incelendiğinde yeme bozukluğuna en yatkın öğrencilerin sabahcıl tipe yakın öğrenciler (%39,0) ve ara tip öğrenciler (%16,3) olduğu anlaşılmaktadır. Sabahçıl tiplerin diğer tiplere oranla daha düzenli bir yaşam tarzı bulunmaktadır. Öğün saatleri ve düzeni, yaşam tarzının düzeni ile ilişkilidir (Fleig ve Randler, 2009). Sabahçılılık ve akşamcılık arasında yapılan bir çalışmada kronotip yeme davranışı çalışmasında da kontrolsüz yeme ile sabahçılılık arasında ters ilişki bulunmuştur. Sabahçıların hayatlarının daha stabil ve günlük yaşamları ile yeme davranışını daha iyi kontrol ettikleri belirtilmektedir (Schubert ve Randler, 2008).

Adölesanlar grubunda uygulanan bir çalışmada sabahçıl tip ve mental sağlık, fiziksel sağlık, benlik saygısı, aile ilişkileri ve okul ile ilgili işler arasında pozitif bir etki bulunmaktadır (Randler, 2011). Algılanan sağlık ve Sabahçıl-akşamcılık, iyilik hali arasındaki ilişkinin yapıldığı bir çalışmada akşamcıl bireylerin daha düşük iyilik haline, daha depresif bir ruh haline sahip oldukları, algılanan sağlık seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Sağlığa zararları olan davranışları belirlemek amacıyla alkol tüketimi, sigara, fiziksel aktivite seviyesi, beslenme durumu değerlendirildiğinde; stres düzeyinin yüksek olması, fiziksel aktivitenin düşüklüğü ve sağlıklı olmayan beslenme durumunun akşamcıl tipte olmakla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Haraszti ve diğerleri, 2014)

Brezilya'da bulunan bir üniversitede öğrenim gören 721 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada akşamcıl kronotipteki bireylerin sabah kahvaltısını atlama oranları diğer kronotiplere göre daha yüksek olarak bulunmuştur (Teixeira ve diğerleri, 2018). Akşamcıl bireylerin genellikle sabah kahvaltılarını fazlasıyla atlamalarının sebebi akşamları geç saatlere kadar zaman geçirerek uyanık olduklarından bu saatlerde besin tüketimlerinin

fazla olması ve kalori oranı yüksek sağlıksız besinleri tüketmeye meyilli olmalarına bağlı olarak sabahları kendilerini tok hissetmeleri olabileceği düşünölmektedir.

Sirkadiyen ritme yönelik bireylerin öğün zamanları ve rakamları farklılık gösterebilmektedir (Cagampang, 2012). Bu çalışmada sabahçıl bireylerde sabah öğününü atlayanların oranı daha azken akşamcıl bireylerde bu oran daha fazladır. Öğle öğününü atlayanların oranı ise akşamcıl bireylerde ara tipe göre daha azdır. (Lucasen, 2013). Ayrıca Sabahcıl bireylerin ana öğünleri akşamcıl bireylere göre daha erken saatlerde yaptıkları belirlenmiştir. Sabahçıl bireylerdeki düzenli kahvaltı alışkanlığının iyi düzenli bir uyku ile ilişkili olduğu düşünölmektedir. Bununla birlikte güne geç başlayan akşamcıl bireylerin ve kahvaltı yapma ile ilgili olarak evden çıkmadan önce zamanlarının olmamasına başka bir sebep olarak kahvaltı öğününü atlamalarında sosyal jetlağın öğün saatlerinin değişmesinde etkili olabileceği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonrasında ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Buna göre:

- Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde önemli düzeyde yeme bozukluğuna yatkın öğrenci bulunmaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısını ara tipler oluşturmaktadır.
- Kadın öğrenciler yeme bozukluğuna daha yatkındır.
- BES Öğretmenliği lisans programında öğrenim gören öğrencilerin Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği lisans programlarında öğrenim gören öğrencilere göre yeme bozukluğuna daha yatkındır.
- Birinci öğretimde öğrenim gören öğrenciler yeme bozukluğuna daha yatkındır.
- Üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrenciler yeme bozukluğuna daha yatkındır.
- Erkek öğrencilerin sabahcıl tipe yatkındır.
- BES Öğretmenliği lisans programında öğrenim gören öğrenciler sabahcıl tipe daha yatkındır.

6.2. Öneriler

Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre aşağıda belirtilen önerilerde bulunulabilir.

- BES öğrencilerine YB rahatsızlıkları ve belirtileri hakkında bilgi verilmelidir.
- Öğrencilere YB teşhisi konulduktan sonra; spor hekimi, sporcu diyetisyeni, spor psikoloğu, fizyoterapist ve antrenörden oluşan multidisipliner bir ekiple tedavi süreci planlanıp takibi sürdürülmelidir.

- Beslenme derslerinde YB konusunda dikkat edilmesi gerekenlere yer verilmelidir.
- Özellikle dış görünüm ve kilo kontrolü konusunda hassasiyeti bulunan kadın öğrenciler, sağlıklı diyet ve zayıflama konusunda bilinçlendirilmelidir.
- YB riski taşıdığı düşünülen üniversite öğrencileri ilgili sağlık kurumlarına yönlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V, Randler, C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology International*, 29(9), 1153-115.
- Altuğ, A, Elal, G., Slade, P., Tekcan, A., (2000). The Eating Attitudes Test (EAT) in Turkish university students: Relationship with sociodemographic, social and individual variables. *Eating and weight disorders: EWD* 5(3):152-60
- Arnik, M.C. (2009). *Bir üniversite kampüsündeki öğrencilerin yeme tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Arslanoğlu, E. (2015). *Adölesan voleybolculara uygulanan yapılandırılmış grup müdahalesinin yeme tutumu, depresyon düzeyi, beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisi*, Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Aydın, A. (2008). *Deprosyonu olan hastalarda sirkadiyen tercihler ve özkıyımaya yatkınlık arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Baş, M. (2008). *Yeme bozukluklarına diyetsel yaklaşım ve ağırlık yönetimi ilişkisi*. İstanbul: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını.
- Baş, M., Aşçı, H.F., Karabudak, E., Kızıltan, G. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 39, 593-599.
- Batıgün ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 21, 65-78.
- Baysal, A. (2016). *Genel beslenme*, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Black, D.R., Larkin, LIS., Coster, D.C., Leverenz, L.J., Abood, D.A. (2003). Physiologic screening test for eating disorders/disordered eating among female collegiate athletes. *Journal of Athletic Training*, 38(4), 286-297.
- Cagampang, F.R., Bruce, K.D. (2012). The role of the circadian clock system in nutrition and metabolism. *Br J Nutr* 108(3), 381-392.

- Bosi, M.L.M., Luiz, R.R., Uchimura, K.Y., Oliveira, F.P.D. (2009). Eating disorders and body image among physical education students. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* 57(1), 28-33.
- Coşkun, M.N. (2011). *Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen erkek yetişkin bireylerde beden algısının yeme davranışı ve besin tüketimi ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara
- Çelik, S., Yoldaşcan, E.B., Okyay, R.A., Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 17(4), 281-320.
- Çelikel, F.C., Cumurcu, B.E., Koç, M., Etikan, İ., Yücel, B. (2008). Psychological correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive Psychiatry* 49(2):188-94
- Davison, G.C., Neale, J.M., Dağ, İ. (2004). *Anormal psikolojisi*. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Deering, S. (2001). Eating disorders: recognition, evaluation, implications for obstetrician/gynecologists. *Primary Care Update for Ob/Gyns*, 8(1), 31-35.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N., Sahel, A., (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: *Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği*. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1),30-40.
- Ferreira, JES. ve Veiga, GV. (2008). Eating disorder risk behavior in Brazilian adolescents from low socio-economic level. *Appetite*, 51(2), 249-255.
- Fleig, D. ve Randler, C. (2009). Association between chronotype and diet in adolescents based on food logs. *Eating Behaviors*, 10(2), 115-118.
- Freedman, M.S., Lucas, R.J., Soni, B., Von Schantz, M., Munoz, M., David-Gray, Z., Foster, R. (1999). Regulation of mammalian circadian behavior by non-rod, non-cone,ocular photoreceptors. *Science*, 284(5413), 502-504.
- Gangwar, A., Tiwari, S., Rawat, A., Verma, A., Singh, K., Kant, S., Garg, KR. (2018). Circadian preference, leep quality, and health-impairing lifestyles among undergraduates of medical university. *Cereus*, 10(6), 2856.

- Ghoch, M.E., Soave, F., Calugi, S., Grave, D. (2013). Eating disorders, physical fitness and sport performance: A systematic review, *Nutrients*, 5, 5140- 5160.
- Giannotti, F., Cortesi, F., Sebastiani, T., Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *Journal of Sleep Research*, 11(3),191-199.
- Grandin, L.D., Alloy, L.B., Abramson, L.Y. (2006). The social zeitgeber theory, circadian rhythms, and mood disorders: Review and evaluation. *Clinical Psychology Review*, 26(6),69-94.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B. (2008). Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.
- Günay, M., Tamer. K., Cicioğlu, İ. (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçüm*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güneş, Z. (2013). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayımevi.
- Haraszti, R.A., Purebl, G., Salavecz, G., Poole, L., Dockray, S., Steptoe, A. (2014). Morningness–eveningness interferes with perceived health, physical activity, diet and stress levels in working women: A cross-sectional study. *Chronobiology International*, 31(7), 829-837.
- Harris, N., Gee, D., D'Acquisto, D., Ogan, D., Pritchett, K. (2015). Eating disorder risk, exercise dependence, and body weight dissatisfaction among female nutrition and exercise science university majors. *Journal of Behavioral Addictions* 4(3):206-209.
- Horne, J.A., Ostberg, O. (196). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4(3), 9-110.
- Janout, V., Janoutova, G. (2004). Eating disorders risk groups in the Czech republic-cross-sectional epi-demiologic pilot study. *Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub*, 148, 189-193.
- Kalmbach, D. A., Schneider, L. D., Cheung, J., Bertrand, S. J., Kariharan, T., Pack, A. I., Gehrman, P. R. (2017). Genetic basis of chronotype in humans: *insights from three landmark GWAS*. *Sleep*, 1, (2), 40.
- Kann, L., Kinchen, S.A., Williams, B.I., Ross, J.G., Lowry, R., Kolbe, L. (2000). Youth Risk Behavior Surveillance United States, *Journal of School Health*, 70 (7), 271-285.

- Karadağ, M.G., Elibol, E., Yıldırım, H., Akbulut, G., Çelik, M.G., Değirmenci, M., Dinler, M. F. (2016). Sağlıklı yetişkin bireylerde yeme tutum ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27(3), 107-114.
- Khabaz, M.N., Bakarman, M.A., Baig, M., Ghabrah. T.M., Gari, M.A., Butt, N.S., Alghanmi, F., Balubaid, A., Alzahrani, A., Hamouh, S., (2017). Dietary habits, lifestyle pattern and obesity among young Saudi university students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 67(10),1541-1546.
- Lucassen, E.A., Zhao, X., Rother, K., Mattingly, M.S., Courville, A.B., (2013). de Jonge L, et al. Evening chronotype is associated with changes in eating behavior, more sleep apnea, and increased stress hormones in short sleeping obese individuals. *PLoS One*, 8(3), e56519.
- Mohammadnazhad, AK. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde farklı beslenme indeksleri ile yeme davranışının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Mota, M. C., Waterhouse, J., De-Souza, D. A., Rossato, L. T., Silva, C. M., Araújo, M. B. J., Crispim, C. A. (2016). Association between chronotype, food intake and physical activity in medical residents. *Chronobiology International*, 33(6), 730-739.
- Oğur, S., Aksoy, A., Selen, H., (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26.
- Öyekçin, D.G. ve Şahin, E.M. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 15(1), 29-35.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, AÖ. (2014). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Dergi Karadeniz*, 15,139-149.
- Pehlivan A. (2016). *Sporda beslenme*. İstanbul: Ergin Yayınevi.
- Pritts, S., D. ve Susman, J. (2003). Diagnosis of eating disorders in primary care. *American Family Physician*, 6(2), 29-304.
- Pündük Z., Gür, H., Ercan, İ. (2005). Sabahçıl-akşamcıl anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 40-45.

- Randler, C. (2011). Association between morningness–eveningness and mental and physical health in adolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 16(1), 29-38.
- Reutrakul, S., Hood, M. M., Crowley, S. J., Morgan, M. K., Teodori, M., Knutson, K. L., Van Cauter, E. (2013). Chronotype is independently associated with glycemic control in type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 36(9), 2523-2529.
- Reyes-Rodriguez M.L, Franko, D.L., Matos-Lamourt, A., Bulik, C.M., Von Holle, A., Camara-Fuentes, L.R., Rodriguez-Anglero, D., Cervantes-Lopez S., Suarez-Torres, A. (2010). Eating disorder symptomatology: Prevalence among latino college freshmen students. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 666–679
- Rocks, T., Pelly, F., Slater, G., Martin, L.A. (2017). Eating attitudes and behaviours of students enrolled in undergraduate nutrition and dietetics degrees. *Nutrition and Dietetics*, 74(4), 381-387.
- Rodriguez, M.A., Salar, V.N., Carretero, M.C, Gimeno, E.C, Collado, E.R. (2015). Eating disorders and diet management in contact sports; eat-26 questionnaire does not seem appropriate to evaluate eating disorders in sports. *Nutricion Hospitalaria*, 32(4), 1708-1714.
- Roenneberg, T., Daan, S., Merrow, M. (2003). The art of entrainment. *Journal of Biological Rhythms*, 18(3), 183-194.
- Rose, A.M., Williams, R.A, Hanks, A.S, Kennel, J.A., Gunther, C. (2017). Milk vending does not improve college students' milk and calcium intakes. *Health Promotion Practice*, doi, 10.1177,1524839917717227.
- Rosendahl, J., Bormann, B., Aschenbrenner, K., Aschenbrenner F., Strauss, B. (2009). Dieting disordered eating in German high school athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 19(5):731-9
- Rouzitalab, T., Gargari, B.P., Amirsasan, R., Jafarabadi, M.A., Naeimi, A.F., Sanoobar, M. (2015). The relationship of disordered eating attitudes with body composition and anthropometric indices in physical education students. *Iran Red Crescent Med Journal*, 17(11), e20727.
- Saygılı, S. (2015). Beslenme psikolojisi. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.
- Schubert, E., Randler, C., (2008). Association between chronotype and the constructs of the Three-Factor-Eating-Questionnaire. *Appetite*, 51(3), 501-505.


- Schulz, P. (2009). Biological clocks and the practice of psychiatry. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 1(3), 23-55.
- Selvi, Y., Beşiroğlu, L., Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve duygu durum bozuklukları, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 368-386.
- Sevim, Y. (2007). Antrenman bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sinir, G., İncedayı, B., Çopur, O., Kaplan, E., Bekaroğlu, M. (2015). Uludağ Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 37-47.
- Summa, K.C. ve Türek, F.W. (2014). Chronobiology and obesity: Interactions between circadian rhythms and energy regulation. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, 5(3), 312-319.
- Sundgot-Borgen, J. ve Torstveit, M.K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- Şanlıer, N., Yabancı, N., Alyakut, O. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *Appetite*. 51(3), 641-645.
- Takahashi, M., Tahara, Y., Tsubosaka, M., Fukazawa, M., Ozaki, M., Iwakami, T., Nakaoka, T., Shibata, S. (2018). Chronotype and social jetlag influence human circadianclock gene expression. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10.
- Tayfur, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Toker, D.E. (2008). *Karadeniz teknik üniversitesi trabzon sağlık yüksekokulu öğrencilerinde yeme tutumu ve aile yapısı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Tonetti L., Fabbri, M., Natale, V. (2008). Sex difference in sleep-time preference and sleep need: A cross-sectional survey among Italian pre-adolescents, adolescents, and adults. *Chronobiology International*, 25(5), 745-759.
- Tozun, M., Ünsal, A., Ayrancı, U., Arslan, G. (2010). Prevalence of disordered eating and its impact on quality of life among a group of college students in a province of west Turkey. *Salud Publica Mex*, 201(52), 190-198.


- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12, 519-28.
- Uzun, Ö., Güleç, N., Özşahin, A., Doruk, A., Özdemir, B., Çalışkan, U. (2006). Screening disordered eating attitudes and eating disorders in a sample of Turkish female college students. *Comprehensive Psychiatry*, 4, 123-126.
- Ünal, R.N., Bilgiç, P., Yabancı, N. (2014). High tendency to the substantial concern on body shape and eating disorders risk of the students majoring Nutrition or Sport Sciences, *Nutrition Research and Practice*, 8(6), 13-18.
- Ünalın, D., Öztop, D.B., Elmalı, F. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 75-81.
- Valladares, M., Tagle-Ramirez, R., Munoz, M.A., Obregon, A.M. (2018). Individual differences in chronotypes associated with academic performance among Chilean University students. *Chronobiology International*, 35(4), 58-583.
- Vardar, E., Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Vetter, C. (2018). Circadian disruption: What do we actually mean?. *European Journal of Neuroscience*. 51, 531-550.
- Voigt, R. M., Forsyth, C. B., Green, S. J., Engen, P. A., Keshavarzian, A. (2016). Circadian rhythm and the gut microbiome. *International Review of Neurobiology*, 131(1), 193-205.
- Yu, J., Lu, M., Tian, L., Lu, W., Meng, F., Chen, C., Tang, T., He, L., Yao, Y. (2015). Prevalence of disordered eating attitudes among university students in wuhu, china. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral* 32(n04):1752-1757
- Zeitler J.M., Dijk, D.J., Kronauer, K., Brown, E., Czeisler, C. (2000). Sensitivity of the human circadian pacemaker to nocturnal light: melatonin phase resetting and suppression. *Journal of Physiology*, 526, 695-702.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Kararı

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 09/12/2020-E.63804





T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 53043469-050.04.04
Konu : Kararlar

Sayın Doç.Dr. Halil TANIR
Öğretim Üyesi

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 03.12.2020 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 10 nolu karar aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize sunarım.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Hatice ERTABAĞLAR
Kurul Başkanı

KARAR: 10
Protokol No: 2020/208
Sorumlu Yürütücü: . Doç. Dr. Halil TANIR
Antrenörlük Eğitimi Bölümü/ Spor Sağlık Bilimleri AD

Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Halil TANIR'ın "Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yeme Davranış Bozukluğu Görülme Riskinin Kronotip Açısından Değerlendirilmesi" başlıklı klinik araştırmasının 15.10.2020 tarihli kurul kararında eksiklikler saptanmıştı. 23.10.2020 tarihli gelen dilekçesi ve ekleri görüldü.
Dilekçesinde, çalışmanın başlığının "Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Kronotip Açısından Değerlendirilmesi" olarak değiştirildiği, ilgili belgelerinin yeniden oluşturulduğu ve istenilen düzeltmelerin yapılarak dosyaya konulduğu görülmüş olup, uygun bulunmuştur.
Sonuçta, klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), e ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2. Araştırma İzni

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 30.03.2021-21262



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-47751432-100-21262
Konu : Araştırma İzni

Sayın Doç.Dr. Halil TANIR
Öğretim Üyesi

İlgi : 18.03.2021 tarihli ve 639 sayılı yazınız.

İlgi yazınız üzerine, danışmanı olduğunuz Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ekrem DÜĞEROĞLU'nun "Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Kronotip Açısından Değerlendirilmesi" konulu tez çalışması kapsamında 2020-2021 Akademik Yılı Bahar Yarıyılında Fakültemizde online anket uygulaması yapılması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç.Dr. Reşat KARTAL
Dekan Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSPKHFTVKE Pin Kodu :59103

Belge Takip Adresi : <https://ebys.adu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/BSPKHFTVKE>

Adres: ADÜ Merkez Kampüs Aytepe Mevkii 09100 Efeler/AYDIN

Telefon: 0256 315 35 38 Faks: 0256 315 35 31

e-Posta: besyo@adu.edu.tr Web: akademik.adu.edu.tr/fakulte/spor/

KeP Adresi: adnanmenderesuniversitesi@hs01.kep.tr

Belgi için: Sevda Kayaalp

Unvanı: Personel

Tel No: 4707



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 3. Anket ve Ölçek Formları

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme tutumu ile Kronotip Açısından Değerlendirilmesi

Sevgili öğrenciler,

Sporcular başarılı olabilmek için aynı kiloda kalabilmeyi hedeflemektedirler. Bu nedenle diğer insanlardan farklı beslenme davranışları sergileyebilmektedirler. Bu durumun sporcu öğrencilerde yeme davranış bozuklarının ortaya çıkışına neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sporcu öğrencilerin öğrenim gördükleri programının türü ve yoğun antrenman programları gece yatma ve sabah kalkma saatlerinin farklılaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum sporcu öğrencilerin sabah geç kahvaltı yapmaları, gece geç yemek yemeleri, öğün atlamaları, öğünleri sağlıksız yiyeceklerle geçiştirmeleri gibi istenmeyen davranışlara neden olabilmektedir. Bu bağlamda Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin kronotiplerine göre yeme davranışlarının belirlenmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, hastalık risklerinin azaltılması ve sağlıklı beslenme ile öğün alışkanlıklarının kazandırılması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerde yeme davranışı bozukluğu görülmesi riskinin kronotip açısından değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Anket ve ölçek uygulaması ortalama 15-20 dakika sürecektir. Vereceğiniz yanıtlar, isim ve kişisel bilgiler bilimsel ahlak kuralları çerçevesinde kesinlikle gizli tutulacak ve size ait bilgiler bilimsel amaçlar dışında hiç kimseye paylaşılmayacaktır. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten sorumlu araştırmacı Doç. Dr. Halil TANIR (05057752272; halil.tanir@adu.edu.tr) ve yardımcı araştırmacı Ekrem DÜGEROĞLU'na (05438039922; ekremdugeroglu@hotmail.com) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla ve telefonla sorabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Halil TANIR

Sorumlu Araştırmacı

Ekrem DÜGEROĞLU

Yardımcı Araştırmacı

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-) Cinsiyet: () Kadın () Erkek

2-) Sınıf düzeyi: () 1. sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf

3-) Öğrenim görülen program : () Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

() Antrenörlük Eğitimi

() Spor Yöneticiliği

() Rekreasyon

4-) Öğrenim görülen programın türü: () I. öğretim () II. öğretim

6-) İkamet edilen yer: () Aile yanında () Öğrenci evinde () Yurtta / apartta () Diğer

7-) Sportif branşınız:

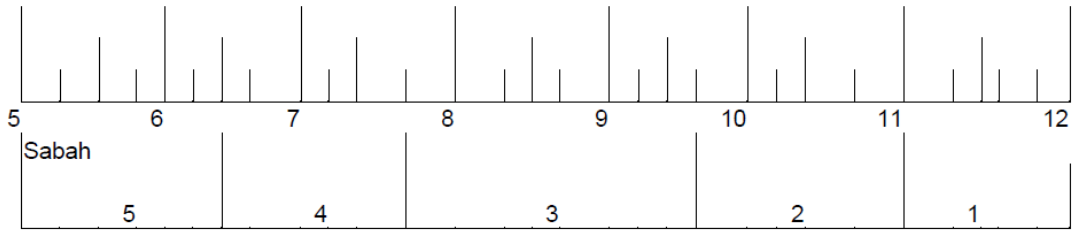
**İNSAN SİRKADİYEN RİTMİNDE SABAHÇIL- AKŞAMCIL TİPLERİ BELİRLEMEDE
KENDİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU
(Horne and Ostberg 1976)**

Uyulması gereken kurallar:

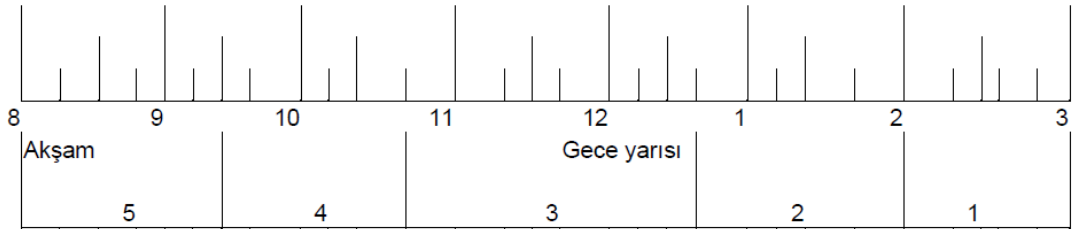
1. Her soruyu cevaplamadan önce dikkatli okuyunuz.
2. Bütün soruları cevaplayınız.
3. Soruları numara sırasına göre cevaplayınız.
4. Her soru diğerlerinden bağımsız olarak cevaplandırılmalıdır.
Geri dönüp cevaplarınızı kontrol etmeyiniz.
5. Bütün soruların bir cevap seçeneği vardır. Her soru için düşündüğünüz sadece bir kutucuğu işaretleyiniz. Bazı soruların cevap seçenekleri yerine bir cetveli vardır.
Lütfen sizin için uygun aralığı işaretleyiniz.
6. Her sorunun altında bırakılan boşluğa yorumlarınızı yazabilirsiniz.

Sorulardaki her seçenek puanlandırılmıştır.

1. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gününüzü planlamak için tamamen özgür olsaydınız sabah saat kaçta kalkardınız ?



2. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gecenizi planlamada tamamen özgür olsaydınız, saat kaçta yatmaya giderdiniz ?



3. Sabah belli bir saatte kalkmak zorunda olsanız uyanmak için çalar saat sizin için ne kadar gereklidir ?

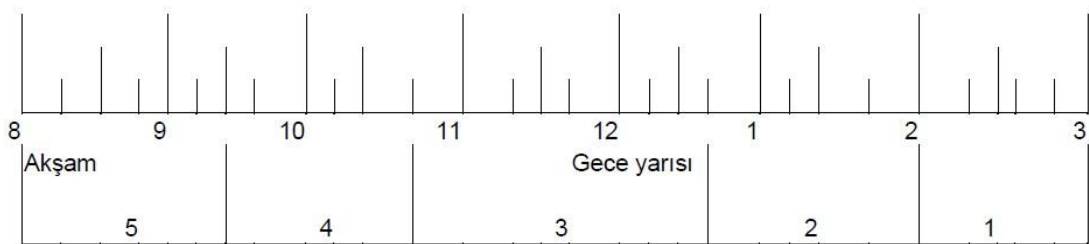
Kesinlikle gerekli değil
Az derecede gerekli olabilir
Oldukça gereklidir
son derece gereklidir

.....	4
.....	3
.....	2
.....	1

Sabahçıl-akşamcıl anketi

4. Normal koşullar altında sabahları uyanmak sizin için ne kadar kolaydır ?
- Kesinlikle kolay değildir 1
 Çok kolay değildir 2
 Oldukça kolaydır 3
 Son derece kolaydır 4
5. Sabah kalktığınızda ilk birkaç saat içinde kendinizi ne kadar uyanık hissedersiniz ?
- Tamamen uyanık hissetmem 1
 Çok az uyanık hissedirim 2
 Oldukça uyanık hissedirim 3
 Çok uyanık hissedirim 4
6. Sabah kalktıktan sonra ilk bir saat içinde iştahınız nasıldır ?
- Çok kötüdür 1
 Oldukça kötüdür 2
 Oldukça iyidir 3
 Çok iyidir 4
7. Sabah kalktığınızda ilk birkaç saat içinde kendinizi ne kadar yorgun hissedersiniz ?
- Çok yorgun 1
 Oldukça yorgun 2
 Oldukça iyi 3
 Çok iyi 4
8. Bir gün sonrası için yapılacak bir şeyiniz yoksa, her zamanki ile karşılaştırıldığında saat kaçta yatmaya gidersiniz ?
- Nadiren veya kesinlikle geç değildir 4
 Bir saatten az gecikmeyle 3
 1-2 saat gecikmeyle 2
 2 saatten daha fazla gecikmeyle 1
9. Fiziksel bir egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın sabah 7.00-8.00 arası olduğunu ve haftada 2 defa 1 saat uygulamanızı öneriyor. Hiçbir şey düşünmeksizin sadece kendinizi en iyi hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak bu zaman diliminde nasıl bir performans göstereceğinizi düşünürsünüz ?
- İyi düzeyde olabilir 4
 İdare eder düzeyde olabilir 3
 Yapmak zor olabilir 2
 Çok zorlanırım 1

10. Akşamları uykuya ihtiyacınız olacak kadar kendinizi yorgun hissettiğiniz saat kaçtır ?



Sabahçıl-akşamcıl anketi

11. Aşırı beyin yorgunluğuna neden olan ve 2 saat süreceğini bildiğiniz bir test için performansınızın en-üst düzeyde olmasını diliyorsunuz. Gününüzü planlamada serbestsiniz ve "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, yandaki test zamanından hangisini seçerdiniz?
- Sabah saat 8.00-10.00 arası 6
 Sabah saat 11.00-öğlen 1.00 arası 4
 Akşam saat 3.00-5.00 arası 2
 Akşam saat 7.00-9.00 arası 0
12. Gece saat 11.00'da yatağa gitseydiniz, hangi yorgunluk düzeyinde olurdunuz ?
- Kesinlikle yorgun olmazdım 0
 Biraz yorgun olurdum 2
 Oldukça yorgun olurdum 3
 Çok yorgun olurdum 5
13. Bazı nedenlerden dolayı alışmış olduğunuz saatten birkaç saat daha geç yatağa gittiniz, fakat sabah belirli bir saatte kalkma zorunluluğunuz yok. Aşağıdaki olaylardan hangisi sizin için uygundur ?
- Her zaman uyandığım saatte uyanırım ve tekrar uyumam 4
 Her zaman uyandığım saatte uyanırım ve sonra biraz şekerleme yaparım 3
 Her zaman uyandığım saatte uyanırım ve tekrar uykuya devam ederim 2
 Her zaman uyandığım saatte uyanmam ve uykuya devam ederim 1
14. Bir gecenin sabahında saat 4.00-6.00 arasında nöbete kalmak zorunda kaldınız. O gün içinde yapacak bir şeyiniz yok, aşağıdakilerden hangisi sizin için en uygundur ?
- Nöbet bitene kadar hiç uyumam 1
 Nöbet öncesi biraz kestirim sonra uyurum 2
 Nöbet öncesi uyurdum ve sonra hafif kestirdim 3
 Nöbet öncesi tamamen uyurdum 4
15. İki saat ağır fiziksel çalışma yapmak zorundasınız. Gününüzü planlamada tamamen özgürsünüz. Sadece "en iyi" hissettiğiniz zamanı göz önüne alarak, aşağıdaki zamanlardan hangisini seçerdiniz ?
- Sabah saat 8.00-10.00 arası 4
 Sabah saat 10.00- öğlen 1.00 arası 3
 Akşam saat 3.00-5.00 arası 2
 Akşam saat 7.00-9.00 arası 1

YEME TUTUM TESTİ (YTT-40)

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen boşluğu işaretleyiniz.

		Daima	Çok sık	Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2	Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3	Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4	Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
5	Acıktığımda yemek yemeye çalışırım.						
6	Aklım fikrim yemektir.						
7	Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.						
8	Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9	Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10	Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11	Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						
12	Ailem fazla yememi bekler.						
13	Yemek yedikten sonra kusarım.						
14	Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15	Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16	Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.						
17	Günde birkaç kere tartılırım.						
18	Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19	Et yemekten hoşlanırım.						
20	Sabahları erken uyanırım.						
21	Günlerce aynı yemeği yerim.						
22	Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23	Adetlerim düzenlidir.						
24	Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						

25	Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26	Yemeklerimi yemek, başkalarinkinden daha uzun sürer.						
27	Lokantada yemek yemeyi severim.						
28	Müşhil kullanırım.						
29	Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30	Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31	Yaşamımı, yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32	Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33	Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.						
34	Yiyecek ile ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35	Kabızlıktan yakınırım.						
36	Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37	Diyet (perhiz) yaparım.						
38	Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39	Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40	Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

Ek 4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (FORM 3)

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz.

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Bu çalışmanın amacı 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme tutumu ile Kronotip İlişkisi Açısından Değerlendirilmesidir.

KATILMA KOŞULLARI NEDİR?

Bu çalışmaya dahil olabilmeniz için 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ne yeni kayıt yaptırmış veya kaydını yenilemiş aktif okuyan öğrenci olmanız gerekmektedir.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?

Bu çalışmada 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme tutumu ile Kronotip İlişkisi Açısından Değerlendirilmesi amacı anket ve ölçek uygulaması yapılacaktır. 2020-2021 Bahar yarıyılında Covid-19 salgını nedeniyle eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan eğitim şeklinde yürütülmesi durumunda anket ve ölçek uygulamaların''online anket ve ölçek uygulaması'' şeklinde yapılması; eğitim öğretim faaliyetlerinin yüz yüze olması durumunda ise anket ve ölçek uygulamalarının bireysel görüşme tekniği ile yapılması düşünülmektedir. Anket ve ölçek uygulamaları ortalama 10-15 dakika sürecektir. Öğrencilerin vereceği yanıtlar, isim ve kişisel bilgiler gizli tutulacaktır. Anket ve ölçek uygulamalarından elde edilecek veriler SPSS 25,0 paket programında değerlendirilecektir.

SORUMLULUKLARIM NEDİR?

Araştırma ile ilgili olarak size sorulan bütün soruları cevaplamak ve uygulanacak olan araştırma programına özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu koşullara uymadığımız durumlarda araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir.

KATILIMCI SAYISI NEDİR?

Araştırmada ulaşılmaması gereken minimum örneklem büyüklüğü G Power analizi ile 580 olarak hesaplanmıştır.

ÇALIŞMANIN SÜRESİ NE KADAR?

Bu araştırma için öngörülen süre 12 aydır.

BU ARAŞTIRMADAKİ TOPLAM KATILIM SÜRESİ NE KADAR?

Anket ve ölçek uygulamasının 15-20 dakika sürmesi öngörülmektedir.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR?

Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören sporcu öğrenciler uğraştıkları spor branşında daha başarılı olabilmek için aynı kiloda kalabilmeyi hedeflemektedirler. Bu durumun sporcu öğrencilerde yeme davranış bozuklarının ortaya çıkışına neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sporcu öğrencilerin öğrenim gördükleri programının türü ve yoğun antrenman programları gece yatma ve sabah kalkma saatlerinin farklılaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum sporcu öğrencilerin sabah geç kahvaltı yapmaları, gece geç yemek yemeleri, öğün atlamaları, öğünleri sağlıksız yiyeceklerle geçiştirmeleri gibi istenmeyen davranışlara neden olabilmektedir. Bu bağlamda Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin kronotiplerine göre yeme davranışlarının belirlenmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, hastalık risklerinin azaltılması ve sağlıklı beslenme ile öğün alışkanlıklarının kazandırılması açısından önem taşımaktadır.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?

Çalışmaya katılmanızın size herhangi bir zarar vereceği öngörülmemektedir.

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?

Veri toplama formlarının yarısından daha azı doldurulduğunda ve araştırma planına uyulmadığında çalışmadan çıkarılabilirsiniz.

ÇIKABİLECEK SORUNLAR İÇİN KİMİ ARAMALIYIM?

Araştırma esnasında araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da sıkıntınız olursa, sorumluluk **Doç. Dr. Halil TANIR'a** aittir. Uygulama süresi boyunca, herhangi bir sorun ile karşılaştığınızda **0 (505) 7752272** numaralı telefonda sorumlu araştırmacı **Doç. Dr. Halil TANIR'a** veya **0 (543) 8039922** numaralı telefonda yardımcı araştırmacı **Ekrem DÜGEROĞLU'na** ulaşabilirsiniz.

ÇALIŞMA KAPSAMINDAKİ GİDERLER KARŞILANACAK MIDIR?

Bu çalışma yaklaşık 15-20 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın size herhangi bir maliyeti bulunmamaktadır.

ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN KURUM VAR MIDIR?

Çalışmayı destekleyen herhangi bir kurum bulunmamaktadır.

ÇALIŞMAYA KATILDIĞIM İÇİN ÖDEME YAPILACAK MIDIR?

Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

ARAŞTIRMADAN AYRILMAM DURUMUNDA NE YAPMAM GEREKİR?

Bu araştırmada yer almak tamamen isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da araştırmanın herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmacılar, veri toplama formlarındaki bilgilerin eksik olması durumunda sizi araştırmadan çıkarabilir. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır, çalışmadan çekilmeniz ya da araştırmacılar tarafından çıkarılmanız durumunda, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır.

KİŞİSEL BİLGİLERİM KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MIDİR?

Size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma sonuçları yayımlandığında kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde sizinle ilgili verilere ulaşabilirler. Siz de arzu ettiğinizde, bu bilgilere ulaşabilirsiniz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 3 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum. Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verilmiştir.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
<i>ADI & SOYADI</i>		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		
VELAYET VEYA VESAYET ALTINDA BULUNANLAR İÇİN VELİ VEYA VASİNİN		İMZASI
<i>ADI & SOYADI</i>		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		
ARAŞTIRMA EKİBİNDE YER ALAN VE YETKİN BİR ARAŞTIRMACININ		İMZASI
<i>ADI & SOYADI</i>		
<i>TARİH</i>		
GEREKTİĞİ DURUMLARDA TANIK		İMZASI
<i>ADI & SOYADI</i>		
<i>GÖREVİ</i>		
<i>TARİH</i>		

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Kronotip Açısından Değerlendirilmesi” 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.

Ekrem DÜGEROĞLU

04.07.2022

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : Dügeroğlu, Ekrem
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Kırıkkale / 27.05.1989
E-mail : ekremdugeroglu@hotmail.com
Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Yüksek Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	
Lisans	Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	18.06.2016

BURSLAR ve ÖDÜLLER

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2021- Devam Ediyor.	Özel Caner Özen Okulları	Beden Eğitimi Öğretmeni
2019-2021	Kayabaşı Anadolu Lisesi	Beden Eğitimi Öğretmeni
2017-2019	Başiskele Doğa Koleji	Beden Eğitimi Öğretmeni

AKADEMİK YAYINLAR

1. MAKALELER

2. PROJELER

3. BİLDİRİLER

A) Uluslararası Kongrelerde Yapılan Bildiriler

B) Ulusal Kongrelerde Yapılan Bildiriler