

**Kadın Sporcuların Yeme Farkındalıkları ile Olumsuz Beden Konuşmaları
Özelliklerinin Değerlendirilmesi**

Gamze MURATHAN 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1357240>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Adıyaman Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Adıyaman/Türkiye

Öz

Sağlık ile ilgili olan yeme farkındalığı ve olumsuz beden algısı sporcuların performansları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından önemli bir olgu olarak görülmektedir. Bu çalışma farklı spor branşlarında lisanslı olan kadın sporcuların yeme farkındalığı özellikleri ile olumsuz beden konuşmaları özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Adıyaman ilinde faaliyet gösteren farklı spor branşlarına sahip kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2022-2023 sezonunda Adıyaman ilinde yerel ve ulusal müsabakalara katılım sağlayan aktif durumdaki 244 kadın sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kadın sporcuların kişisel özellikleri için "Kişisel Bilgi Formu", "Yeme Farkındalığı Ölçeği" ve "Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı durumları açısından yeme farkındalığı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($F=4,080$, $p=0,000$). Araştırmada sonuç olarak sporcuların spor branşları ile ilgili beslenme ve enerji gereksinimleri ile ilgili eğitimler ve psikolojik destek çalışmaları ile desteklenmesi gerekliliği sonucuna varılmıştır.

Sorumlu Yazar: Gamze
MURATHAN
gmurathan23@gmail.com

Anahtar kelimeler: Sporcu, Yeme Farkındalığı, Olumsuz Beden Konuşmaları.

**Evaluation of Female Athletes' Eating Awareness and
Negative Body Speech Characteristics**

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
08.09.2023

Kabul Tarihi:
21.09.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Awareness of eating related to health and negative body image is considered an important discovery in terms of athletes' performance and psychological well-being. This study is conducted with the aim of evaluating the characteristics of eating awareness and negative body speech among female athletes licensed in different sports disciplines. The core of this research consists of female athletes engaged in various sports branches operating in the province of Adıyaman. The sample group of the research consists of 244 active female athletes who participated in local and national competitions in the province of Adıyaman during the 2022-2023 season. In the research, as data collection tools, a "personal information form," an "eating awareness scale," and a "negative body speech scale" were used to gather personal data characteristics of female athletes. The research has shown that there is a significant meaning between the eating awareness scale scores and the sports age conditions of the participating athletes. ($F=4,080$, $p=0,000$). As a result of the research, it has been concluded that athletes should be supported through education on nutrition and energy requirements related to their sports disciplines, as well as through psychological support programs.

Keywords: Athlete, Eating Awareness, Negative Body Speech.

Giriş

Farkındalık kavramı sağlığı ilgilendiren çoğu durumla ilişkilendirilmekle birlikte, yeme farkındalığına yönelik porsiyon kontrolünün sağlanması, duygusal nedenler ve aşırı yemeyi önleme vb. etkenlerle vücut kütlesi denetiminin gerçekleştirilmesinde önemli bir role sahiptir (Beshara vd., 2013).

Yeme farkındalığının, bireyin yemeği yediğine ilişkin bir farkındalık olmadığı, bireyde açlığa ilişkin bir hissiyat oluştuğu anda bu duruma anında reaksiyon göstermek yerine bu durumu önce düşünüp daha sonrasında yediği yemeğin farkındalık durumunu yansıtan bilinçli tüketim süreci olarak ifade edilmektedir (Bays, 2009).

Bir başka ifadeyle yeme farkındalığının, yemek yeme esnasında ya da yiyeceklerle ilgili ortamlarda fiziksel ve duygusal duyuların yargılanmadan farkında olunması biçiminde tanımlanmaktadır. Yeme farkındalığının denetimi, bir bireyin niçin ve nasıl yediğine ilişkin farkındalığı artırdığından, vücut ağırlığının yönetimi ve kilo kaybının kontrolü açısından faydalı bir beceri olarak görülebilir. Bu duruma örnek verilecek olursa, yeme farkındalığının bireylerin tokluğa dair sinyallerin tanınması ile birlikte can sıkıntısına, endişeye, yemek reklamlarına ilişkin bazı uyaran etkenlere karşı reaksiyon göstermemelerini sağlayabilir. Farkındalığın becerisi açısından porsiyonun kontrolü, planlaması ve kayıt tutma aşamaları olguları kilonun yönetilmesi bağlamında bilişsel özellikleri temsil etmektedir. Ayrıca bilim ve teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte beslenme ilişkili sağlık sorunlarının azalmasına neden olurken, aşırı beslenme, enerji fazlalığı ve hareket azlığı nedenleri ile obezite hastalığına yakalanma riski de artmaktadır (Dündar ve Murathan, 2020). Alan yazın çalışmalarında araştırmacılar yeme farkındalığı oluşturmada gerçekleştirilen kilo kaybı eylemlerinin ilerleyen yaşamda sağlık açısından sorunlar çıkaracağını belirtmişlerdir (Wansink, 2004; Wansink vd., 2005).

Beden konuşmaları, bireyin bedeniyle ilgili tüm açıklamaları, yorumları, geri bildirimleri veya düşünceleri içermektedir ve beden konuşmaları devam eden konuşmaları yansıtmaktadır (Martinez, 2015). Beden konuşmaları çoğunlukla beden hakkında, kiloyla, şişmanlıkla, sıcaklıkla, büyük ve küçük beden görünüş standardı gibi terimler dâhil olmak üzere beden şekli ile ilgili konular çevresinde gerçekleşir (Martinez, 2015). Bu gibi konuları içeren beden konuşmalarına maruz kalmak bireylerde beden memnuniyetsizliğine neden olabilmektedir ve bu beden memnuniyetsizliği daha çok kadınları etkilemektedir (Payne vd., 2011). Ancak bazı araştırmalar hem erkeğin hem de kadının bu konuşmalardan etkilendiğini ve yaşlanmanın her iki cinsiyet için de bu etkileri azaltabileceğini öne sürmektedir (Grogan, 2008; Martz vd., 2009). Beden memnuniyetsizliğinde önemli bir faktör olan beden konuşmaları üzerine yapılmış olan araştırmaların çoğu olumsuz veya aşağılayıcı konuşmalara odaklanmıştı ve beden konuşmalarını genellikle bireyin bedeniyle ilgili şikâyetlerine odaklamıştır.

Teorik olarak olumsuz beden konuşması bireyin vücudunu zayıf ve atletik görmediğine ilişkin yargıyı oluşturmaktadır. Bu durum bireylerin kendi bedenlerinden memnun olmama rahatsız olmalarına neden olmaktadır. Kilo ile ilgili vücudun beğenilmemesi olumsuz mesaj içermesi bireyde psikolojik olumsuzluk ortaya çıkmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Thompson vd., 1999). Bu durumun ana gerekçesi olarak da batı toplumlarında insanın dış görünüş durumunun değerlendirme ölçütleri arasında ilk sıralarda olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Stice ve Bearman, 2001).

Alan yazın çalışmasında kadın popülasyonların beden algısı ile ilgili davranış durumlarında sosyal yapıya uyum sağlama adına spesifik vücut memnuniyetsizliği kavramı ile karakterize olan, olumsuz değerlendirmeler yapabildiklerini ifade edilmiştir. Özellikle akran gruplarının kilolu olma ile ilgili değerlendirmeleri zayıf görünümün ideal vücut olduğu ile ilgili farkındalık oluşturarak teknolojik iletişim araçlarının da bunda rol oynadığı söylenebilmektedir (Grabe vd., 2008; Levine ve Murnen, 2009).

Olumsuz beden konuşmaları genellikle arkadaşlar arasında meydana gelen, beden imajı, kilo ile ilgili konuların konuşulması veya tartışılması içeren kişilerarası etkileşim şeklidir (Nichter ve Vuckovic, 1994). Olumsuz beden konuşmalarının öncelikle kadın arkadaşlar arasında öne çıktığı düşünülse de araştırmalar ergenlik dönemindeki erkeklerin veya yetişkin erkeklerin arasında da yaygın olduğunu göstermektedir (Engeln vd., 2013; Jankowski vd., 2014; Jones ve Crawford, 2005). Kadınlar arasındaki olumsuz beden konuşmaları ile ilgili yapılan araştırmalar bu konuşmalara daha fazla maruz kalan kadınların suçluluk, depresyon gibi olumsuz etkiler yaşadığını ve bedenlerinde memnuniyetsizlik hissetme oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Arroyo ve Harwood, 2012; Payne vd., 2011). Benzer şekilde erkekler üzerinde yapılan araştırmalarda olumsuz beden konuşmalarına daha fazla maruz kalan bireyler kaslılık ve kilo endişeleri, beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu, daha düşük görünüm değerlendirmesine sahip oldukları bulunmuştur (Tan ve Chow, 2014; Wasylkiw ve Butler, 2014; Engeln vd., 2013; Jankowski vd., 2014; Jones ve Crawford, 2005). Bu bağlamda olumsuz beden konuşmaları, cinsiyetler arası farklılıklar olmasına rağmen her cinsten ve her yaştan bireyin maruz kalabildiği ve maruz kalması halinde birey üzerinde olumsuz etkilere neden olabilen bir kavram olduğu söylenebilir.

İlgili literatür değerlendirildiğinde cinsiyet durumu açısından kadınların vücut memnuniyetsizliği erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Frederick vd., 2006). Erkek bireylerde vücut ile ilgili değerlendirme kaslı görüntü ve yağ oranının azlığı ile karakterize edilmiştir. Olumsuz beden konuşmaları açısından erkek popülasyonun kas kuvvetinin fazlalığı, saçlı görüntü ve uzun görünme ile ilgili isteklerinin olduğu araştırma sonuçlarından anlaşılmaktadır (Drewnowski vd., 1995).

Bu bağlamda bu araştırma ile Adıyaman ilinde ulusal spor aktivitelerine katılan farklı branşlardaki kadın sporcuların yeme farkındalığı özellikleri ile olumsuz beden konuşmaları

özelliklerinin farklı değişkenler açısından etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bu çalışma ile sporcuların yeme farkındalıkları ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma türünde olup betimsel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca kullanılan ölçeklerin karşılaştırılmasında ikili karşılaştırma yönteminden faydalanılmıştır. Bilimsel araştırma açısından tarama modeli, kesitsel açıdan geçmişte yaşanmış veya varolan olgu karşısında olanı olduğu gibi betimleyen araştırma türleri olarak açıklanmaktadır. Bu bakımdan tekil tarama, değişkenlerin tek tek, tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesini amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığı ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak açıklanmaktadır. Bu yöntemde, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesnenin kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanabilmesi ve mevcut durumun değiştirilmeye kalkmadan gözlenebilmesidir (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Adıyaman ilinde faaliyet gösteren farklı spor branşlarına sahip kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2022-2023 sezonunda Adıyaman ilinde yerel ve ulusal müsabakalara katılım sağlayan aktif durumdaki 244 kadın sporcu oluşturmaktadır. Örneklem grubu oluşturulurken basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Kılıç, 2013). Araştırma örneklem grubunu oluşturan kadın sporcuların tanımlayıcı istatistik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Kadın Sporcuların Özellikleri		f	(%)
Spor Yaşı	3 Yıl ve altı	66	27,05
	4 - 7 Yıl	81	33,19
	8 – 11 Yıl	68	27,86
	12 Yıl ve üstü	29	11,89
Sporculuk Durumu	Amatör	203	83,19
	Profesyonel	41	16,81
Öğrenim Durumu	Orta öğretim	126	51,63
	Ön Lisans- Lisans	114	46,72
	Lisansüstü	4	1,63
Spor Branşı	Voleybol	73	29,92
	Eskrim	46	18,85
	Hentbol	35	14,34
	Futbol	21	8,60
	Basketbol	20	8,20
	Atletizm	15	6,14
	Okçuluk	13	5,32
	Badminton	12	4,93

	Savunma Sporları (Karate, Taekwando, Kick Boks)	9	3,68
İdeal kiloda olduğumu düşünüyorum	Evet	194	79,51
	Hayır	50	20,49
Sigara İçiyorum	Evet	86	35,24
	Hayır	158	64,75
Tanısı konmuş kronik hastalığım var	Evet	27	11,07
	Hayır	217	88,93

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kadın sporcuların kişisel özellikleri için ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Yeme Farkındalığı Ölçeği’’ ve ‘‘Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu bölümünde kadın sporcuların spor branşları, spor yaşları, Öğrenim durumları, ideal kiloda olduğu düşünüp düşünmeme durumları, tanısı konmuş kronik hastalık durumları, sigara kullanma durumu ve haftalık antrenman saatleri şeklinde maddeler bulunmaktadır.

Araştırmada kullanılan ilk ölçek olan Yeme Farkındalığı Ölçeği, ilk olarak Framson vd. tarafından yemeğe verilen dikkati belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Yeme farkındalığı ölçeğinin ilk versiyonu 28 sorudan oluşmakta ve 4'lü likert (1hiç-nadiren, 2bazen, 3sık sık, 4genellikle-her zaman) şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin ilk halinde; farkındalık (besindeki koku, doku ve tat farkındalığı), disinhibisyon (tok olduğunda yemek yemeden kaçınma niteliği), dış etken (dış uyaranlara bireydeki yeme davranışı), dikkatin dağılması (yemek esnasında dağılan dikkat) ve duygusal cevap (olumsuz duyguya karşı yemek yeme) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Framson vd., 2009).

Yeme Farkındalığı ölçeğinin Türkçe uyarlaması Köse ve arkadaşları tarafından 2016 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile birlikte yeni maddeler eklenerek 30 madde ve 7 alt boyut haline getirilmiştir. Alt boyutlar; yeme kontrolü (yemek yeme hızı ayarı, yeme davranışının kontrolü), duygusal yeme (duyuşsal olarak tatmin ve yemekle birlikte iyi his oluşumu), odaklanma (yemek sırasında başka şeyler düşünmeden tada odaklanma), disinhibisyon (kendini tutma, miktar ve zaman kontrolü), yeme disiplini (planlama, hazırlanma, dengeleme, bulundurma, düzen, saat), farkındalık (fiziksel açlık, tokluk farkındalığı, kalori ve besin değeri bilgisi, sağlıklı beslenme bilgisi, alışkanlık farkındalığının olması), enterferans (yemek ile ilgili reklam, davet ve görüntü gibi çeldiricilerle baş etme) şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmadaki bir diğer veri toplama aracı olan Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği'nin özgün formu 2012 yılında Engeln-Maddox, Salk ve Miller tarafından geliştirilmiş ve 2019 yılında Bayköse ve Yazıcı tarafından Türkçe alan yazına kazandırılmıştır. Ölçek toplam 13 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, beden endişeleri alt boyutu ve beden kıyaslama alt boyutundan oluşmaktadır. Ölçek Türkçe alan yazınına kazandırılırken geçerlik ve güvenilirliği Bayköse ve Yazıcı (2019) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda iç tutarlılık kat sayısı ,92

olduğu görülmektedir. Ayrıca geçerlik analizleri kapsamında AFA ve DFA analizleri yapılarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada istatistiksel analiz için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Analize başlamadan önce elde edilen veriye normallik varsayımı ve homojenlik testleri uygulanarak, Kolmogorov – Smirnov testi ve Levene testleri sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı test edilmiştir. İkili grupların karşılaştırılmasında Independent t testi, ikiden fazla olan grupların karşılaştırılması için ANOVA testi uygulanmıştır. İkiden fazla olan gruplarda farklılık olduğu durumlarda farklılığın yönünü tespit edebilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Veriler aritmetik ortalama, standart sapma olarak ifade edilmiştir. Ayrıca araştırmada bilinçli farkındalık özellikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki yönünü belirlemek için Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Tüm istatistikler için anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 11.04.2022 tarihi ve 187 karar sayısı ile araştırma etik kurul izni alınmıştır. Ayrıca araştırma grubunun çalışmaya gönüllü olarak katılması sağlanmış, kadın sporculara çalışmanın teması açıklanarak araştırmada elde edilen verilerin bilimsel çalışmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Ayrıca araştırma grubunu oluşturan sporculara çalışmanın hangi aşamasında olursa olsun diledikleri zaman ayrılacaklarına dair hakları olduğu belirtilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmeleri sonucuna yer verilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan sporcu grubunun araştırmada kullanılan yeme farkındalığı ölçeği ile olumsuz beden konuşmaları ölçeğini yanıtlarının farklı değişkenler açısından yordanması tabloları yer almaktadır.

Tablo 2

Araştırma Grubunun Sporculuk Durumlarına Göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Alt Boyutlarının T Testi Sonuçları

Ölçekler	Sporculuk Durumu	N	Ort	ss	t	Sd	p
Disinhibisyon	Amatör	203	11,12	4,41	-0,863	242	0,228

	Profesyonel	41	13,42	4,25			
Duygusal Yeme	Amatör	203	12,28	4,33	-1,618	242	0,361
	Profesyonel	41	12,64	4,85			
Yeme Kontrolü	Amatör	203	9,10	2,63	4,866	242	0,001*
	Profesyonel	41	10,32	2,99			
Farkındalık	Amatör	203	17,11	3,55	4,368	242	0,134
	Profesyonel	41	18,85	4,08			
Yeme Disiplini	Amatör	203	10,28	2,90	3,681	242	0,231
	Profesyonel	41	12,63	2,95			
Odaklanma	Amatör	203	13,10	3,02	3,344	242	0,038*
	Profesyonel	41	13,65	3,10			
Enterferans	Amatör	203	4,35	4,40	-0,763	242	0,496
	Profesyonel	41	4,10	4,32			
Yeme	Amatör	203	77,34	11,38	3,477	242	0,001
Farkındalığı	Profesyonel	41	85,61	10,63			
Toplam Puan							

*p<0,05

Tablo 2’de araştırmaya katılan sporcuların sporculuk durumuna göre yeme farkındalığı ölçeği ve alt boyutlarının istatistik bilgilerine yer verilmiştir. Buna göre sporcuların sporculuk durumuna göre yeme farkındalığı ölçeği toplam puanı(F=3,477, p=0,001) ile yeme kontrolü(F=4,866, p=0,001) ve odaklanma(F=3,344, p=0,038) alt boyutlarında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Araştırma Grubunun Sporculuk Durumlarına Göre Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ve Alt Boyutlarının T Testi Sonuçları

Ölçekler	Sporculuk Durumu	N	Ort	ss	t	Sd	p
Beden Endişesi	Amatör	203	14,32	5,10	2,392	242	0,004
	Profesyonel	41	19,60	4,96			
Beden Kıyaslama	Amatör	203	13,98	4,33	2,891	242	0,001
	Profesyonel	41	23,08	5,39			
Olumsuz Beden Konuşmaları	Amatör	203	28,30	11,38	3,069	242	0,001
	Profesyonel	41	42,68	10,63			
Toplam Puan							

Tablo 3’de araştırmaya katılan sporcuların sporculuk durumuna göre olumsuz beden konuşmaları ölçeği ve alt boyutlarının istatistik bilgilerine yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde sporcuların sporculuk durumuna göre olumsuz beden konuşmaları ölçeği toplam puanı(F=3,069,

$p=0,001$) ile beden endişesi($F=2,392$, $p=0,004$) ve beden kıyaslama($F=2,891$, $p=0,001$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Araştırma Grubunun Spor Yaşı Durumlarına Göre Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ve Alt Boyutlarının T Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Ort	ss	F	p	Fark
Yeme Farkındalığı Ölçeği	3 Yıl ve altı	66	59,61	10,48	4,080	0,000*	2 – 3
	4 - 7 Yıl	81	63,20	11,51			
	8 – 11 Yıl	68	69,32	11,20			
	12 Yıl ve üstü	29	79,42	12,09			
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	3 Yıl ve altı	66	30,60	7,19	3,841	0,003*	2 – 3
	4 - 7 Yıl	81	29,20	6,45			
	8 – 11 Yıl	68	35,44	7,22			
	12 Yıl ve üstü	29	41,69	8,19			

* $p<.05$; **LSD

Tablo 4’de araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı durumları açısından yeme farkındalığı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($F=4,080$, $p=0,000$). Yeme farkındalığı ölçeğinin sporcuların spor yaşına göre anlamlı farklılığının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi kullanılmış ve 4-7 yıl arası spor yaşına sahip olanlar ile 8-11 yıl – 12 yıl ve üstü spor yaşına sahip olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı tabloda olumsuz beden konuşmaları ölçeği toplam puanı ile sporcuların spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F=3,841$, $p=0,003$). LSD analizi sonucunda da farklılığın hangi gruplar lehine olduğu belirlenmiş buna göre 4-7 yıl spor yaşına sahip sporcular ile 8-11 ve 12 yıl ve üstü spor yaşına sahip sporcular lehine anlamlı farklılığın olduğu gözlenmiştir ($p>0,05$).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada Adıyaman ilinde ulusal spor aktivitelerine katılan farklı branşlardaki kadın sporcuların yeme farkındalığı özellikleri ile olumsuz beden konuşmaları özelliklerinin farklı değişkenler açısından etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda sporcuların sporculuk durumuna göre yeme farkındalığı ölçeği toplam puanı($F=3,477$, $p=0,001$) ile yeme kontrolü($F=4,866$, $p=0,001$) ve odaklanma($F=3,344$, $p=0,038$) alt boyutlarında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı durumları açısından yeme farkındalığı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($F=4,080$, $p=0,000$).

Alan yazın çalışmasında 2016 yılındaki araştırmada popülasyonu 18-45 yaş aralığı oluşturmuş ve sonuç olarak yaş arttıkça yeme farkındalık puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır (Köse vd., 2016). Bir başka çalışmada Framson ve arkadaşları 18- 80 yaş aralığı popülasyonu oluşturmuş ve yaşın arttığında odaklanma harici disinhibisyon, duygusal cevap, farkındalık ve dışsal etken puanlarında artış olduğunu tespit etmişlerdir (Framson vd., 2009). Alan yazın çalışmalarındaki sonuçlar ışığında bizim gerçekleştirdiğimiz çalışmada da sporcuların yaş durumu arttıkça yeme farkındalık puanlarının arttığı yönündedir. Bu durumun yaş ile birlikte bireylerin fiziksel ve fizyolojik olarak bedenleri ile ilgili sağlıklı kalma, sporcu olmalarından kaynaklı enerji ihtiyacını karşılama gibi özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda kadın sporcuların yeme alışkanlığı ve olumsuz beden algısı özelliklerinin ilgili alan yazın çalışmaları paralelinde beden kitle indeksi durumları açısından yüksek ortalamada olduğu görülmüştür. 2009 yılında Amerikada gerçekleştirilen çalışmada Martz ve arkadaşları obez kadınların, zayıf ve normal kilolulara oranla daha çok kilo ile ilgili konuşma yapmaya eğilimli olduklarını tespit etmiştir (Martz vd., 2009). Bu çalışma sonuçları ile araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmada Yeme Farkındalığı Ölçeği ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinin puanları arasında ilişki durumları da incelenmiştir. Korelasyon ilişkisi açısından sporcuların yeme farkındalığı ölçeği puanları arttıkça olumsuz beden konuşmaları ölçeği puanları düşmüştür. Bu bakımdan iki ölçek arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların yeme farkındalık özellikleri arttıkça olumsuz beden konuşmaları durumlarında düşüş meydana gelmektedir.

Tüm bu sonuçlar ışığında bu araştırmada aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

- Sporcuların tüm alt yaş kategorilerinden başlayarak genel sağlık ve yeme tutumları ile ilgili gerekli eğitimler doktor, diyetisyen ve psikolog gibi uzmanlar eşliğinde verilmeli ve yapılan etkinliklere sporcuların aktif katılımı sağlanmalıdır.
- Yeme tutumu ve olumsuz beden algısı oluşmaması adına ailelere de konu ile ilgili eğitimler verilerek göz ardı edilmemelidir.
- Sporcuların spor branşları ile ilgili beslenme ve enerji gereksinimleri ile ilgili eğitimler ve psikolojik destek çalışmaları antrenörlerine de verilmelidir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Adıyaman Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:11/04/2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası:187

Kaynakça

Arroyo, A., ve Harwood, J. (2012). Exploring the causes and consequences of engaging in fat talk. *Journal of Applied Communication Research*, 40(2), 167-187.

- Bayköse, N., ve Yazıcı, A. (2019), Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği'nin Adolesan Kız Sporcular İçin Geçerlik ve Güvenirliği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 102-118.
- Bays, J. C. (2009), *Mindful Eating: a guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. First edition. Shambhala Publications Vol.1. Boston, Massachusetts.
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., ve Wilson C. (2013), Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-9.
- Drewnowski, A., Kurth, C. L., ve Krahn, D. D. (1995), Effects of body image on dieting, exercise, and anabolic steroid use in adolescent males. *Int J Eat Disord*, 7, 381-6.
- Dündar, A., ve Murathan F. (2020), *Spor ve Obezite*, Sporun Kavramsal Temelleri-Sağlık, C.1, s.178.
- Engeln, R., Sladek, M. R., ve Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*, 10(3), 300-308.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., ve Benitez, D. (2006), Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*, 109, 1439-44.
- Frederick, D. A., Peplau, L. A., ve Lever, J. (2006), The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image*, 3, 413-9.
- Grabe, S., Ward, L. M., ve Hyde, J. S. (2008), The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*, 134, 460-76.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Jankowski, G. S., Diesdrichs, P. C., ve Halliwell, E. (2014). Can appearance conversations explain differences between gay and heterosexual men's body dissatisfaction? *Psychology of Men and Masculinity*, 15, 68-77. <https://doi.org/10.1037/a0031796>
- Jones, D. C., ve Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 629-636.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., ve Dönmez, A. (2016), Yeme farkındalığı ölçeği' ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125-34.
- Levine, M. P., ve Murnen, S. K. (2009) 'Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders': A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *J Soc Clin Psychol*, 28, 9-42
- Martinez, E. M. (2015). *Body Talk: Fat is out, Fit is in*. University of Nevada, Reno.
- Martz, D. M., Petroff, A. B., Curtin, L., ve Bazzini, D. G. (2009). Gender differences in fat talk among American adults: Results from the psychology of size survey. *Sex Roles*, 61(1), 34-41.
- Nichter, M., ve Vuckovic, N. (1994). *Fat talk*. Many mirrors: Body Image And Social Relations, 109, 132.
- Payne, L. O., Martz, D. M., Tompkins, K. B., Petroff, A. B., ve Farrow, C. V. (2011). Gender comparisons of fat talk in the United Kingdom and the United States. *Sex Roles*, 65(7), 557-565.
- Stice, E., ve Bearman, S. K. (2001), Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Dev Psychol*, 37, 597-607.
- Tan, C. C., ve Chow, C. M. (2014). Weight status and depression: Moderating role of fat talk between female friends. *Journal of Health Psychology*, 19(10), 1320- 1328.
- Thompson, J. K., Heinber L. J., Altabe, M., ve Tantleff-Dunn S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wansink, B., Painter, J. E., ve North, J. (2005), Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. *Obesity Res.*, 13, 93-100.

Wansink, B. (2004), Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annu Rev Nutr.*, 24, 455–79.

Wasyliw, L., ve Butler, N. A. (2014). Body talk among undergraduate women: Why conversations about exercise and weight loss differentially predict body appreciation. *Journal of Health Psychology*, 19(8), 1013-1024.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.