

T.C.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS

15-17 YAŞ ELİT VE AMATÖR FUTBOLCULARIN YEME TUTUMU, BENLİK
SAYGISI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

ÇAKA ÇAĞATAY SARIBAŞ

GAZİANTEP – 2016

T.C.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS

15-17 YAŞ ELİT VE AMATÖR FUTBOLCULARIN YEME TUTUMU, BENLİK
SAYGISI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

ÇAKA ÇAĞATAY SARIBAŞ

TEZ DANIŞMANI

DOÇ.DR. ŞAZIYE SENEM BAŞGÜL

GAZİANTEP – 2016

KABUL VE ONAY

Çaka Çağatay Sarıbaş tarafından hazırlanan “15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma.....tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.



..... (Başkan)

..... (Üye)

..... (Üye)

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım...../...../.....

Çaka Çağatay Sarıbaş

ÖNSÖZ

Bu Tezi hazırlama sürecimde, tez konusunun belirlenmesinde, planlanmasında ve çalışmanın yürütülmesinde her türlü yardım ve desteğini esirgemeyen Tez Danışmanım Sayın Doç.Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL'e çok teşekkür ederim.

Tezin hazırlanma sürecinde, yardımlarını ve kıymetli zamanlarını esirgemeyen Yrd.Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT'e, istatistik bulguların değerlendirilmesinde ve aynı zamanda anket formlarının uygulama sürecindeki desteği için , Psikolog Elif KURTULUŞ'a, Fenerbahçe Spor Kulübü Altyapı Psikoloğu Melisa KARATAŞ'a, Trabzonspor Kulübü Psikolojik Performans Danışmanı Uzman Psikolog Faruk BOZKIR'a, İstanbul Başakşehir Futbol Kulübü Psikolojik Performans Danışmanı Yaşar ÇEVİKEL'e teşekkür ederim.

Ayrıca tezimin yapılanma aşamasında ve tüm yaşamım boyunca desteklerini hiç esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

Tezimi sevgili aileme adıyorum.

Gaziantep, 2016

ÖZET

Yeme davranışı, fizyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenen bir olgudur. Gelişim aşamalarının her birinde hayatın devamlılığı için gerekli olan yeme davranışları etkisi altında kalınan dış faktörler neticesinde sağlıklı veya sağlıksız düzeyde kendisini gösterebilmektedir. Ergenlik dönemi, bireyler için hızlı değişimlerin ve gelişimlerin gerçekleştiği bir geçiş dönemi olarak tanımlanır. Bu dönemin özellikleri neticesinde görülen hızlı gelişimler ayrıca psikososyal gelişim alanında da kendisini göstermektedir. Yeme davranışının özellikle bu dönemdeki beden imajı kaygıları ve akranları tarafından kabul görme ve popülerlik anlamında daha fazla önem kazandığı ve kritik durumlar ile kendisini gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitesi yüksek veya sporcu ergen bireylerin bu noktada yeme davranışı ve diğer ilişkili olabilecek bireysel değişkenler olarak belirlenen benlik saygısı ve temel kişilik özellikleri bu çalışmada ölçülen araştırma değişkenleridir. Araştırmada, elit ve amatör futbol oynayan 15-17 yaş grubu erkek öğrencilerinin yeme tutumu, benlik saygısı ve temel kişilik özellikleri incelenmiş, araştırma değişkenlerinin kişisel ve demografik bilgiler ile beslenme bilgisi değişkenleri ile karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırma için İstanbul, Trabzon, Kahramanmaraş'taki dört farklı spor kulübünde faaliyet gösteren elit ve amatör olarak futbol oynayan 102 futbolcu ile çalışılmıştır.

Araştırma için, katılımcılara “Yeme Tutum Ölçeği (YTT)”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Beslenme Bilgisi Formu” uygulanmıştır. Araştırma için gerekli izinler alınarak katılımcıların gönüllük esasına göre verilertoplanmışır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, yeme tutumu elit ve amatör futbolcularda anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Elit futbolcuların sağlıksız yeme tutumunun amatör futbolculara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benlik saygısı her iki grupta orta düzeyde bulunmuş, diğer araştırma değişkenleri olan yeme tutumu ve kişilik özellikleri ile ilişkili bulunmamıştır. Yeme tutumu puan ortalamaları ayrıca, boy ve kilo oranları, kardeş sayısı, yaşamın çoğunu geçirdiği yer, baba eğitimi ve okul türü değişkenlerinde anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Kişilik özellikleri arasından gelişime açıklığın amatörlerde yüksek ve olumsuz değerlik özelliklerinin amatör futbolcularda, elit futbolculara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte yeme tutumu ile sorumluluk arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, ülkemizde yaygın olarak hem amatör hem de profesyonel olarak benimsenmiş bir spor branşında faaliyet gösteren ergenlik dönemindeki ergen bireylerin, fiziksel aktiviteleri ve buldukları spor kulüplerine bağlı olarak yeme tutumlarının ne düzeyde olduğunu tespit edebilmek, yeme tutumuna ek olarak ergenlik dönemi için önemli bir psikososyal özellik olan benlik saygısı hakkında bilgi sahibi olmak ve kişisel ve kişilik özelliklerini incelemek bakımından ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülen bulgular elde edilmiştir. Özellikle futbolcular ile performansı ve iyilik halini arttıracak çalışmalar yürütülürken dikkate alınabilecek durumlar hakkında bilgi vermesi açısından bu çalışmanın önemli olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Futbol, Yeme Tutumu, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri, Ergenlik



ABSTRACT

Eating behavior is a phenomenon affected by psychological, physiological, and sociological factors. In every stage of human development, food and eating have played major roles in terms of survival. However, eating behavior may manifest itself in healthy or unhealthy under certain circumstances with the influences of individual factors. Adolescence is one of the development stages related to eating behavior and body image issues due to rapid changes in physical, social, and psychological features of youngsters. Additionally, psychosocial development of adolescents may explain possible problematic issues related to this developmental stage. In this stage, eating behavior may be transformed because of need for approval from their peers, desire to increase popularity by having physically attractive features. Adolescents may be engaged in unhealthy eating behaviors due to reaching their weight loss goals as well as muscle improvement. Because of the importance of eating behavior during adolescence, this study mainly focused on male adolescents' eating behavior, self-esteem, and basic personality features in addition to individual differences and information about nutrition. For the study, male soccer players between the ages of 15 and 17 from both elite and amateur football clubs were recruited and their data were compared by using certain measurement instruments for the research variables.

102 male soccer players from four different elite and amateur football clubs in İstanbul, Trabzon, and Kahramanmaraş participated the study. For data collection, "Eating Attitude Test (EAT-40)", "Rosenberg Self-Esteem Scale", "Basic Personality Inventory", "Personal and Demographic Information Form", "Nutritional Information Form" were used as measurement instruments.

Based on the results of the study, eating attitudes were found as significantly different among elite and amateur soccer players. Eating attitude scores were found as higher among elite soccer player than elite soccer players. Besides, self-esteem was found as moderate in two groups. Self-esteem were not found as correlated with eating attitudes and personality in this study. Eating attitudes were also found as significantly different based on weight and height, number of siblings, fathers' education level, neighborhood, type of school.

Among the personality dimensions, scores obtained from "openness to experience" were found as significantly higher among amateur footballers than elite footballers. Mean scores of "negative valence" were found as significantly lower among amateur footballers

than elite ones. Additionally, eating attitudes and responsibility were found as significantly and positively correlated in this study.

In this study, the information about eating attitudes with psychosocial variables including self-esteem and personality were provided with the research results. Football is one of the best-known branches in Turkey. It is also a branch impressing individuals in both Professional and amateur levels. Because football is really popular in Turkey, male adolescents highly prefer as a sport branch and a type of physical activity. Therefore, the study is important in terms of detecting possible factors related to levels of footballers, their self-esteem levels, personality features, individual variables, and nutritional information. In order to provide appropriate support for elite and amateur footballers by considering the factors related their performances as well as well-being will be beneficial for both specialists and footballers. With the results, the study is viewed as contributive for further research and practice in related areas.

Key words: Football, Eating Attitudes, Self-esteem, Personality, Adolescence.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	2
1.2.Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.5.Varsayımlar	3
1.6.Araştırma Soruları ve Hipotezler	4
1.7.Araştırmaya İlişkin Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1.Futbol Tanımı ve Tarihçesi	7
2.2.Sporcu Beslenmesi ve Yeme Davranışı	10
2.3.Ergenlik Dönemi Yeme Davranışı	14
2.4. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı	15
2.5. Kişilik Özellikleri	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	20
YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Veri Toplama Araçları	20
	vi

3.3.1. Kişisel ve Demografik Bilgi Formu	20
3.3.2. Beslenme Bilgi Formu	21
3.3.3. Yeme Tutum Ölçeği	21
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	21
3.3.5. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği	22
3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	25
BULGULAR	25
4.1. Kişisel ve Demografik Bilgilerin İstatistiksel Analizi	25
4.2. Yeme Tutumu ve Kişisel Bilgilerin Karşılaştırılması	27
4.3. Yeme Tutumu ve Beslenme Bilgisi Arasındaki İlişkinin İstatistiksel Analizi	31
4.4. Benlik Saygısı Düzeylerinin Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişkinin İstatistiksel Analizi	33
4.5. Elit ve Amatör Futbolcuların Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	37
4.6. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi	38
BEŞİNCİ BÖLÜM	40
TARTIŞMA	40
5.1. Demografik ve Kişiler Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	40
5.2. Beslenme Bilgisine İlişkin Bulguların Tartışılması	40
5.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bulguların Tartışılması	41
5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	43
5.5. Öneriler	44
5.6. Sonuç	45
KAYNAKÇA	46
EKLER	52
EK-1. KİŞİSEL VE DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	52
EK-2. BESLENME BİLGİ FORMU	53

EK-3. YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ	55
EK-4. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	57
EK-5. TEMEL KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ	59



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel ve Demografik Bilgilerinin Betimleyici İstatistikleri.....	25
Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Bilgisi Yanıtlarının Betimleyici İstatistikleri.....	26
Tablo 3. Yeme Tutumunun Kilo Oranları ile Karşılaştırılması	27
Tablo 4. Yeme Tutumunun Boy Oranları ile Karşılaştırılması	28
Tablo 5. Yeme Tutumunun Futbol Oynadığı Süre ile Karşılaştırılması	28
Tablo 6. Yeme Tutumunun Okul Türü ile Karşılaştırılması	28
Tablo 7. Yeme Tutumunun Kardeş Sayısı ile Karşılaştırılması.....	29
Tablo 8. Yeme Tutumunun Anne Eğitimi ile Karşılaştırılması	29
Tablo 9. Yeme Tutumunun Baba Eğitimi ile Karşılaştırılması.....	30
Tablo 10. Yeme Tutumunun Anne Baba Varlığı ile Karşılaştırılması.....	30
Tablo 11. Yeme Tutumunun Anne-Baba Birlikteliği ile Karşılaştırılması	30
Tablo 12. Yeme Tutumunun Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer ile Karşılaştırılması.....	31
Tablo 13. Yeme Tutumu ve Beslenme Bilgisinin Karşılaştırılması.....	31
Tablo 14. Benlik Saygısı Puanlarının Futbol Oynadığı Süre Değişkeni ile Karşılaştırılması .	33
Tablo 15. Benlik Saygısı Puanlarının Kilo Oranları ile Karşılaştırılması.....	34
Tablo 16. Benlik Saygısı Puanlarının Boy Oranları ile Karşılaştırılması	34
Tablo 17. Benlik Saygısı Puanlarının Okul Türü Değişkeni ile Karşılaştırılması	34
Tablo 18. Benlik Saygısı Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkeni ile Karşılaştırılması	35
Tablo 19. Benlik Saygısı Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması...	35
Tablo 20. Benlik Saygısı Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması ...	35
Tablo 21. Benlik Saygısı Puanlarının Anne-Baba Varlığı Değişkeni ile Karşılaştırılması	36
Tablo 22. Benlik Saygısı Puanlarının Anne-Baba Birlikteliği Değişkeni ile Karşılaştırılması	36
Tablo 23. Benlik Saygısı Puanlarının Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkeni ile Karşılaştırılması	36
Tablo 24. Elit ve Amatör Futbolcuların Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	37
Tablo 25. Elit Futbolcuların Araştırma Değişkenleri ve Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonu	38
Tablo 26. Amatör Futbolcuların Araştırma Değişkenleri ve Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonu	39

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Beslenme ve performans arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Spor söz konusu olduğunda beslenme daha fazla önem kazanmaktadır. Yapılan çalışmalarda da belirtildiği üzere beslenmenin kişilerdeki fiziksel aktivite performansı üzerinde etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca, spor kavramı içerisinde beslenmenin öncelikli olarak bir eğitim ve uygulama çerçevesinde spor ile profesyonel ve/veya amatör olarak ilgilenen bireylere sağlanması gerekliliği savunulmaktadır (Ersoy, 1998).

Beslenme ile birlikte sporcuların performansı ile ilişkilendirilen farklı faktörler de söz konusu olabilmektedir. Antreman türü, spor dalı ve genetik faktörler performans üzerinde ayrıca etkili olduğu düşünülmektedir, fakat beslenme bu anlamda belirtilen unsurlara göre kontrol edilebilir ve yapılandırılabilir bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kontrol edilebilir olan beslenme olgusunun performansı etkileyen en önemli etken olduğu savunulmaktadır (Andrews & Itsiopoulos, 2016; Magdalena & Paul, 2011).

Sporcuların beslenmesinde özellikle eğitmenlerin ve antrenörlerin payının önemli olduğu düşünülse de kişilerin bu anlamda seçimleri psikolojik, davranışsal ve duygusal sebeplere bağlı olarak çeşitlilik gösterebilmektedir (Martinez ve ark, 2016). Yeme davranışları, psikopatolojik olarak ele alınan ve kişilerin psikolojik iyilik haline göre değişebilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor yapan bireylerde hem ilgilendikleri spor dalı hem de psikolojik faktörler göz önünde bulundurulduğunda farklı beslenme düzenleri ile karşılaşmak olasıdır (Fairburn, 1995).

Yeme davranışı, kültürel, sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik faktörlerden etkilenebilen bir kavramdır. Zannedilenin aksine, kişiler her zaman aç oldukları için yemek yemeye yönelmeyebilir, duygusal ihtiyaçlarını veya olası olumsuz duygu durumu bertaraf etmek amacıyla yeme tutumu değişkenlik gösterebilir. Özellikle yeme psikopatolojisi alanında yapılan çalışmalar, yemeğin duygusal bir anestezi olduğu görüşünü desteklemektedir. Yeme psikopatolojisi kişilerin içinde buldukları durum ve yeme tutumunu etkileyebilecek tetikleyiciler çerçevesinde şekillenebilen bir yapıdadır. Bu bağlamda, performans anlamında her koşulda etkin olmayı hedefleyen sporcuların yeme

tutumu da önemli olduğundan ötürü, yeme davranışının spordaki performansı gölgeleyebilecek herhangi bir tetikleyicisi olup olmadığını saptamak performansı istenilen düzeye çıkarabilmek ve iyilik halini sağlamak adına kritik önem taşır (Sen, Nair & Bağici, 2013).

Yeme davranışının temelinde yer aldığı öne sürülen bireysel ve toplumsal faktörleri ele aldığımızda özellikle bireysel faktörlerin kişilerin duygularını yönetebilme, duyguları tanımlama, duyguları maskeleyme gibi durumların olup olmadığı üzerinden şekillendiği savunulmaktadır (Sevincer & Konuk, 2003).

Yeme bozuklukları olarak tanımlanan ve kişilerin yemek ile yalnızca fizyolojik ihtiyaçtan dolayı ilişki kurmadıkları ve kişisel özellikler, psikopatoloji ve toplumsal faktörler sebebiyle sağlıklı olmayan yöntemleri barındıran yeme davranışları belirli kriterler çerçevesinde ele alınan psikiyatrik rahatsızlık özellikle ergenlik döneminde belirtilerini gösteren ve erken erişkinlik döneminde yeme bozukluğu tanısı konulabilecek düzeye çıkabilen özellikler taşımaktadır (Fairburn, 2008). Bu bağlamda yapılan çalışmanın orta ve geç ergenlik dönemindeki bireyleri kapsamaması yeme davranışına ilişkin bozuklukların söz konusu olup olmadığını hem amatör hem de elit futbolcuların yeme tutumları karşılaştırılarak ele alınmıştır.

Yeme bozukluklarının psikolojik faktörlere bağlı olarak kendisini göstermesine ilişkin kişilik özelliklerinin etkili olabileceğini savunan çalışmalar mevcuttur. Yeme bozuklukları aynı zamanda depresyon ve kaygı bozuklukları ile eştanı alan psikiyatrik bozukluklar arasındadır. Kişisel faktörler arasında düşünülebilecek olan, özellikle klinik düzeyde mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısının etkili olduğunu savunan araştırmalar mevcuttur (Shafran & Robinson, 2004).

Çalışmanın bu anlamda amacı ergenlik dönemini risk faktörü olarak göz önünde bulundurarak 15-17 yaş grubundaki amatör ve elit futbolcuların yeme tutumu, kişilik özellikleri ve benlik saygısını karşılaştırmaktır. Araştırmada elde edilen sonuçların, sporcuların performansına olumlu katkı sağlayabilecek uygun müdahale yöntemleri geliştirme hususunda yardımcı olması hedeflenmektedir.

1.1.Problem Durumu

Yeme bozuklukları ve yeme tutumuna ilişkin yanlış yöntemler izlemek özellikle performans barındıran faaliyetlerde kendisini gösteren psikiyatrik bir bozukluktur. Yeme bozukluğu olması açısından riskli grup olarak düşünülen bireyler öncelikli olarak bedensel

kaygıların başladığı ergenlik dönemindeki gençler ve performansın ön planda olduğu meslekleri icra eden sporcular, sahne sanatçıları ve dansçılar riskli gruplar olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte, yeme bozuklukları özellikle kadınlarda daha yaygın olmakla birlikte son dönemlerde erkeklerde de görülen bir bozukluktur. Bu bağlamda yapılan çalışmada Türkiye’de ilk olması açısından önemlidir. Türkiye’de özellikle futbol branşının ayrıca önemli olması ve ergenlik dönemindeki erkeklerde yaygın ve popüler olması araştırmada spor dalının seçilmesinde etkili olan faktörler arasındadır. Ayrıca, sporda performansı etkileyen beslenmenin önemini ve olası psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi araştırmanın problemi olarak belirlenmiştir.

1.2.Araştırmanın Önemi

Bu çalışma 15-17 yaş arasında amatör ve elit olarak futbol oynayan bireylerin yeme tutumu ile ilişkilendirilebilecek bireysel faktörlerin tespitini yapmak ve verilerin elit ve amatör futbolcular ile karşılaştırılması yapmak açısından önem taşımaktadır. Elde edilen bulguların bu alanda futbolculara sağlanacak bireysel ve grup müdahalelerinin yapılandırılması anlamında katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amaçları arasında elit ve amatör futbolcuların yeme tutumunu, kişilik özelliklerini ve benlik saygısı düzeylerini tespit etmek ve iki grup arasında buldukları konum bazında farklılığın olup olmadığını incelemektir. Ayrıca, elde edilen bulgular çerçevesinde verilerin değerlendirilmesi ve bu alanda yapılan benzer çalışmalar ile bulguların karşılaştırılması ile vargılar elde edilmesi amaçlanmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklem ve araştırma değişkenlerini ölçmek amacı ile belirlenen veri toplama araçları bakımından sınırlılıkları bulunmaktadır:

1. Araştırmanın örnekleme elite ve amatör olmak üzere iki ayrı futbol takımında oynayan futbolcuları kapsamaktadır. Bu anlamda sonuçların ülke çapında genellenebilirliği sınırlanmaktadır.
2. Araştırmadaki bulgular, araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından belirlenen veri toplama araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

1.5.Varsayımlar

Araştırmanın öngördüğü özellikleri incelediğimizde,

1. Araştırmada katılımcıların ölçeklere doğru cevap verdiği varsayılmaktadır
2. Araştırmada veri toplama aracı olarak belirlenen ölçeklerin araştırma değişkenlerini ölçme anlamında geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6.Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırma kapsamında belirlenen araştırma soruları ve hipotezler aşağıdaki gibidir:

Araştırma sorusu 1: Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları arasında farklılık var mıdır?

Hipotez 1: Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları arasındaki farklılık anlamlı düzeydedir.

Araştırma sorusu 2: Elit ve amatör futbolcuların benlik saygısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Hipotez 2: Elit ve amatör futbolcuların benlik saygısı düzeyleri anlamlı ölçüde farklılık göstermektedir.

Araştırma sorusu 3: Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları ve kişilik özellikleri arasında ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 3: Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki anlamlı ölçüde farklılık göstermektedir.

Araştırma sorusu 4: Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları ve benlik saygısı arasında ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 4: Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişki anlamlı ölçüde farklılık göstermektedir.

1.7.Araştırmaya İlişkin Tanımlar

Futbol: Futbol, İngilizceden dilimize de geçen “football” kelimesindeki anlamı ile “ayak” ve “top” kelimelerinin birleşiminden oluşan ve 11 kişilik takımlar halinde oyuncuların yalnızca ayak, vücut ve kafa hareketlerini kapsayan, amacın rakip kaleye gol atmak olduğu bir spor dalıdır (Mollaoğulları, 1992).

Yeme Tutumu: Yeme davranışı çocukluktan itibaren öğrenmeye bağlı olarak gelişen ve kişilerin neyi yemeleri konusunda seçimlerini kapsayan bir kavramdır. Kişinin ne yiyeceği, ne zaman yiyeceği, nasıl yiyeceği, ne kadar yiyeceği ve kiminle yiyeceği gibi seçimlerini

kapsayan yeme tutumu yalnızca fizyolojik ihtiyaçlar çerçevesinde yapılandırılmayan ve kişilerde psikolojik ve toplumsal değişkenlere bağlı olarak değişebilen bir kavramdır. Sağlıksız yeme tutumu yetersiz kalori alımı, gerektiğinden fazla kalori alımı, vitamin, mineral ve su açısından vücudun ihtiyacından daha azının karşılanması gibi durumları kapsamaktadır. Yeme tutumunun biyolojik faktörler çerçevesinde açlık, tokluk ve enerji ihtiyacı durumlarına bağlı olarak şekillendiği ifade edilirken, psikososyal faktörler arasında, yemeğin kültürel anlamda önemi ve değeri, iştah, medya etkisi, duygudurum yönetim güçlükleri, depresyon ve/veya kaygı bozukluğu öyküsü yer almaktadır (Shafran & Robinson, 2004).

Benlik saygısı: Benlik saygısı kişinin kendisi ile ilgili olarak genel değerlendirmesi ve kendisini nasıl gördüğü olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisini yeterli, değerli ve güvende hissetmesine bağlı olarak sahip olduğu bilişsel şemalar benlik saygısını oluşturmaktadır. Kişilerin benlik saygısının normal düzeyde olması kendisine güvenmesi, kendisine karşı suçlayıcı tutumda olmaması, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, hata yapmaktan korkmaması, sınırlarının farkında olması, başkalarına güvenebilmesi, problem çözme becerilerinin olması ve başkalarına bağımlı hissetmemesi gibi özellikleri barındırmaktadır. Düşük benlik saygısı olan bireylerde ise karamsar bakış açısı, güvensizlik, başkalarına bağımlılık, yetersizlik hissi, başkaları tarafından olumsuz yargılanmaya ilişkin endişe, “hayır” diyememek, sınırların farkında olamamak, hiçbir zaman sevilmeceğini ve değer verilmeyeceğini düşünme gibi düşünsel çarpıtmalar söz konusudur (Yörükoğlu, 2000).

Kişilik Özellikleri: Kişilik özellikleri, alanda yapılan son çalışmalar ile “Beş Faktör Kuramı” çerçevesinde yapılandırılmış olup aşağıdaki temel özellikleri kapsamaktadır:

1. Duygusal tutarlılık (neuroticism)
2. Dışadönüklük
3. Açıklık
4. Uyumluluk
5. Sorumluluk
6. Olumsuz Değerlik

Duygusal Tutarlılık, kişilerin duygularını tanımlayabilmesi anlamında yeterli olma düzeyini ölçer. Kişilik özellikleri ölçümlerinde bu alt boyutta alınan yüksek puanlar kişinin kaygılı ve duygusal anlamda tutarsız olduğu sonucunu vermektedir.

Dışadönüklük, sosyal adaptasyon, dış çevreye, insanlara karşı gösterilen ilgi ve bilinmeyene yönelik hazır olma ve güvende hissetme özelliklerini kapsar.

Açıklık, kişinin yeni durumlara ve koşullara açık olması olarak tanımlanır

Uyumluluk, kişilerin başkaları ile ne kadar uyumlu olduğu ve ne kadar iyi geçindiğine yönelik özellik olarak tanımlanır

Sorumluluk, kişilerin karar verirken başkalarını ne ölçüde düşündüğünü gösteren kişilik özelliği olarak tanımlanır,

Olumsuz Değerlik, kişilerin kendileri hakkındaki görüşleri, benlik saygısı ve kendisini olumsuz algıladığına yönelik kişilik özellikleri olarak tanımlanır (Goldberg, 1993; Popkins, 2001).



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Futbol Tanımı ve Tarihçesi

Farklı kaynaklarda farklı tanımlarına rastlanan futbol, İngilizcede “football” ve Almancada “fussball” kelimelerinden gelen ve “ayak” ve “top” kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Genel tanım olarak futbol, 11 kişilik iki takım arasında topun ayak, gövde ve kafa hamleleri ile el kullanmadan rakip kaleye atmayı hedefleyen spor dalı olarak belirtilmiştir (Mollaoğulları, 1992).

Tarihi çok eskilere dayanan futbol dünyanın hemen hemen her yerinde oynanan bir spor dalıdır. Dünyada yaygın olması, pek çok ülkenin futbolu ilk kez kendileri oynamaya başlamalarını öne sürmelerine neden olmuştur, fakat futbolun temellerinin Fransa ve İngiltere’de atıldığı görüşünde hemfikir olunmuştur. Fransa’da futbolun oynandığı orta çağ döneminde, futbolun şu anki tanımından farklı olarak topa kafa, vücut ve ayak hamlelerine ek olarak el ile vurulmaktaydı. Fransa’daki futbol akımı İngiltere’de 13. yüzyılda ilgi uyandırmış ve bu akım daha sonra yaygınlaşması sebebiyle dönemin İngiltere kralı II. Edward tarafından yasaklanmıştır. Yasaklara rağmen İngiltere’de futbola karşı gösterilen aşırı ilgi devam etmiş ve özellikle 19. yüzyılda tüm ülkeyi etkisi altına almıştır (Arslan, 1995).

Ülkemizde futbolun temelleri 19. Yüzyılda atılmıştır. İlk futbol kulübü İzmir’de İngilizler tarafından kurulmuştur. Daha sonra futbolun popülerliği İstanbul’a kadar yayılmıştır. Türk futbol tarihinde ilk karşılaşma 1897 yılında İzmir karması ile İstanbul karmasının karşılaşması olarak rivayet edilmektedir. İlk futbol takımı ise Fuad Hüsnü Bey ve Reşat Danyal Bey tarafından yabancı isimle kurulan ve “Black Stocking” isimli futbol takımı olmuştur. İstanbul’un ilk futbol kulübü ise İngiliz ve Rum ortak çalışmasının ürünü olan “Kadıköy Futbol Kulübü”dür. Daha sonra İngilizler Moda Futbol Kulübünü kurmuş ve onu takriben Rumlar kendi takımlarını kurarak 1903 yılında İstanbul Futbol Ligi kurulmuştur. Daha sonra Türk gençlerinin katılımı ile bugünün büyük takımları olan Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe kulüpleri kurulmuştur. Özellikle 1908-1923 yılları Türk futbolunun temellerinin atıldığı dönem olarak kabul edilmektedir (Türkiye Futbol Federasyonu, 2016).

Türk Futbol Federasyonu (TFF), 1923 yılında Yusuf Ziya Öniş tarafından kurulmuştur. Profesyonellik bazında 1951 yılında kabul almış ve Avrupa Futbol Federasyonu Birliği (UEFA)’ne 34. Üye olarak kabul edilmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu 1992 yılında ülkedeki futbol faaliyetlerini yürüten özerk yapı olarak kabul edilmiştir (TFF, 2016).

Futbol, yoğunluğu, şiddeti ve süresi itibariyle eforları değişen bir spor dalıdır. Performans, oyun stiline takımın durumuna ve müsabakanın düzeyine göre değişkenlik göstermektedir. Karşılaşma esnasındaki aktivite hızlı koşma, ayakta durma, stratejik hamleler ve yürüme gibi çoklu aktiviteleri kapsar. Bu bağlamda futbolda başarının sağlanması oyuncuların dayanıklılığına, esnekliğine, çevikliğine, süratine, dengesine bağlıdır. Bu özellikler hem psikolojik hem de fizyolojik ihtiyaçların karşılanabildiği noktada sağlanabilmektedir. Birincil olarak beslenmenin futbolcuların performansı üzerindeki etkisi yadsınamaz ölçüde önemlidir. Sporcu beslenmesinde temel ilke karşılaşma ve idman esnasında kişinin yeterli enerjiye sahip olması ve dayanıklılığının sağlanması için doğru beslenmesi gerektirir. Futbolcuların sahip oldukları fiziksel özellikler, vücut kompozisyonu, genetik arka plan ve özellikleri ile tutarlı antrenmanların doğru beslenme ile bütünleştirilmesi önemlidir (Sağlam 1992).

Sağlam (1992), Adana, İstanbul ve Ankara’da farklı futbol takımlarında oynayan 271 kişi ile yapmış olduğu çalışmada, futbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemiş ve temel besinleri ne kadar tükettiği ve vücut kitle indekslerini karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları doğrultusunda %92,6 oranında futbolcunun normal kilo aralığında olduğu saptanmıştır. Ayrıca, %84,6 oranında futbolcunun günde üç öğün beslendiği ve %41,3’ünün antrenman öncesi beslenmesine dikkat ettiği belirtilmiştir. Temel gıdaları tüketim sıklığı incelendiğinde, futbolcular her gün % 23,6’sı et, % 21,4 baklagiller, %55,7’si sebze ve %70,5’i meyve tüketmektedir.

Saygın, Göral ve Gelen (2009), amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada 2008-2009 yılı Türkiye Süper Ligi, 2. Lig A kategorisi, 2. Lig B kategorisi, 3. Lig, 1. Amatör ve 2. Amatör liginde oynayan 360 futbolcu ile çalışma yapmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek, futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgisini ölçmeyi amaçlamıştır. Araştırmada amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgisi karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları doğrultusunda gruplar arasında öğün atlama, sporcu beslenmesinde bilgi kaynağı, antrenman süresince sıvı alımı, antrenman öncesi ve sonrası beslenme değerlerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda, profesyonel futbolcuların amatör oyunculara göre daha az öğün atladığı, sıvı tüketiminin daha fazla olduğu, profesyonel futbolcularda destekleyici ürün kullanımının daha fazla olduğu, karşılaşma öncesinde profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre daha çok karbonhidrat oranı yüksek besinleri tercih ettiği görülmüştür (Saygın, Göral & Gelen, 2009).

Goutteborgeve arkadaşlarının bir çalışmasında, profesyonel futbolcular ile yapmış oldukları çalışmada, sakatlanmaların futbolcular üzerindeki fiziksel ve psikososyal stresörlere bağlı olarak meydana geldiğini öne sürmüştür. Bu amaçla yaptıkları çalışmada 253 profesyonel futbolcunun verilerinden yola çıkarak ruh sağlığına ilişkin değişkenlerin incelenmesi yapılmıştır. Verilen yanıtlar doğrultusunda futbolcuların şikâyetlerini oluşturan unsurların tükenmişlik, anksiyete/depresyon, düşük benlik saygısı, yetersiz düzeyde sosyal destek, yanlış yeme tutumu ve beslenme alışkanlıkları, olumsuz hayat koşulları olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda profesyonel futbolcuların ruh sağlığı problemlerinin temelini oluşturan bu faktörlerin temel alınarak uygun müdahale yöntemlerinin uygulanması gerektiğine vurgu yapılmıştır (Goutteborge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015).

Gabbett ve arkadaşları (2014) ergenlik döneminde olan erkek futbolcuların fiziksel performans, iş yükü, sakatlanma ve hastalanma değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği meta-analizinde özellikle performansı etkileyebilecek unsurlar üzerinde durarak beklentilerin ve beklentiler sonucunda oluşan görev yükünün performansa olan etkisini incelerken bunun fiziksel efor, sakatlanma ve hastalanma riski ile ilişkisini ele alan çalışmalardan bir derleme oluşturulmuştur. Özellikle yoğun antrenmanların fiziksel sağlığa olan olumsuz etkisini ele alan çalışmaların sayıca fazla olduğunu ve görev yükünün de olumsuz sonuçlar meydana getirmesi ve olumsuz sonuçların sakatlanma ve tükenmişlik olduğunu öne süren çalışmaların olduğunu ifade etmiştir (Gabbett ve ark, 2014).

Manescu (2013), futbolun gerektirdiği psikolojik hazırlanma sürecini ele aldığı çalışmada öncelikli olarak aşağıdaki adımların oyunculara karşılanmış olması gerektiğini savunmaktadır:

- Performansı destekleyen zihinsel kapasite
- Yetkinliği gösteren özelliklerin geliştirilmesi
- Belirli zihinsel, duygusal ve motivasyonel hazırlanma
- Öz-denetimin geliştirilmesi

Manescu (2013) ayrıca futbolda psikolojik hazırlanmanın kademeli gerçekleştirilebilecek bir süreç olduğunu ve istenilen sonuç elde edilene dek belli seviyelerin tamamlanması gerektiğine vurgu yapmaktadır:

- Oyun ile ilgili bilgiyi kapsayan süreçler stratejik ve taktiksel bilgiyi kapsar

- Hassasiyet oyuna ve oyuncuya ilişkin duygusal süreçleri kapsar. Oyuncunun gerginliği, depresif belirtileri, mağlubiyet ve galibiyet anlayışı, yorgunluğu ve iç çatışmalarının performansa ve müsabakaya doğrudan etki edebilecek düzeyde olduğu düşünülmektedir.
- İrade ise tüm zorluklara rağmen oyuncunun belirlediği hedefte ilerleme kabiliyeti olarak tanımlanmıştır. Fiziksel ve psikolojik koşulların olası yıkıcı etkilerine karşı devam etme kararlılığı oyuncunun iradesinden ileri gelen ve psikolojik hazırlanmanın önemli adımı olarak düşünülen bir özellik olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda belirtilen psikolojik hazırlanma sürecini etkileyebilecek bireysel ve fizyolojik faktörlerin söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda birincil önem taşıyan kişinin motivasyonunu istenilen düzeyde tutmasını sağlamak adına ilk etapta fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ve bu ihtiyaçlarının uygun bir beslenme alışkanlığı edinmesi ile sağlayabilmesi. İkinci olarak ise engelleyici olabilecek ve kişinin kendisini sabote etmesine yol açabilecek psikolojik faktörlerin (düşük benlik saygısı, yetersizlik hissi gibi) bertaraf edilmesidir (Manescu, 2013).

2.2.Sporcu Beslenmesi ve Yeme Davranışı

Beslenme, büyüme ve gelişmenin gerçekleşmesi için hayati önem taşıırken, özellikle fiziksel aktivitede performansı arttırmak ve dayanıklılık için doğru yöntemleri uygulayabilme anlamında çok önemlidir. Kişiler hayatları boyunca hem fiziksel hem de zihinsel açıdan etkin performans sergileyebilme anlamında gerekli ve yeterli besinleri tüketmeleri gereklidir. Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği açısından doğru ve temel besinlerin tüketimi gereklidir.

Vücudumuzun sağlıklı olması gerekli yakıtın besin olduğu düşünüldüğünde doğru beslenmenin esaslarını bilmek ve uygulamak günlük hayatta olduğu gibi fiziksel performans gerektiren işler ile meşgul ve fiziksel aktivitenin ön planda olduğu faaliyetler ile meşgul bireyler için ayrıca önem arz etmektedir. İyi beslenmenin koşulu, vücudun tüm besin öğelerini belli oranlarda içeren, vitamin ve mineraller açısından zengin gıdaları tüketmesi gerektiğidir. Faydalı besinlerin sağladığı enerjinin dengeli olması ve tüketilen enerji miktarını aşırı düzeyde geçmemesi esas alınmalıdır. Kötü beslenme olarak tanımlanabilecek beslenme alışkanlığı ise, beslenme anlamında temel besin öğelerinin hepsini içermeyen ve işlenmiş gıdaların fazlaca tüketildiği beslenme alışkanlığı olarak tanımlanabilir (Gürbüz, 1999).

Özellikle gelişim çağında çocuk ve ergenlerin hem hızlı gelişim göstermesi hem de fiziksel aktivitenin yoğunlukta olması doğru beslenmenin çok erken dönemlerde öğretilmesi gerektiğini göstermektedir. Yanlış beslenme sonucunda çocukluk ve ergenlik dönemi sonrasında erişkinlik döneminde beslenmeye bağlı kronik rahatsızlıkların (kardiyovasküler bozukluklar, obezite, diyabet, hipertansiyon gibi) söz konusu olduğu görülmektedir (Göktaş, 2010).

Performans ve beslenme arasındaki ilişkiyi ele aldığımızda, özellikle sporda devamlılığın sağlanmasında doğru beslenme biçimi büyük önem taşır. Enerji tüketiminin fazla olduğu ve fiziksel eforun üst düzeyde seyrettiği spor faaliyetlerinde idman öncesi ve sonrası doğru beslenme olmazsa olmazdır. Bununla birlikte sporcuların performansını etkileyen faktörler arasında genetik özellikler, uygun idman ve beslenme yer alır. Bu faktörler arasında beslenmenin sporcular tarafından öğrenilen ve kontrol altına alınabilir. Beslenmenin düzenlenmesi ile performansı istenilen düzeye getirmeleri mümkün olabilmektedir. Performansın gerektirdiği ölçüde yeterli ve dengeli beslenme sporcunun başarısında tek başına yeterli olmayan fakat sağlıksız beslenmenin sağlık problemlerine ve performans yetersizliğine yol açabileceği düşünülmektedir.

Hem profesyonel hem de amatör olarak sporla ilgilenen bireylerin beslenme tarzı ve yeme tutumunu yeterli ve sağlıklı düzeyde tutmaları önemlidir. Spor ile beslenme birbirinden ayrılmayan iki kavram olarak her sporcu için önemlidir ve beslenmeye yönelik uygulamaların ve planların kişiye ve spor dalına göre yapılandırılması gereklidir.

Spor ve beslenme arasındaki bağlantı, kişilerin beslenmeye ilişkin yanlış bilgilendirilmesi veya kişinin içinde bulunduğu duygu durum neticesinde sekteye uğrayabilmektedir. Özellikle yeme tutumunun psikolojik ve davranışsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alındığı çalışmalarda, yeme davranışının kişilerin duygu durumuna bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğine vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda kişilerin yeme psikopatolojisinin olabileceği ve yeme bozukluklarının görülme riskinin artabileceği öne sürülmektedir. Yeme davranışı yalnızca fiziksel olarak alınan sinyaller neticesinde enerji açlığını ve açlığı gidermek amacıyla yapılandırılmayan, psikolojik, duygusal ve sosyolojik etkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kişilerin yeme tutumlarının sağlıksız olması ve anormal yeme davranışlarını benimsemeleri neticesinde yeme bozuklukları görülebilmektedir. Yeme bozuklukları psikiyatrik rahatsızlıklar arasında değerlendirilen ve yeterli beslenememeye bağlı olarak

ortaya çıkabilecek komplikasyonlar neticesinde ölüme yol açabilen tek psikiyatrik bozukluktur. Yeme bozuklukları, yeme davranışındaki anormal paternler neticesinde kişilerde farklı tiplerde görülmektedir. Psikiyatrik tanı kriterlerinin ele alındığı DSM-5'te belirtildiği üzere yeme bozuklukları tipleri aşağıdaki gibi listelenmiştir:

Anoreksiya Nervosa: Anoreksiya kelimesi Latince "iştah kaybı" anlamına gelmektedir. Anoreksiya nervosa katı beslenme kuralları ve diyetleri takip edip, kişinin kendini aç bırakması ve bunun sonucunda vücudun normal kilonun çok altında olması belirtileri ile kendisini göstermektedir. Özellikle kişinin beden imajına ilişkin kaygıları sebebiyle gerekenin çok altında kalori tüketmesi ve kilo almaktan korkması birincil tanı kriterleri arasında yer almaktadır (DSM-5, 2013).

Anoreksiya nervosa'da baskın gelen duygu durum kişinin kendini kontrol etme becerisinin çok fazla oluşu ve bunu beslenme tarzı ve egzersiz alışkanlığı ile aşırı boyutta sergilemesidir. Yapılan çalışmalarda özellikle atletizm branşında olan sporcularda anoreksiya nervosa olma riskinin fazla olduğu öne sürülmektedir. Anoreksiya nervosa iki farklı alt tip ile kendisini göstermektedir: kısıtlayıcı tip ve tıknırcasına yiyen/arınan tip. Kısıtlayıcı tip Anoreksiya nervosa'da kişi kendisini aç bırakır. Tıknırcasına yiyen/arınan tip ise yine az yeme koşulu ile birlikte takriben kendini telafi edici davranışlara yönelir. Kendini kusturma veya aşırı egzersiz, ikinci alt tipte görülen davranışlardır. Anoreksiya nervosa vakaları normal kiloda olmayı reddeden, kilo almaktan korkan ve normal kilonun altında olmalarına rağmen kendilerini hala şişman gören, hatta şişman "hisseden" bireylerdir (Bulik, Sullivan, Fear, & Pickering, 1997).

Bulimiya Nervosa: Bulimiya nervosa kişinin kısa bir süre içerisinde normalin çok üzerinde kalori tüketmesi, yeme atağı geçirmesi ve atak esnasında kontrolünü kaybetmesi, yeme atağı sonrasında aşırı kalori tüketimini telafi etme amaçlı sağlıklı yöntemler uygulaması olarak tanımlanır (Keel, 2006).

Tanı kriterleri çerçevesinde bulimiya nervosa, tıknırcasına yeme atakları ve sonrasında telafi edici davranış olarak kendini kusturma, laksatif ve/veya diüretik ilaçlar kullanımı ve aşırı egzersiz olarak görülen bir yeme bozukluğu türüdür. Bulimiya nervosa vakalarında kişinin beden imajı kaygıları mevcuttur ve kilo almaktan korktuğu için kişiler aşırı kalori tüketimini azaltmak adına telafi edici davranışlara yönelir (Keel, 2006). Bulimiya nervosa vakalarında kontrolsüz aşırı yemeye yönelik büyük bir istek vardır ve negatif duygu

durumdan kaçınmak ve olumsuzlukları deneyimlememek anlamında yemeği bir rahatlama aracı olarak görebilmektedirler (Kanakis & Thelen, 1995).

Tıkınırcasına Aşırı Yeme Bozukluğu: Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (DSM) içerisinde 2013 yılında revizyonu yapılan DSM-5 öncesinde atipik yeme bozuklukları arasında sınıflandırılan ve en son versiyonda ayrı bir kategoride değerlendirilen yeme bozukluğu türüdür (DSM-5). Tıkınırcasına aşırı yeme bozukluğu, kişinin normalin çok üzerinde bir hızda ve aşırı düzeyde kalori alımının söz konusu olduğu yeme atakları geçirmesi olarak tanımlanır. Ayrıca, yeme atakları sonrasında hissedilen suçluluk ve pişmanlık duygusu bu tip yeme bozukluğunun temel kriteri olarak kabul edilmektedir. Fairburn (1995), tıkınırcasına aşırı yeme bozukluğunun iki kritik süreci olduğunu öne sürmektedir. Birincisi kişilerin yeme atağı esnasında kısa bir zaman içerisinde aşırı miktarda yiyeceği tüketmesidir. İkincisi ise tıkınırcasına aşırı yeme atağı esnasında hissedilen kontrolü kaybetmişlik hissidir.

Tıkınırcasına yeme bozukluğunda kişiler bulimiya nervoza vakaları ile benzer olarak yemeği bir dikkat dağıtma, rahatlama ve stres yaratan durumlardan kaçınma aracı olarak görebilmektedirler (Heatherton & Baumeister, 1991).

Yeme bozuklukları arasında yer alan ve atipik olarak değerlendirilen diğer tipler ise atipik anoreksiya nervoza, atipik bulimiya nervoza, arınma bozukluğu ve gece yeme sendromu olarak belirtilmiştir (DSM-5, 2013).

Spor ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda özellikle yeme bozukluğu riskinin atletizm branşında olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, jimnastik ve vücut geliştirme branşlarında faaliyet sürdüren sporcuların da yeme bozukluğu ve kaslanma takıntısı olarak tanımlanan ve erkeklerde yaygın olarak görülen bigoreksiya nervoza riski ile karşı karşıya olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalara örnek olarak Nieuwoudt, Zhou, Coutts ve Booker, (2015) Avusturyalı vücut geliştirme sporcuları erişkin erkekler ile yapmış oldukları çalışmada beden dismorfik bozukluğu, yeme bozukluğu ve kas dismorfisi belirtilerini klinik olmayan grupta incelemiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda vücut geliştirme sporcularının beden dismorfik bozukluğu ve yeme bozukluğu eşanı alma riskinin fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Nieuwoudt, Zhou, Coutts & Booker, 2015)

2.3.Ergenlik Dönemi Yeme Davranışı

Ergenlik dönemi hızlı değişim ve gelişim sürecini beraberinde getiren ve bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimlerinin söz konusu olduğu bir geçiş evresi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerin aileden ayrılma ve bireyselleşme evresine girmesi, hızlı değişen duygu durum, kimlik arayışı, benmerkezcilik ve risk içeren davranışlara yönelmesi gibi davranışsal ve psikolojik değişimler sergilediği görülmektedir (Santrock, 2010).

Ergenlik döneminde söz konusu olan hızlı değişimlerin fiziksel görünümde de kendisini göstermesi sebebiyle bedensel kaygılar artmaktadır. Bununla birlikte, kızların güzel görünme ve dikkat çekme arzusu, erkeklerde de yakışıklı ve güçlü görünme olarak kendisini göstermektedir. Bu bağlamda bedensel kaygılar ve beden imajı bozuklukları söz konusu olabilmektedir. Sosyalleşmenin ve akran iletişiminin bu dönemde büyük önem taşıması sebebiyle yeme bozukluğu ve beden imajı bozuklukları görülme riski artmaktadır. Bu durum aynı şekilde sporla amatör ve elit düzeyde ilgilenen bireyleri de kapsayabilmektedir (Ebbeck & Stuart, 1993).

Bedensel kaygıların kendisini göstermesi ve özellikle normal kiloda olmayan ergen bireylerin beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmasına yol açmaktadır. Özellikle bu dönemde edinilen sağlıksız kilo verme veya kilo alma yöntemleri neticesinde ilerleyen dönemlerde yeme bozuklukları görülme riski artmaktadır. Yeme bozuklukları riskini arttıracak anormal yeme tutumları ergenlik dönemindeki kızlarda erkeklere göre daha fazla görülmektedir, fakat son dönemlerde ergenlik dönemindeki erkeklerde de kaslanma takıntısı ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi beden imajı ve yeme davranışına ilişkin bozuklukların artış gösterdiği görülmektedir (Mackinnon ve ark, 2003).

Araştırma kapsamında ele alınan amatör ve elit futbolcuların yeme tutumunun incelenmesi bu bağlamda fiziksel aktivite düzeyi yüksek ergenlik dönemindeki erkeklerin beslenme alışkanlıklarının normallik düzeyini tespit etmeyi hedeflemektedir.

Ergenlik döneminde yeme tutumu alanında daha önce yapılan çalışmalarda, yeme tutumu ile ilişkilendirilebilecek faktörler arasında medya etkisi ve sosyal karşılaştırma neticesinde ortaya çıkan bedensel kaygılar olduğu görülmektedir. Bedensel kaygıları olan ergen bireylerin benlik saygısının düşmesi ve sosyal izolasyonun görülmesi, bu durumu telafi etmek amacıyla beslenmeye ilişkin yanlış davranışları izlemeye yol açabilmektedir (Jääskeläinen ve ark, 2014; O'Dea, 2002).

Yeme davranışını etkileyebilecek faktörler arasında, ebeveyn tutumu, zayıf veya kaslı olmaya yönelik sosyokültürel baskı, akran etkisi, kişilerarası ilişkide yaşanan problemler, çocukluk dönemi istismarı, biyolojik etkenler, genetik özellikler, olumsuz duygu durum, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, beden imajına yönelik memnuniyetsizlik ve yanlış diyetler uygulamak yer almaktadır (Polivy & Herman, 2002).

Yeme bozukluğuna götürebilecek bozuk yeme davranışlarının ergenlik döneminde görülmesinde etkili olan faktörler arasında duygusal iyilik halinin yer aldığı savunulmaktadır (McEwen & Flouri, 2009). Kişilerin düşük özgüven, iletişim problemleri, akran baskısı, performans kaygısı, olumsuz diğer koşullar ve duygu durum neticesinde uyumsuz başa çıkma becerileri geliştirdiği öne sürülmektedir. İstenmeyen duygulardan uzaklaşmak veya olabildiğince kaçınmak için erişilebilir olarak görülen yemeğe yönelmek daha sonrasında bozuk yeme alışkanlığına dönüşebilen ve daha sonraki dönemlerde yeme bozukluğu şeklinde seyredilen bir süreci beraberinde getirebilmektedir (Nguyen-Rodriguez, Unger & Spruijt-Metz 2009).

2.4. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı

Benlik saygısı çocukluk döneminde gelişmeye başlayan ve kişilerin kendilerini başkalarından üstün görmeden kendisi ile ilgili sahip olduğu olumlu düşünceler ve memnuniyet olarak tanımlanır. Kişinin kendisini yeterli ve değerli hissetmesi, kabullenmesi ve başkaları tarafından sevilebilecek birisi olduğunu düşünmesi sağlıklı boyutta bir benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı kişinin kendiliğini benimsemesi ve memnun olması olarak kendisini göstermektedir. Benlik saygısı kişinin şu an ne olduğu ve ne olmak istediği arasındaki farkın farkında olması hali olarak düşünülebilir. Kişinin kendisinden memnun olması veya olduğundan daha aşağı veya yukarıda görmemesi benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kişi eğer kendisine karşı eleştirel ve kendisini yetersiz görüyorsa benlik saygısının düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca, düşük benlik saygısı olan bireylerin kendini değerli hissetmemesi ve problemlere karşı kaçınmacı bir tutum sergilemesi söz konusu olabilmektedir (Yavuzer, 2003).

Benlik Saygısı Ölçeği'ni geliştiren Rosenberg (1965), benlik saygısına ilişkin tanımında kişilerin kendilerine ilişkin pozitif ve negatif yargılarının benlik saygısı düzeyini belirleyen unsurlar olduğunu öne sürmektedir. Kişilerin kendilerini değerlendirme anlamında olumlu tutum içerisinde olmaları yüksek benlik saygısı olduğunu gösterirken, kendisine dair

olumsuz, memnuniyetsiz ve değersiz tutumda olanların ise düşük benlik saygısı olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan çalışmalarda, benlik saygısının yüksek oluşunun problem çözme kabiliyetini arttırdığı ve bu sebeple kişinin stres algısını düşürdüğü ve yaşam kalitesini arttığı öne sürülmüştür. Bu açıdan bakıldığında yüksek benlik saygısı olası duygu durum bozukluklarının görülmesinde önleyici bir rol üstlenmektedir. Bununla birlikte düşük benlik saygısı olan bireylerin kaygı düzeyinin daha yüksek olması, motivasyon eksikliği, yeme bozuklukları, depresif belirtiler ve davranışsal bozukluklar gösterme eğiliminin fazla olduğu öne sürülmektedir (Öz, Yılmaz ve Akçay, 2009).

Benlik saygısı kavramının kişilerin kendiliğine ve kişiliğine yönelik önemli bir unsur olduğu ve bu kavramın dört temel özellik çerçevesinde yapılandığını belirtilmiştir (Bilgin, 2001):

- Benlik saygısı kişinin hayatında önem arz eden diğer insanlardan gördüğü ilgi, saygı ve kabullenme düzeyi
- Bireyin elde ettiği başarılar ve bunun neticesinde elde ettiği statü
- Bireyin kendisi hakkında yapılan değerlendirmeler hakkında ne düşündüğü ve nasıl karşılık verdiği
- Bireyin başkası tarafından kendisine amaç olarak belirlenen hedeflere ulaşip ulaşmadığı etkili olmaktadır.

Ergenlik dönemi ve benlik saygısı kavramlarını birlikte ele aldığımızda, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin akran çevresinden fazlasıyla etkilendiği ve onların onayına ihtiyaç duydukları bu sebeple benlik saygısı gelişiminde dış faktörlere bağlı olduğu görülmektedir. Bu döneme ilişkin arkadaş grubunda onaylanma ve dahil edilme, popülerlik, sosyokültürel anlamda kabul gören ölçütlere sahip olma büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda fark edilme arzusu ve bunun dışında popülerliği arttırabileceği düşünülen davranışlara yönelimin artması söz konusudur (Çuhadaroğlu, 1986).

Sporla ilgilenen ergenlik dönemindeki bireylerin de aynı şekilde bedensel kaygısı söz konusu olabilmektedir. Daha öncesinde belirtildiği üzere düşük benlik saygısı, kişinin kendisine dair olumsuz duygu durum içerisinde ve memnuniyetsiz olmasının davranım bozuklukları ve depresif belirtilerin görülme riskinin arttırdığı görülmektedir. Certel ve Bahadır (2012), takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve öfke arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmada basketbol, futbol ve hentbol oynayan toplamda 202 sporcunun

verilerinden yola çıkarak değişkenler karşılaştırılmıştır. Araştırmada spor dalları bir arada ele alınmıştır. Bulgular çerçevesinde özgüven ile sürekli öfke arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. İçe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Ayrıca öfke yönetimi ve benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Certel & Bahadır, 2012).

Ebbeck ve Stuart (1993), genç futbolcular ile yapmış oldukları çalışmada yeterlilik algısı, grup içerisinde ne kadar önemli olduğuna yönelik algı ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşları 11 ile 14 arasında değişen 102 genç futbolcunun benlik düzeyleri, yetkinlikleri, grup içerisindeki ne kadar önemli olduklarına ilişkin algı yedi haftalık bir programı takip ederek ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin kendilerini grup içerisinde önemli görmeleri ve yetkinlik algısının benlik saygısı düzeyini yordayan değişkenler olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda sporcuların benlik saygısı düzeylerinin duygu durum, motivasyon ve başarı üzerinde etkili olabilecek unsur olduğu görüşü desteklenmektedir (Ebbeck & Stuart, 1993).

2.5. Kişilik Özellikleri

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan kişilik özellikleri “Beş Faktör Kuramı” çerçevesinde ele alınan temel kişilik özelliklerinin kişilerin psikopatolojisi ve iyilik hali üzerindeki etkilerini ele almak amacıyla pek çok çalışmada kullanılmıştır (Popkins, 2001).

“Beş Faktör Kuramı” kişiliği tasvir eden beş temel özelliğin olduğunu savunan yaklaşımdır. Beş temel kişilik özelliği ise aşağıdaki biçimde tanımlanmaktadır:

Açıklık: meraklı ve temkinli spektrumunda seyreden ve kişilerin duygu durum, sıra dışı düşünceler, sanat, deneyimlerin çeşitliliği alanlarına yatkınlık düzeyini gösteren kişilik özelliğidir. Açıklık, kişilerin entelektüel merakını, yaratıcılığını ve çeşitliliğini gösteren bir özelliktir. Ayrıca açıklık özelliği baskın olan bireylerin hayal gücünün fazla olması, bağımsız olması, belli bir rutine bağlı olmadan hayatına çeşitlilik katarak yaşamını devam ettirme arzusunu kapsamaktadır. Açıklık özelliği baskın gelen bireyler adrenalini yüksek olan aktivitelere eğilim gösterirler. Açıklık özelliği olmayan veya düşük olan bireylerde ise daha dogmatik ve kapalı görüşe sahiptirler (Popkins, 2001).

Sorumluluk: organize olma ve dağınık olma spektrumunda seyreden bu boyutta kişinin organize ve bağlı olması, öz-disiplinin yüksek oluşu, görev bilincinin yüksek olması gibi özellikler söz konusudur. Anlık değişiklikler yerine planlı olmak daha baskın gelmektedir.

Sorumluluk özelliği baskın olmayan kişilerde dikkatsizlik, plansızlık ve esneklik ön plandadır (Popkins, 2001).

Dışadönüklük: Dışadönüklük ve kapalılık spektrumunda seyreden bu boyutta ise enerji, atılganlık, sosyallik ve başkaları ile arkadaşlık kurma arayışı ön plandadır. Konuşkan olma, ilgi çekme ve baskın gelme arzusu dışadönüklük boyutunun temel özellikleri arasındadır. Dışadönüklük puanı düşük olan bireylerin kendine yönelimi daha fazla olmaktadır (Popkins, 2001).

Duygusal tutarlılık: Gergin olma hali ile kendinden emin olma spektrumunda seyreden kişilik özelliğidir. Duygusal tutarlılık bu alt boyutta düşük puan alındığı takdirde geçerli olmaktadır. Tam tersi boyutta kişinin istenmeyen ve olumsuz duyguları deneyimleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Popkins, 2001).

Beş faktör kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalarda doğrudan spor psikolojisini ele alan bir çalışma bulunmamakla birlikte kişilik özelliklerini, sporda performans ile ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur. Özellikle psikolojik özelliklerin rekabetçi spor dallarında büyük önem taşıdığını öne süren çalışmada özellikle motivasyonun yetenek gelişiminde katkı sağlayan önemli bir psikolojik unsur olduğu bununla birlikte motivasyonun alt kavramları olarak düşünülebilecek kararlılık, başarıma güdüsü ve hedef odaklı olmanın profesyonel gelişim anlamında katkı sağlayabilecek bireysel faktörler olduğu ifade edilmiştir (Zuber, Zibung & Conzelmann, 2015).

Sporcuların kişilik özellikleri alanında yapılan çalışmalar arasında futbolcuların kişilik özellikleri ve karşılaşmalardaki başarı ve performansını inceleyen çalışmalar mevcuttur Aurellan ve diğerleri (2011) Romanya'da yapılan deneysel, gözlemsel ve istatistiksel çalışmada, kişilik özelliklerinin futbolcuların yaklaşımını, motivasyonunu ve genel düşünce yapısını etkileyen önemli unsurlar olduğu ve bu durumun performans ile ilişkilendirilebileceği sonucunu elde etmişlerdir. Özellikle futbolcuların rakiplerine karşı üstün performans sergilemelerini sağlayan özelliklerinin agresif tutumlarından, dayanıklılıklarından ve mücadele etmeye yatkın olmalarından ileri geldiği düşünülmektedir. Ayrıca kişilik özellikleri ve tutumların yapılandırılması anlamında futbolcular için antrenörlerin önemli bir rolü olduğu tespit edilmiştir (Aurellan ve ark, 2011).

Bir diğer çalışmada, takım sporlarındaki kadın ve erkeklerin kişilik özellikleri incelenmiştir. Çalışmada beyzbol, futbol, hokey ve binicilerden oluşan iki grup oluşturulmuş ve sporcuların karakter özellikleri karşılaştırılmıştır. Sporcuların her iki cinsiyette de aktivite

skorları yüksek, kaygı skorları anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bununla birlikte, özellikle risk içeren sporları yapan bireylerde sansasyon arama (sensation seeking) daha fazla görülmektedir. Risk düzeylerine göre agresyon ve sansasyon arama niteliklerinin değişkenlik gösterdiği, özellikle mücadele gerektiren ve karşılaşmanın olduğu sporlarda bireylerin bu özellikleri daha fazla gösterdiği sonucu elde edilmiştir (O'Sullivan, Zuckerman & Kraft, 1997).

Berger ve Littlefield (1969), futbolcularda kişilik özelliklerini inceledikleri çalışmada lise dönemi elit ve amatör futbolcuların istenen kişilik ve psikososyal özelliklerinin boyutlarını ele almıştır. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda elit futbolcuların istenen özelliklere daha fazla sahip olduğu, bu durumun akademik başarıda öneminin sosyal ve kişisel hayattaki öneminden daha fazla olabileceği vurgusu yapılmıştır (Berger & Littlefield, 1969).

Sporcuların kişilik özelliklerinin yanı sıra, kişilik özelliklerinin ergenlik dönemi bozuk yeme davranışları karşılaştırılarak incelenen bir diğer çalışmada boylamsal olarak 4 yıllık sürede ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumu ve kişilik özelliklerinin ilerleyen dönemlerde yeme bozukluğunu yordayıcı nitelikte olup olmadığı ele alınmıştır. Çalışmada, yeme bozukluğu, kişilik özellikleri ve benlik saygısı değişkenleri yeme bozuklukları türüne göre incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre anoreksiya nervoza vakalarının büyüme ve olgunlaşma korkusu olduğu, bulimiya nervoza vakalarında ise düşük benlik saygısının daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (van der Ham, van Strien & van Engeland, 1998).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, 15-17 yaş arası elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerini ölçmek çalışması ile elde edilen bilgiler doğrultusunda analizlerinin yapılması süreçlerini kapsadığından kantitatif (nicel) araştırma yöntemlerinin uygulandığı bir çalışmadır. 15-17 yaş aralığında elit ve amatör olarak futbol oynayan ergen erkek bireylerin yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinde oynadıkları futbol kulübü, kişisel ve demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıkları açısından farklılık gösterip göstermediğini inceleyen istatistiksel analiz yöntemleri uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak ergen bireylerin kişisel ve demografik bilgileri, oynadıkları futbol kulübü ve beslenme alışkanlıkları değişkenleri, kişilik özellikleri yer almaktadır. Bağımlı değişken olarak belirlenen araştırma değişkenleri ise katılımcıların benlik saygısı düzeyi ve yeme tutumudur.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 15-17 yaş grubu elit ve amatör spor kulüplerinde faaliyet gösteren futbolcular oluşturmaktadır. Evren içerisinde dört farklı spor kulübünde futbol oynayan 15-17 yaş grubu erkek öğrenciler örneklem olarak belirlenmiş ve bu çalışma için 102 kişinin verileri incelenmiştir. Elit ve Amatör spor kulüplerindeki gençlerin antrenörleri ve gençlerle görüşme yapılarak ve bilgilendirilmiş onamları doğrultusunda araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Veri analizinin elit ve amatör futbolcular arasında doğru bir biçimde yapılmasını sağlamak amacıyla, katılımcıların %50’si elit; %50’si ise amatör futbol kulüplerinde futbol oynamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından belirlenen, daha önce yapılan çalışmalarda yapılan ölçek çalışmalarının incelenmesi sonucu elde edilen bilgiler doğrultusunda seçilen ve katılımcılara uygulanan ölçekler, bu çalışmanın veri toplama araçlarıdır.

3.3.1. Kişisel ve Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, daha önce yapılan benzer çalışmalardan yola çıkılarak geliştirilmiş ve katılımcıların kişisel ve demografik verilerini toplamak ve sonrasında araştırma değişkenleri ile karşılaştırma amaçlı uygulanan bilgi formudur. Kişisel ve demografik bilgiler olarak katılımcıların yaş, okul türü, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba

ile beraber yaşama, yaşadıkları yer, futbol oynadıkları kulüpler, ne kadar süre futbol oynadıkları bilgilerini edinme amaçlı sorular yer almaktadır.

3.3.2. Beslenme Bilgi Formu

Beslenme Bilgi Formu, katılımcıların beslenme ve özellikle sporcu beslenmesine dair bilgilerinin alınması amaçlı uygulanan kişisel bilgi formudur. Form içerisinde müsabaka öncesi ve sonrası beslenme, sıvı tüketimi, besin öğelerinden hangisini daha fazla tükettiği, enerji takviyeleri kullanımı, öğün alışkanlıkları hakkında bilgiler edinilmesi amaçlanmıştır.

3.3.3. Yeme Tutum Ölçeği

Katılımcıların yeme tutum ve davranışlarındaki bozuklukların değerlendirilmesi amacıyla uygulanan bir öz bildirim ölçeğidir. Yeme Tutum Testi (YTT), Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yılında anoreksiya nervoza belirtilerinin klinik olarak değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. 40 maddeden oluşan bu ölçek, daha sonraki düzenlemeler ile 26 madde olarak dahi kullanılmaktadır. Yapılan ölçüm ile kişilerin yeme tutumunun yeme bozukluğu içeren düzeyde davranışları olup olmadığına dair bilgi almak hedeflenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama ve psikometrik özelliklerine ilişkin çalışmalar mevcuttur (Batur, 2004; Savaşır ve Erol, 1989). Savaşır ve Erol'un(1989) çalışmasında, ölçeğin Türkçe uyarlamasının test-tekrar test güvenilirliği .65, iç tutarlılık katsayısı ise .70 olarak belirlenmiştir. Bir diğer çalışma olan Batur'un (2004) çalışmasında da, ölçeğin güvenilirlik katsayıları kız öğrencilerde .47 ile .90 arasında, erkek öğrencilerde ise .34 ile .80 arasında olduğu tespit edilmiştir. YTT'nin yeme tutumunu ölçen ve klinik düzeyde de uygulanabilecek düzeyde bir ölçek olup olmadığına ilişkin geçerliliğine ilişkin yapılan analizlerde ise YTT toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri (BDE) arasında pozitif ve anlamlı korelasyon ($r = .42, p < .01$) olduğu tespit edilmiştir (Batur, 2004).

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 12 alt boyuttan ve 63 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, ölçekte, 10 maddelik bir benlik saygısı alt boyutu 4 dereceli likert ölçekten oluşmaktadır. Benlik Saygısı alt boyutunda alınan yüksek puan düşük benlik saygısı olduğunu göstermektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği alt boyutları ayrı ayrı olmak üzere kullanılabilen bir ölçektir. Bu çalışmada da 10 maddelik Benlik Saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Ayrıca Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçek alt boyutları arasındaki iç tutarlılık katsayısı

.49 ile .89 arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt boyutu için Cronbach alfa değeri .71 olarak bulunmuştur(Çuhadaroğlu, 1986).

3.3.5. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

Ülkemizde son zamanlarda uygulanmaya başlanan “Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği”, Beş Faktör Modeli (Big Five)’ın daha kapsamlı hali olarak geliştirilmiştir. Gençöz ve Öncül tarafından (2009) geliştirilen bu ölçekte literatürle uyumlu olarak 5 temel kişilik boyutunu yansıtan faktörlere ek olarak, alanyazınında yer alan diğer çalışmalardan yola çıkarak geliştirilen ve olumsuz özelliklerin olduğu bir alt boyut daha yer almaktadır. Elde edilen bu 6 faktörde, en yüksek faktör yükü ile yüklenen sıfatlar arasından seçilen 47 adet sıfat ile Türkçe için en uygun olacak şekilde ‘Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği’ni oluşturulmuştur. “Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği” için belirlenen faktörler, iç tutarlılıkları ve alt maddeleri aşağıda listelenmiştir:

1- Dışadönüklük (*extraversiyon*) ($\alpha = .89$)

- a. İçine kapanık (ters madde)
- b. Çekingen (ters madde)
- c. Durgun (ters madde)
- d. Utangaç (ters madde)
- e. Konuşkan
- f. Pasif (ters madde)
- g. Soğuk (ters madde)
- h. Girişken

2- Sorumluluk (*conscientiousness*) ($\alpha = .85$)

- a. Disiplinli
- b. Düzenli
- c. Tedbirli
- d. Çalışkan
- e. Titiz

f. Azimli

g. Sorumsuz (ters madde)

h. Üşengeç (ters madde)

3- *Uyumluluk-Geçimlilik (agreeableness) ($\alpha = .85$)*

a. Canayakın

b. Yardımsever

c. Hoşgörülü

d. İyi niyetli

e. Sevecen

f. İçten

g. Paylaşımçı

h. Duyarlı

4- *Duyusal tutarsızlık (neuroticism) ($\alpha = .83$)*

a. Alıngan

b. Agresif

c. Sinirli

d. Kızgın

e. Sabırsız

f. Aceleci

g. Kaprisli

h. Huysuz

i. Kaygılı

5- *Gelişime açıklık/akıl (openness to experience) ($\alpha = .80$)*

a. Kabiliyetli

- b. Yaraticı
- c. Kendine güvenen
- d. Kendinden emin
- e. Cesur
- f. Geniş-rahata

6-Olumsuz değerlik (negative valence) ($\alpha = .71$)

- a. Yapmacık
- b. Terbiyesiz
- c. İçten pazarlıklı
- d. Görgüsüz
- e. A gzly
- f. Sabit fikirli

Alt boyutlarda grldğy üzere, ölçeğin alt boyutları arasında iç tutarlık katsayısının .71 ile .89 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin tüm faktörleri ile birlikte madde-toplam korelasyonu ise .32 ile .77 arasında değişmektedir. Test-tekrar test tutarlılığı ise tüm faktörler için .71 ile .84 arasındadır (Genz & ncl, 2009).

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen veriler sosyal bilimler için istatistik yazılımı olan SPSS (Statistics for Social Sciences) 20 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenleri olarak belirlenen, elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sosyodemografik ve kişisel bilgiler ile birlikte incelenmesi, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi, kişisel ve demografik verilerin araştırma değişkenleri ile incelenmesinde ara değişken olup olmadığının analizi, bu araştırma kapsamında ele alınacak veri analiz adımlarıdır. Numerik olarak veri girişlerinin yapılmasının sonrasında araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için varyans analizi (ANOVA), betimleyici istatistiksel analiz ve korelasyon analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Kişisel ve Demografik Bilgilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmacı tarafından katılımcılara uygulanan “Kişisel Bilgi Formu” içerisinde yer alan soruların oluşturduğu kişisel ve demografik değişkenler, araştırma değişkenleri olan yeme tutumu ve benlik saygısı ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların kişisel ve demografik bilgilerini incelemek amacıyla yapılan betimleyici istatistik sonuçları Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel ve Demografik Bilgilerinin Betimleyici İstatistikleri

Demografik değişkenler (N=102)		n	%
Futbol Kulübü	Elit	51	50,0
	Amatör	51	50,0
Yaş	15	20	19,6
	16	26	25,5
	17	56	54,9
Futbol Yılı	2-5 Yıl	33	32,3
	6-9 Yıl	54	52,9
	10+	15	14,7
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	8	7,9
	İlköğretim veya ilköğretim terk	38	37,3
	Ortaöğretim	49	48,0
	Üniversite/Lisansüstü	7	6,9
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	1	1,0
	İlköğretim veya ilköğretim terk	28	27,5
	Ortaöğretim	50	49,0
	Üniversite/Lisansüstü	23	22,5
Kardeş Sayısı	1	4	3,9
	2	36	35,3
	3+	62	60,8
Anne Baba Yaşıyor mu?	Annem ve babam sağ	99	97,1
	Annem ve babam öldü	2	2,0
	Sadece annem yaşıyor	1	1,0
Anne Baba Birlikte mi?	Evliler	97	95,1
	Boşandılar	4	3,9
	Boşanmadılar, ayrı yaşıyorlar	1	1,0
Yaşamın Çoğunu geçirdiği yer	Köy	5	4,9
	Kasaba	1	1,0
	Şehir	96	94,1
Kilo (kg)	39-50 kg arası	4	3,9
	51-60 kg arası	27	26,5
	61-70 kg arası	43	42,2
	71-80 kg arası	24	23,5
	81-90 kg arası	4	3,9
Boy (cm)	154-160 cm arası	5	4,9

161-174 cm arası	34	33,3
175-184 cm arası	49	48,0
185 cm+	14	13,7

Tablo 2’de katılımcıların beslenme bilgisi sorularına vermiş oldukları yanıtların yüzdesel dağılımları verilmiştir:

Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Bilgisi Yanıtlarının Betimleyici İstatistikleri

Demografik değişkenler (N=102)		n	%
Sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?	Evet	66	64,7
	Hayır	36	35,3
Beslenme bilgisini nereden öğrendiniz?	Antrenör	58	56,9
	Beslenme Kitabı	15	14,7
	Yazılı ve Görsel Medya	29	28,4
Öğün atladığınız oluyor mu?	Evet	74	72,5
	Hayır	28	27,5
Genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?	Kahvaltı	52	51,0
	Öğle Yemeği	41	40,2
	Akşam Yemeği	9	8,8
Kahvaltı yapmadığımızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?	Yorgunluk	34	33,3
	Halsizlik	55	53,9
	Dikkat Azlığı	13	12,7
Antrenman süresince sıvı alımına dikkat ediyor musunuz?	Evet	93	91,2
	Hayır	9	8,8
Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0,5 lt.’den daha az	10	9,8
	0,5-1 lt. arası	66	64,7
	1-2 lt.	24	23,5
	2 lt.’den fazla	2	2,0
Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?	Karbonhidrat	56	54,9
	Protein	33	32,4
	Vitamin	12	11,8
	Yağ	1	1,0
Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?	Kola	14	13,7
	Meyve Suyu	19	18,6
	Su	58	56,9
	Çay-Kahve	11	10,8
Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?	Bisküvi	60	58,8
	Çikolata	31	30,4
	Meyve	11	10,8
Akşam geç saatlerde yemek yiyor musunuz?	Evet	59	57,8
	Hayır	43	42,2
Alışverişlerde aldığımız maddelerin son kullanım tarihine dikkat eder misiniz?	Evet	68	66,7
	Hayır	34	33,3
Düzenli olarak destekleyici ürün/supplement alıyor musunuz?	Evet	26	25,5

	Hayır	76	74,5
Enerji supplementleri kullanmanızı kim önerdi?	Antrenör	43	42,2
	Kondisyoner	20	19,6
	Kendi İradem	1	1,0
	Beslenme Uzmanı	38	37,3
En son yemeği müsabakadan kaç saat önce tüketirsiniz?	1-2 Saat	33	32,4
	3-4 Saat	69	67,6
Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?	Evet	58	56,9
	Hayır	44	43,1
Günde kaç öğün yemek tüketirsiniz?	1-2 Öğün	24	23,5
	3-4 Öğün	78	76,5

4.2. Yeme Tutumu ve Kişisel Bilgilerin Karşılaştırılması

Demografik Bilgi Formu'nda yer alan soruların Yeme Tutumu Ölçeği ile karşılaştırılması amacıyla yapılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçları her bir kişisel ve demografik soru ile karşılaştırılmıştır. Çalışmada, katılımcıların kişisel değişkenleri ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 3'te detaylı gösterilmiştir.

Tablo 3'te görüldüğü üzere, yeme tutumunun kilo oranları değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi bulunduğu ve en yüksek yeme tutumu puanı alanların 81-90 kilo aralığında olduğu görülmektedir ($p=0.002$, $p<0.005$).

Tablo 3. Yeme Tutumunun Kilo Oranları ile Karşılaştırılması

Kilo	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
39-50 kg arası	4	68,50	10,661	5,331	53	76		
51-60 kg arası	27	51,08	17,895	3,579	23	95		
61-70 kg arası	43	61,40	23,724	3,618	30	135	3,105	0,002
71-80 kg arası	24	64,00	25,938	5,295	28	132		
81-90 kg arası	4	86,25	43,561	21,781	40	137		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 4'te Yeme tutumunun boy oranları ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun boy oranları değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, en yüksek yeme tutumu puanı alanların 185 cm ve üzeri aralığında olanlar olduğu görülmektedir. ($p=0,004$, $p<0,005$).

Tablo 4. Yeme Tutumunun Boy Oranları ile Karşılaştırılması

Boy	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
154-160 cm arası	5	51,20	22,709	10,156	23	76		
161-174 cm arası	34	53,19	15,249	2,696	30	95		
175-184 cm arası	49	64,71	24,942	3,563	35	135	2,830	0,004
185 cm+	14	67,36	34,509	9,223	28	137		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 5'te Yeme tutumunun katılımcıların kaç yıldır futbol oynadığı değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun futbol oynadığı süre değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. ($p=0.114$, $p>0,005$).

Tablo 5. Yeme Tutumunun Futbol Oynadığı Süre ile Karşılaştırılması

Futbol oynadığı süre	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
2-5 Yıl	33	54,18	18,671	3,250	23	122		
6-9 Yıl	54	65,20	26,141	3,557	31	137	2,219	0,114
10+	13	58,69	26,393	7,320	28	132		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 6'da Yeme tutumunun okul türü ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun okul türü değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, en yüksek yeme tutumu puanı alanların Anadolu lisesi öğrencileri olduğu görülmektedir. ($p=0.003$, $p<0.005$).

Tablo 6. Yeme Tutumunun Okul Türü ile Karşılaştırılması

Okul Türü	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
İlköğretim	3	59,33	14,978	8,647	47	76		
Genel lise	22	55,45	15,124	3,224	31	92		
Meslek lisesi	28	52,29	11,405	2,155	31	71	3,205	0,003
Anadolu Lisesi	47	68,30	31,002	4,522	23	137		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 7’de Yeme tutumunun kardeş sayısı ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun kardeş sayısı değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, en yüksek yeme tutumu puanı alanların 1 kardeşi olan katılımcıların aldığı görülmektedir ($p=0.002$, $p<0.005$).

Tablo 7. Yeme Tutumunun Kardeş Sayısı ile Karşılaştırılması

Kardeş Sayısı	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
1	4	85,25	37,340	18,670	56	134		
2	35	68,63	29,062	4,912	28	135	6,513	0,002
3	61	54,57	17,551	2,247	23	137		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 8’de Yeme tutumunun katılımcıların anne eğitim düzeyi değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun anne eğitim düzeyi değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,161$, $p>0.005$).

Tablo 8.Yeme Tutumunun Anne Eğitimi ile Karşılaştırılması

Anne Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Okuryazar değil	9	60,33	23,019	9,397	32	94		
İlköğretim veya İlköğretim terk	38	55,68	20,387	3,307	23	135		
Ortaöğretim	48	61,67	25,132	3,628	28	137	1,681	0,161
Üniversite/Yüksek Lisans	7	80,57	33,456	12,645	53	134		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 9’da Yeme tutumunun baba eğitim düzeyi ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun baba eğitim düzeyi değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, en yüksek yeme tutumu puanı alanların üniversite ve üzeri eğitim düzeyi baba eğitimi olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görülmektedir ($p=0,004$, $p<0,005$).

Tablo 9. Yeme Tutumunun Baba Eğitimi ile Karşılaştırılması

Baba Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F
Okuryazar değil	1	39,00	.	.	39		
İlköğretim veya ilköğretim terk	28	54,64	20,767	3,925	135		
Ortaöğretim	48	59,44	24,234	3,498	137	2,599	0,004
Üniversite/Yüksek lisans	23	71,74	25,813	5,382	134		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	137		

Tablo 10’da Yeme tutumunun katılımcıların anne baba varlığı değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun anne baba varlığı değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.440$, $p>0.005$).

Tablo 10. Yeme Tutumunun Anne Baba Varlığı ile Karşılaştırılması

Anne Baba Hayatta mı?	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Annem ve babam sağ	97	61,27	24,278	2,465	28	137		
annem ve babam öldü	2	42,00	26,870	19,000	23	61	,827	0,440
sadece annem yaşıyor	1	45,00	.	.	45	45		
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 11’de Yeme tutumunun katılımcıların anne baba birlikteliği değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun anne baba birlikteliği değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.086$, $p>0.005$).

Tablo 11. Yeme Tutumunun Anne-Baba Birlikteliği ile Karşılaştırılması

Anne Baba Birlikte mi?	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
evliler	96	60,43	23,575	2,406	28	137		
boşandılar	3	82,67	36,116	20,851	51	122		
boşanmadılar, ayrı yaşıyorlar	1	23,00	.	.	23	23	2,518	0,086
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

Tablo 12’de Yeme tutumunun yaşamın çoğunluğunu geçirdiği yer değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yeme tutumunun yaşamın çoğunluğunu geçirdiği yer değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, en yüksek yeme tutumu puanı alanların köyde yaşadıklarını bildiren katılımcılar olduğu görülmüştür(p=0.003, p<0.005).

Tablo 12. Yeme Tutumunun Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer ile Karşılaştırılması

Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Köy	5	84,00	30,050	13,439	56	135		
Şehir	95	59,49	23,479	2,409	23	137	5,043	0,003
Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		

4.3. Yeme Tutumu ve Beslenme Bilgisi Arasındaki İlişkinin İstatistiksel Analizi

Beslenme Bilgi Formu’nda yer alan soruların Yeme Tutumu Ölçeği ile karşılaştırılması amacıyla yapılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçları her bir beslenme bilgisi içeren soru ile karşılaştırılmıştır. Çalışmada, katılımcıların beslenme bilgisi ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 13. Yeme Tutumu ve Beslenme Bilgisinin Karşılaştırılması

Beslenme Bilgisi Soruları		N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?	Evet	66	61,23	24,912	3,114	23	137		
	Hayır	36	59,81	23,382	3,897	28	122	,079	,779
	Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		
Beslenme Bilgisini Nereden Öğrendiniz?	Antrenör	58	63,89	26,140	3,493	28	135		
	Beslenme Kitabı	15	48,33	11,788	3,044	31	76	1,732	,166
	Yazılı ve Görsel Medya	29	60,61	24,162	4,566	23	137		
	Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		
Genellikle Hangi öğünü atlıyorsunuz?	Evet	74	62,52	26,461	3,097	23	137		
	Hayır	28	55,85	16,401	3,156	28	92	1,496	,224
	Toplam	102	60,72	24,263	2,426	23	137		
	Kahvaltı	52	59,96	25,260	3,537	28	137		
	Öğle Yemeği	41	62,58	24,170	3,822	31	135	,257	,774

Öğün atladığınız oluyor mu?	Akşam	9	56,78	20,272	6,757	23	94		
	Yemeği								
Kahvaltı Yapmadığımızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?	Yorgunluk	34	63,18	20,090	3,445	39	132		
	Halsizlik	55	56,89	24,132	3,315	28	137	1,799	,171
	Dikkat Azlığı	13	69,92	32,397	8,985	23	134		
Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?	Evet	93	61,21	23,437	2,444	28	137		
	Hayır	9	55,13	33,854	11,969	23	111	,460	,499
Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0,5 lt ve daha az	10	54,40	22,887	7,238	23	111		
	0,5-1 litre	66	62,08	24,977	3,074	28	135	1,052	,373
	1-2 litre	24	58,09	22,525	4,697	34	137		
	2 litreden fazla	2	95,00	.	.	95	95		
Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?	Karbonhidrat	56	60,91	27,005	3,675	23	135		
	Protein	33	60,79	21,428	3,730	32	137		
	Vitamin	12	58,25	20,370	5,880	34	95	,207	,892
	Yağ	1	78,00	.	.	78	78		
Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?	Kola	14	50,50	14,010	3,744	23	76		
	Meyve suyu	19	64,83	20,529	4,839	34	111	2,817	0,004
	Su	58	58,88	23,553	3,120	28	137		
	Çay-Kahve	11	76,55	35,756	10,781	32	135		
Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?	Bisküvi	60	63,08	25,731	3,350	23	137		
	Çikolata	31	57,77	24,167	4,412	32	135	2,952	0,004
	Meyve	11	56,09	14,550	4,387	34	79		
Yeterli Beslendiğinizi düşünüyor musunuz?	Evet	58	63,91	26,494	3,509	31	137	1,314	,274
	Hayır	44	56,49	20,484	3,124	23	111		
Akşam geç saatlerde yemek yiyor musunuz	Evet	59	60,62	23,637	3,104	28	137	,002	,962
	Hayır	43	60,86	25,391	3,918	23	135		
Alışverişlerde aldığınız maddelerin son kullanım tarihlerine dikkat eder misiniz?	Evet	68	58,91	18,407	2,232	28	111		
	Hayır	34	64,56	33,546	5,930	23	137	1,182	,280
Düzenli olarak destekleyici ürün supplementleri alıyor musunuz?	Evet	26	68,46	30,011	5,886	30	137	3,673	0,005
	Hayır	76	58,00	21,473	2,496	23	135		
Enerji supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?	Antrenör	43	56,58	21,304	3,249	28	135		
	Kondisyoner	20	65,56	33,083	7,798	31	137	,733	,572
	Kendi İradem	1	62,00	.	.	62	62		
	Beslenme	38	63,08	22,805	3,699	23	122		
	Uzmanı								
En son yemeği müsabakadan kaç saat önce tüketirsiniz?	1-2 Saat	33	61,47	21,826	3,858	23	137	,217	,806
	3-4 Saat	69	60,37	25,477	3,090	28	135		
Günde kaç öğün yemek tüketirsiniz?	1-2 Öğün	24	64,00	21,823	4,455	23	111	,246	,864
	3-4 Öğün	78	59,68	25,030	2,871	28	137		

Beslenme bilgisi sorularına verilen yanıtların yeme tutumu ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçlarına göre katılımcılara yöneltilen “Öğün dışında içecek olarak ne tüketiyorsunuz?” sorusuna verilen yanıt ve yeme tutumu puanları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, kola içen katılımcıların yeme tutumu daha sağlıklı iken ağırlıklı olarak çay ve kahve tüketenlerin yeme tutumu puanı yüksek bulunmuş ve olumsuz tutumda oldukları belirlenmiştir ($p=0,004$, $p<0,005$). Ayrıca, “Öğün dışında yiyecek olarak ne tüketiyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlarla yeme tutumu puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p=0,004$, $p<0,005$). Bir diğer soru olan “Düzenli olarak supplement/enerji takviyesi kullanıyor musunuz?” sorusuna verilen yanıt ile yeme tutumu puanları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Supplement kullanan katılımcıların yeme tutumu puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,004$, $p<0,005$).

4.4. Benlik Saygısı Düzeylerinin Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişkinin İstatistiksel Analizi

Tablo 14’te Benlik saygısının katılımcıların futbol oynadığı yıl değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının futbol oynadığı süre değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. ($p=0,093$, $p>0,005$).

Tablo 14. Benlik Saygısı Puanlarının Futbol Oynadığı Süre Değişkeni ile Karşılaştırılması

Futbol Oynadığı Yıl	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
2-5 Yıl	33	23,18	2,877	,501	14	27		
6-9 Yıl	54	23,15	2,709	,369	16	28	,068	0,093
10+	15	22,87	3,482	,899	17	30		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 15'te Benlik saygısının katılımcıların kilo oranları değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının kilo değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.250$, $p>0.005$).

Tablo 15. Benlik Saygısı Puanlarının Kilo Oranları ile Karşılaştırılması

Kilo (kg)	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
39-50 kg arası	4	21,50	,577	,289	21	22		
51-60 kg arası	27	22,59	3,285	,632	16	28		
61-70 kg arası	43	23,65	2,399	,366	17	28	1,369	,250
71-80 kg arası	24	22,75	3,313	,676	14	30		
81-90 kg arası	4	24,75	1,258	,629	23	26		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 16'da Benlik saygısının katılımcıların boy oranları değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarında göre benlik saygısının boy değişkeni ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,079$, $p>0.005$).

Tablo 16. Benlik Saygısı Puanlarının Boy Oranları ile Karşılaştırılması

Boy (cm)	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
154-160 cm arası	5	23,20	2,387	1,068	21	27		
161-174 cm arası	34	22,71	2,887	,495	16	28	,360	0,079
175-184 cm arası	49	23,37	2,949	,421	14	28		
185 cm+	14	23,21	2,778	,743	19	30		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 17'de Benlik saygısının katılımcıların boy okul türü değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının okul türü ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.018$, $p>0.005$).

Tablo 17. Benlik Saygısı Puanlarının Okul Türü Değişkeni ile Karşılaştırılması

Okul Türü	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
İlköğretim	3	20,33	4,509	2,603	16	25		
Genel lise	23	22,65	3,171	,661	16	28		
Meslek lisesi	28	23,75	1,531	,289	21	27	1,642	0,018
Anadolu Lisesi	48	23,15	3,128	,452	14	30		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 18’de, Benlik saygısının katılımcıların kardeş sayısı değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarında göre benlik saygısının kardeş sayısı ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,016$, $p>0,005$).

Tablo 18. Benlik Saygısı Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkeni ile Karşılaştırılması

Kardeş Sayısı	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
1	4	20,75	2,754	1,377	18	24		
2	36	23,56	3,056	,509	16	30	1,867	0,016
3	62	23,02	2,701	,343	14	28		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 19’da, Benlik saygısının katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının baba eğitim düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ortaöğretim mezunu anneleri olduğunu bildiren katılımcıların benlik saygısı puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir ($p=0,007$, $p<0,005$).

Tablo 19. Benlik Saygısı Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması

Anne Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Okuryazar değil	8	20,14	2,116	,800	17	23		
İlköğretim veya İlköğretim terk	38	22,82	2,958	,480	14	28	3,737	0,007
Ortaöğretim	49	23,96	2,466	,352	16	30		
Üniversite/Yüksek Lisans	7	22,00	3,464	1,309	18	27		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 20’de, Benlik saygısının katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının baba eğitim düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,009$, $p>0,005$).

Tablo 20. Benlik Saygısı Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması

Baba Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Okuryazar değil	1	21,00	.	.	21	21		

İlköğretim veya ilköğretim terk	28	22,89	2,362	,446	17	27	2,152	0,099
Ortaöğretim	50	23,76	2,471	,349	16	30		
Üniversite/Yüksek lisans	23	22,09	3,837	,800	14	28		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 21’de, Benlik saygısının katılımcıların anne baba varlığı değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının anne baba varlığı ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,017$, $p>0.005$).

Tablo 21. Benlik Saygısı Puanlarının Anne-Baba Varlığı Değişkeni ile Karşılaştırılması

Anne Baba Hayatta mı?	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Annem ve babam sağ	99	23,11	2,842	,286	14	30		
Annem ve babam öldü	2	25,50	2,121	1,500	24	27	1,760	0,017
Sadece annem yaşıyor	1	19,00	.	.	19	19		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 22’de, Benlik saygısının katılımcıların anne baba birlikteliği değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının anne baba birlikteliği ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.016$, $p>0.005$).

Tablo 22. Benlik Saygısı Puanlarının Anne-Baba Birlikteliği Değişkeni ile Karşılaştırılması

Anne-Baba Birlikte mi?	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
evliler	97	23,15	2,848	,289	14	30		
boşandılar	4	21,25	2,363	1,181	18	23		
boşanmadılar, ayrı yaşıyorlar	1	27,00	.	.	27	27	1,815	0,016
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

Tablo 23’te, Benlik saygısının katılımcıların yaşamın çoğunu geçirdiği yer değişkeni ile karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre benlik saygısının yaşamın çoğunu geçirdiği yer ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. ($p=0.017$, $p>0.005$).

Tablo 23. Benlik Saygısı Puanlarının Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkeni ile Karşılaştırılması

Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	P
Köy	5	22,60	2,793	1,249	18	25		
Kasaba	1	18,00	.	.	18	18	1,749	0,017
Şehir	96	23,20	2,838	,290	14	30		
Toplam	102	23,12	2,857	,283	14	30		

4.5. Elit ve Amatör Futbolcuların Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 24. Elit ve Amatör Futbolcuların Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Futbol kulübü	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	F	P
Yeme Tutumu	Elit	51	64,73	28,101	3,935	4,399	0,004
	Amatör	51	55,00	20,093	2,814		
Benlik Saygısı	Elit	51	23,35	3,136	,439	2,945	,089
	Amatör	51	22,88	2,558	,358		
Dışa dönüklük	Elit	51	28,96	6,409	,897	,174	,677
	Amatör	51	28,32	7,612	1,076		
Sorumluluk	Elit	51	28,08	3,999	,560	,375	,542
	Amatör	51	28,51	4,154	,582		
Uyumluluk	Elit	51	33,45	4,442	,622	,386	,536
	Amatör	51	34,88	4,236	,605		
Duygusal Tutarsızlık	Elit	51	24,51	5,159	,722	,064	,801
	Amatör	51	24,18	5,677	,795		
Gelişime Açıklık	Elit	51	23,57	3,618	,507	4,519	0,004
	Amatör	51	24,02	3,017	,422		
Olumsuz değerlik	Elit	51	10,90	3,931	,550	14,441	0,0001
	Amatör	51	10,40	2,119	,300		

Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özellikleri boyutları arasındaki farklılığın anlamlılığını tespit edebilmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem testi sonuçları doğrultusunda, benlik saygısının gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kişilik özellikleri boyutları arasındaki gelişime açıklık ($p=0.004$, $p<.005$) ve olumsuz değerlik ($p=0.0001$, $p<.005$) boyutlarının elit ve amatör futbolcular arasında anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir.

Yeme tutumunun elit ve amatör futbolcular arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiş, elit futbolcuların yeme tutumu puanlarının amatör futbolculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,004$, $p<0.005$).

4.6. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi

Tablo 25. Elit Futbolcuların Araştırma Değişkenleri ve Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Dışa donukluk	1,000							
2. Sorumluluk	,162	1,000						
3. Uyumluluk	,345*	,496**	1,000					
4. Duygusal Tutarsızlık	-,407**	,010	-,196	1,000				
5. Gelişime Açıklık	,587**	,410**	,503**	-,217	1,000			
6. Olumsuz değerlik	-,293*	-,136	-,402**	,454**	-,202	1,000		
7. YemeTutumu	-,213	-,067	-,195	-,024	-,186	,153	1,000	
8. Benlik Saygısı	,127	,055	-,007	,039	,122	-,089	-,103	1,000

Elit futbolcuların araştırma değişkenleri ve ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre,

- Dışa dönüklük alt boyutu ve uyumluluk alt boyutu arasında orta düzey pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=,345$, $p<,001$).
- Dışa dönüklük alt boyutu ve duygusal tutarsızlık alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,407$, $p<,005$).
- Dışa dönüklük alt boyutu ve gelişime açıklık alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=,587$, $p<,005$).
- Dışa dönüklük alt boyutu ve olumsuz değerlik alt boyutu arasında zayıf düzey negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,293$ $p<,001$).
- Sorumluluk ve uyumluluk alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,496$ $p<,005$).
- Sorumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,410$, $p<,005$).
- Uyumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,503$, $p<,005$).

- Uyumluluk ve olumsuz değerlik alt boyutları arasında orta düzey ve negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,402$, $p<,005$).
- Duygusal tutarsızlık ve olumsuz değerlik alt boyutları arasında orta düzey ve negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,454$, $p<,005$).

Tablo 26. Amatör Futbolcuların Araştırma Değişkenleri ve Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Dışadönüklük	1,000							
2. Sorumluluk	-,396**	1,000						
3. Uyumluluk	-,024	,472**	1,000					
4. Duygusal Tutarsızlık	-,142	,072	-,164	1,000				
5. Gelişime Açıklık	-,027	,539**	,581**	-,042	1,000			
6. Olumsuz değerlik	-,414**	,135	-,054	,099	,113	1,000		
7. YemeTutumu	-,091	,346*	,085	,105	,036	,140	1,000	
8. Benlik Saygısı	,129	-,219	-,151	-,237	-,141	-,141	-,197	1,000

- Dışa dönüklük alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,396$, $p<,005$).
- Dışa dönüklük alt boyutu ve olumsuz değerlik alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,414$, $p<,005$).
- Sorumluluk ve uyumluluk alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,472$, $p<,005$).
- Sorumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,539$, $p<,005$).
- Sorumluluk ve yeme tutumu arasında zayıf düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,346$, $p<,001$).
- Uyumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,581$, $p<,005$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Demografik ve Kişiler Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, 15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırılması yapılmış ve belirlenen araştırma değişkenlerinin kişisel ve demografik bilgiler ile ilişkisi ayrıca incelenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların kişisel ve demografik özellikleri ele alındığında, elit ve amatör futbolcuların sayı olarak eşit olduğu ve karşılaştırmanın bu şekilde sağlanabildiği görülmektedir. Yaş dağılımı olarak futbolcuların yaşları 15-17 yaş arasında değişmektedir. Orta ve geç ergenlik evresini kapsayacak şekilde yaş gruplarının dâhil edildiği çalışmada 18 yaş futbolcuları dahil edilmemiştir. Bu durumun sebebi olarak öğrencilerin üniversite sınavı hazırlık sürecinde olmalarının stres faktörü oluşturacağından ölçümlerde araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin sağlıklı sonuçlar verememesi ihtimali göz önünde bulundurulmuştur. Yaş dağılımı olarak öğrencilerin ağırlıklı olarak 17 yaşında olduğu görülmüştür. Futbol oynadıkları yıl olarak incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun 2 ile 5 yıl arasında süredir futbol oynadığı görülmektedir. Kişisel değişkenler arasında yer alan anne eğitim düzeyi de ağırlıklı olarak ortaöğretim olarak bulunmuştur. Baba eğitim düzeyi de ağırlıklı olarak ortaöğretim düzeyi olarak görülmüş, üniversite ve lisansüstü düzeyi mezun oranı babalarda daha yüksek bildirilmiştir. Katılımcıların kardeş sayısı ağırlıklı olarak 3 ve üzeri olarak bildirilmiştir. Katılımcıların çok az sayıda anne veya baba kaybı olduğu ve anne babalarının birlikte ve evli olduğu bulunmuştur. Katılımcılar büyük çoğunluk olarak şehirlerde ikamet etmektedirler. Fiziksel özellikleri incelediğimizde katılımcıların boy oranlarının ağırlıklı olarak 175-184 cm arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuç itibarıyla Türkiye'deki erkeklerin boy ortalaması olan 172.5 cm üzeri bir çoğunluğun söz konusu olduğu görülmektedir (TUIK, 2011). Kilo oranlarını incelediğimizde ise katılımcıların çoğunluk olarak 61-70 kilo aralığında olduğu görülmektedir.

5.2. Beslenme Bilgisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Elit ve amatör futbolcuların kişisel ve demografik bilgilerinin araştırmaya dâhil edilmesine ek olarak beslenme bilgisini tespit edebilmek amacıyla anket uygulaması yapılmış ve beslenme alışkanlıkları ve tutumları hakkında bilgi edinilmiştir. Sporcu beslenmesi hakkında bilgi sahibi olduğunu düşünen katılımcıların sayısı bilgi sahibi olmayanlara göre daha fazla bulunmuştur. Sporcu beslenmesi ile ilgili edindikleri bilgileri çoğunlukla antrenörlerden aldıklarını belirtmişlerdir. Bunun dışında yazılı ve görsel medyada beslenme

ile ilgili bilgi edinme oranı antrenörlerden bilgi edinme oranında sonraki yüksek oran olarak görülmektedir. Öğün atlamayan sporcuların öğün atlayanlardan üç kat daha fazla orana sahip olduğu görülmektedir. Öğün atlayanlar ise çoğunlukla kahvaltayı atladıklarını bildirmişlerdir. Kahvaltayı atlama halinde katılımcıların çoğunlukla halsizlik hissettiği verdikleri yanıtlar doğrultusunda görülmektedir. Sporcuların sıvı alımına dikkat ettiği ve 0,5-1 litre arası sıvı tükettiği görülmektedir. Karşılaşma öncesinde karbonhidrat ağırlıklı beslendiğini belirten katılımcıların oranı, protein, vitamin ve yağ tüketenler arasında en fazladır. Öğün dışında en fazla tüketilen içecek su; en fazla tüketilen yiyecek ise bisküvi olarak bildirilmiştir. Akşam geç saatlerde yemek yeme alışkanlığının örneklemede daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun besin tüketim anlamında bilinçli olduğu ve ürünleri almadan önce son tüketim tarihine dikkat ettiği görülmektedir. Enerji takviyesi (supplement) tüketimine ilişkin katılımcıların kullanım oranı 1/3 olarak görülmektedir. Supplement kullanım önerisinin ise çoğunluk olarak antrenörler tarafından yapıldığı bildirilmiştir. Katılımcılar karşılaşmadan 3-4 saat önce yemek yediklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların yarısından fazlasının yeterli beslendiğini düşündüğü görülmüştür. Öğün sayısı ise katılımcıların büyük bir çoğunluğunda 3-4 öğün olarak belirtilmiştir.

Sporcu beslenmesi konusunda yapılan araştırmalar arasında Göktaş (2010)antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını ölçmüştür. Anketlere katılanların yarısının sigara ve alkol kullanmadığı, %60 oranında eğiticinin düzenli olarak spor yaptığı, yaklaşık %55 oranında katılımcının öğün atlamadığı, %34 oranının ara öğün olarak atıştırma alışkanlığının olmadığı, %55 oranının yeterli düzeyde sıvı aldığı, beslenme ile ilgili bilgileri ağırlıklı olarak sporcu arkadaşlarından aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların beslenme bilgisinin doğruluk düzeyinde olduğu; fakat besin öğeleri hakkında farkındalık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın antrenörleri kapsıyor oluşu, eğittikleri sporculara sağlayacakları bilgilerin doğru ve etkin olup olmadığını ele almak bakımından önem taşımaktadır.

5.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elit futbolcuların yeme tutumu puanlarının amatör futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bozuk yeme tutumunun yüksek puanlarda görülebildiği düşünüldüğünde yeme bozukluğu riskinin elit futbolcularda amatörlere göre daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Yeme bozuklukları alanında yapılan çalışmalarda, ergenlik döneminin erişkinlik döneminde yeme bozukluğuna yakalanma riskini

barındırabilecek bozuk yeme davranışlarının görülebileceği dönem olduğu düşünülmektedir. Bu durumun, ergenlik dönemi gelişim özelliklerinden ve gelişim süreçlerinin psikolojik ve sosyal anlamda ergen bireylerde benlik saygısı, duygu durum bozuklukları, sosyal geri çekilme, klinik mükemmeliyetçilik gibi durumlara sebebiyet verebileceği düşünülmektedir. Yeme bozuklukları alanında yapılan çalışmalarda, yeme tutumunun ergenlik dönemindeki bedensel kaygıların artmasına bağlı olarak ergen bireylerde kilo verme veya kaslanma hedeflerine erişmek için sağlıksız hale dönüşebileceği yönünde bulgular elde etmiştir. Yapılan çalışmalardan bir tanesi, ergenlik dönemi yeme bozuklukları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Portekiz’de yapılan çalışmada orta ve lise eğitim düzeyindeki katılımcıların mükemmeliyetçilik ve toplumun mükemmellik ölçütleri ile yeme davranışları incelenmiştir. Toplumun kabul ettiği mükemmellik anlayışı içerisinde yemek yeme konusunda toplumsal baskı, zayıf olma takıntısı, bulimiya nervoza belirtileri gibi alt boyutlar yer almaktadır. Çalışmada 997 öğrencilerin verileri incelenmiş ve sonuçlar doğrultusunda yüksek düzey mükemmeliyetçiliğin anormal yeme davranışı ile ilişkili olduğu ve bu durumun her iki cinsiyet için de anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Bento ve ark, 2010).

Yeme tutumu ve ergenlik dönemi bozuk yeme davranışı konusunda yapılan çalışmalardan bir diğeri ise bedene yönelik memnuniyetsizlik, diyet hüsranı, depresyon ve kilo arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ergenlik döneminde görülebilecek anormal yeme tutumlarını ele alan bir çalışmadır. Goldfield ve diğerleri (2009) 7. ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan 1400 kişilik örneklemin Beden Kitle İndeksi’nden yola çıkarak beden imajı kaygıları, depresyon ve diyet hüsranı değişkenlerini incelemiştir. Yapılan çalışmada Beden Kitle İndeksi aşırı kilolu sınıfa giren ergenlerin bedenlerine dair memnuniyetsizliğin daha fazla olduğu ve bu durumun yaş ve cinsiyetten bağımsız olduğu tespit edilmiştir. Obezite sınıfına girenlerin ise depresyon skorlarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özellikle benlik saygısının daha düşük ve haz alamama özelliklerinin obez bireylerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışma sonuçları bakımından benzer bulgular içermektedir. Yeme tutumu, bu çalışmada da boy ve kilo oranları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kilo oranı yüksek olan futbolcularda yeme tutum puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda, ortalamanın üzerinde boyu olan futbocuların yeme tutumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bu çalışmada ise farklı olarak benlik saygısı ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmemiştir. Bu durumun takım sporları ile ilgilenen çocuk ve gençlerin

bireysel sporlarla ilgilenen çocuk ve gençlere göre daha yüksek benlik saygısı olabileceği bulgusundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Slutzky & Simpkins, 2009).

Benlik saygısı, araştırmadaki diğer değişkenlerden olan kişilik özellikleri ile ayrıca anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamış ve katılımcıların ağırlıklı olarak orta düzeyde benlik saygısına sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Kişilik özellikleri değişkenini alt boyutları ile incelediğimizde elit ve amatör futbolcuların kişilik özellikleri bakımından gelişime açıklık ve olumsuz değerlik alt boyutları dışında kalan dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, duygusal tutarsızlık alt boyutlarının puan değerleri yakın değerlerde tespit edilmiştir. Olumsuz değerlik puanı ise amatör futbolculara göre elit futbolcularda anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun elit futbolculardan beklentilerin daha yüksek olması ile ortaya çıkabilecek kaygı ve sporcuların olası mükemmeliyetçi tutumunun etkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, gelişime açık olma alt boyutu da amatör futbolcularda elit futbolculara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durumun sporcuların içinde buldukları durum ve seviyelerini atlama isteği olabileceğinden ileri geldiği düşünülmektedir.

Futbolcuların kişilik özellikleri konusunda yapılan çalışmalardan bir tanesi üniversite eğitimine devam eden futbolcuların empatik becerileri ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Yapılan çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin verileri incelenmiş ve empatik beceriler ile beş faktörlü kişilik boyutları karşılaştırılmıştır. Futbolcularda empatik beceriler arasında hoşgörü, kurallara bağlılık ve duyarlılık puanlarının anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu; heyecan arama ve duygusal değişkenlik ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Zekioğlu ve ark, 2006).

Futbolcularının kişilik özellikleri ve beden farkındalığını inceleyen bir diğer çalışmada ise yaşları 18-26 arasında değişen profesyonel 40 erkek ve 80 bayan futbolcunun verileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda erkek futbolcuların kendilerini sevimsiz, itici, kendi istediğini yapamayan özelliklerde olduğu; kadın futbolcuların ise çekici, sevimli ve dış görünümüne özen gösteren niteliklerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların erkeklere göre daha kontrollü, düzenli ve rahat hareket edemeyen nitelikte olduğu tespit edilmiştir (Kuru & Baştuğ, 2008).

5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada, Türkiye’de amatör ve elit futbol oynayan ergen bireylerin yeme tutumu, benlik saygısı, kişilik özellikleri, beslenme bilgisi ve demografik değişkenleri incelenmiştir.

Elde edilen sonuçların bu bağlamda diğer çalışmalara katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, pek çok araştırmada olduğu gibi bu çalışmada da yöntem, ölçeklerin seçimi ve örneklemin özelliklerinden kaynaklı olabileceği düşünülen sınırlılıklar söz konusudur. İlk olarak evreni oluşturan, Türkiye’de 15-17 yaş elit ve amatör futbolcular için seçilmiş örneklemin sonuçların genellenebilirliği anlamında kısıtlılığı bulunmaktadır. Örneklemi oluşturan katılımcılar dört farklı spor kulübünden seçilmiştir. Bu durum Türkiye genelindeki diğer spor kulüpleri için genellenebilir sonuçlar elde edilmesi anlamında sınırlı olduğu düşünülmektedir. İkinci olarak, çalışmanın veri çözümlemesi sürecinde kullanılan anketlerin araştırma değişkenlerini ölçme anlamında içerdiği maddeleri ile sınırlı olması bir başka kısıtlılık olarak düşünülmektedir. Üçüncü olarak, araştırmada elde edilen sonuçların, katılımcıların araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla, anketlere vermiş oldukları yanıtlar ile sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılık ise katılımcıların yaş dağılımı ile ilgili yapılan düzenlemeyi kapsamaktadır. Araştırma için öngörülen ve lise son eğitimine devam eden yaş grubu olan 18 yaşın dahil edilmemesi, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde olmaları ve bu durumun stres faktörü oluşturabileceği durumundan yola çıkarak ölçümlerde sağlıklı sonuçlar elde edilemeyeceği ihtimaline karşı kriter dışı bırakılmıştır. Bu durum ergenlik döneminin orta ve geç evresini bütünüyle kapsayamaması anlamında kısıtlılık oluşturmaktadır.

5.5. Öneriler

Araştırmanın elde ettiği sonuçlar doğrultusunda, ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalarda farklı değişkenlerin eklenmesi ve çalışmaların bu alanda gerçekleştirilecek uygulama ve araştırmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yeme tutumu alanında yapılan çalışmalarda, ergenlik dönemindeki bireylerin beden imajı algısı ve akran baskısı gibi süreçlerinin dâhil edildiği çalışmalar mevcuttur. Bu bağlamda, ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalarda, ergenlik döneminde büyük önem kazanmaya başlayan akran ilişkileri ve artan bedensel kaygıların boyutunu tespit etmenin faydalı sonuçlar getirebileceği düşünülmektedir. Öte yandan, yeme davranışı alanında yapılan çalışmalar arasında, çocuklar ve ergenlerin yeme davranışı ile ebeveyn tutumu birlikte değerlendirilmektedir. Bu yüzden, Türk toplumu için aile unsurunun önemi göz önünde bulundurularak belirli bir kuramsal alt yapı çerçevesinde (örn. Ebeveyn Kabul-red Teorisi) ebeveyn tutumlarının ergen bireylerdeki yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenebilir. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin beslenme bilgisi ve yeme tutumu değişkenler ile incelenmesinde farklı spor dallarının arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı ele alınabilir.

5.6. Sonuç

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda

- 15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu anlamlı düzeyde farklı bulunmuş, elit futbolcuların yeme tutumu puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun elit sporcu olmanın gerektirebileceği zorlu koşullar, çevresel beklentiler ve performans kaygısı ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Öngörülen değişkenler ile ilgili bu çalışmada ölçüm yapılmamıştır.
- Amatör futbolcuların gelişime açık özelliklerinin elit futbolculara göre daha yüksek bulunmuştur.
- Elit sporcuların olumsuz değerlik boyutu amatör oyunculara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Elit ve amatör futbolcuların benlik saygısı orta düzeyde tespit edilmiştir.
- Kardeş sayısı, yeme tutumu ile anlamlı ilişkili bulunmuş; 1 kardeşi olan katılımcıların puan ortalamasının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Yaşanılan yer ve yeme tutumu arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüş; yaşamının büyük bir kısmını köyde geçiren katılımcıların skorlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Yeme tutumu ve kilo oranları anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş, araştırmadaki örnekleme en yüksek kilo aralığı olan 81-90 kilo arasındaki katılımcıların puanları diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Yeme tutumu ve boy oranları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüş; araştırmadaki örnekleme en yüksek boy aralığı olan 185 cm ve üzeri katılımcıların puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Yeme tutumu ve kişilik özelliklerinden sorumluluk, amatör futbolcularda pozitif ve anlamlı ilişkili görülmüştür. Sorumluluk özelliği daha fazla olan amatör futbolcuların yeme tutumu puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
- Benlik saygısı ve yeme tutumu arasında ilişki tespit edilmemiştir.
- Benlik saygısı ve anne eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

Andrews, M. C., & Itsiopoulos, C. (2016). Room for Improvement in Nutrition Knowledge and Dietary Intake of Male Football (Soccer) Players in Australia. *International Journal Of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 26(1), 55-64.

Aurelian, D., Constantin, P., & Sorin, C. (2011). Personality influence of the footballer in the achievement of the football game. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 11(2), 157-165.

Arslan, F.N. (1995) Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları (Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Ankara , 1995)

Batur, S. (2004). Yeme tutum bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Bento, C., Pereira, A. T., Maia, B., Marques, M., Soares, M. J., Bos, S., & ... Macedo, A. (2010). Perfectionism and eating behaviour in Portuguese adolescents. *European Eating Disorders Review*, 18(4), 328-337.

Berger, R. A. & Littlefield, D. L., (1969) "Comparison Between Football Athletes and Nonathletes on Personality," *Research Quarterly*, 40, 663.

Bilgin, Ş., (2001), Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Fear, J., & Pickering, A. (1997). Predictors of the development of bulimia nervosa in women with anorexia nervosa. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 704-707.

Certel, Z. T.,& Bahadır, Z. T. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 157.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, Ankara.

Ebbeck, V.,& Stuart, M. E. (1993). Who Determines What's Important? Perceptions of Competence and Importance as Predictors of Self-Esteem in Youth Football Players. Pediatric Exercise Science, 5(3), 253-262.

Fairburn, C.G. (1995). *Overcoming Binge Eating*. New York: The Guilford Press.

Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York: The Guilford Press.

Heatherton, T.F., & Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. Psychological Bulletin, 110, 86-108.

Gabbett, T., Whyte, D., Hartwig, T., Wescombe, H., & Naughton, G. (2014). The Relationship Between Workloads, Physical Performance, Injury and Illness in Adolescent Male Football Players. Sports Medicine, 44(7), 989-1003.

Gençöz., T. ve Öncül, Ö. (2009). Development of Basic Personality Traits Inventory: Psychometric characteristics in a Turkish sample, Submitted Manuscript.

Gouttebarga V, Frings-Dresen M.H.W,& Sluiter J.K (2015) Mental and psychosocial health among current and former professional football players. Occup Med 65:190–196

Göktaş, Z. 2010. Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları

Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirilmesi.
Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürbüz, Z. (1999) *Turizm otelcilik eğitimi beslenme bilgisi* Ankara: Meksa vakfı yayın no:60

Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M. F. (2010). Body Dissatisfaction, Dietary Restraint, Depression, and Weight Status in Adolescents. *Journal Of School Health*, 80(4), 186-192. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x

Jääskeläinen, A., Nevanperä, N., Remes, J., Rahkonen, F., Järvelin, M., & Laitinen, J. (2014). Stress-related eating, obesity and associated behavioural traits in adolescents: a prospective population-based cohort study. *BMC Public Health*, 14(1), 1-21. doi:10.1186/1471-2458-14-332

Kanakis, D. & Thelen, M. (1995). Parental variables associated with bulimia nervosa. *Addictive Behaviors*, 20(4), 491-500.

Keel, P. K. (2006). *Eating Disorders*. In *Psychological Disorders series*. Langhorne, PA: Chelsea House Publishers.

Kuru, E., Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, VI (2) 95-101

MacKinnon, D. P., Goldberg, L., Cheong, J., Elliot, D., Clarke, G., & Moe, E. (2003). Male Body Esteem and Physical Measurements: Do Leaner, or Stronger, High School Football Players Have a More Positive Body Image?. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25(3), 307-322.

Magdalena, M., & Paul, I. (2011). Nutrition in Sports Performans. / La nutrition dans le sport de performance. Annals Of The University Dunarea De Jos Of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management, (1), 262-264.

Manescu, C. O. (2013). The Importance of Psychological Preparation in Football. Romanian Journal For Multidimensional Education / Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 5(2), 11-16.

Martinez, N., Campbell, B., Franek, M., Buchanan, L., & Colquhoun, R. (2016). The effect of acute pre-workout supplementation on power and strength performance. Journal Of The International Society Of Sports Nutrition, 131-7.

McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. European Child & Adolescent Psychiatry, 18(4), 206-216. doi:10.1007/s00787-008-0719-3

Mollaoglu, H. (1992) Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları”, (Yüksek Lisans Tezi Gazi üniversitesi 1992)

Nieuwoudt, JE, Zhou, S, Coutts, RA & Booker, R 2015, 'Muscle dysmorphia: current research and potential classification as a disorder', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 13, no. 5, pp. 569-577.

O'Dea, J. (2002). The New Self-Esteem Approach for the Prevention of Body Image and Eating Problems in Children and Adolescents. *Healthy Weight Journal*, 16(6), 89.

O'sullivan D. M, Zuckerman M, & Kraft M. (1998). Personality characteristics of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences*, 25, 119-128

Öyekçin, G. D. & Deveci, A. (2012). Yeme bozukluklarının etiyojisi. (In Turkish). *Current Approaches in Psychiatry*, 4(2):138-153 doi:10.5455/cap.20120409

Öz, R., Yılmaz, H. B., Akçay, N.(2009). Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi[Bağlantıda]. 6:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Polivy, J. & Herman, P.C. (2002). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 1-6.

Popkins, N. C. (2001). The Five-Factor Model Emergence of a Taxonomic Model for Personality Psychology , Personality Papers, North Western University.

Santrock, J. W. (2010). A Topical Approach to Life Span, (3rd ed.), Boston:McGraw-Hill.

Sağlam, F. (1993). FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI..Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 27-34. doi:<http://dx.doi.org/10.17644/sbd.57005>

Savasir I & Erol N.(1989). Eating attitude test: anorexia nervosa symptom index.Psikoloji Dergisi, 7, 19–25 (in Turkish).

Shafran, R. & Robinson, P. (2004).Thought-shape fusion in eating disorders.*British Journal of Clinical Psychology*, 43, 399-407.

Slutzsky, C.B. & Simpkins, S.D. (2009).The link between children’s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381–389

Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Sen, C. K., Nair, S., & Bagchi, D. (2013). Nutrition and Enhanced Sports Performance : Muscle Building, Endurance, and Strength. Amsterdam: Academic Press.

Sevinçer, G., & Konuk, N. (2013).Emosyonel yeme.(In Turkish).*Journal of Mood Disorders*,3(4), 171-178. doi:10.5455/jmood.20130926052526

van der Ham, T., van Strien, D. C., & van Engeland, H. (1998). Personality characteristics predict outcome of eating disorders in adolescents: A 4-year prospective study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 7(2), 79.

Yavuzer, H (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak* .İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yörükoğlu, A., (2000),Gençlik ÇağıRuh Sağlığıve Ruhsal Sorunları, Özgür Yayınları, İstanbul, S: 81

Zekioğlu, A., Tatar, A., Vurgun, N., & Vurgun, H. (2003). Üniversite de Eğitim Gören Futbolcuların Empatik Becerilerinin Kişilik Özellikleriyle Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, 10-11 Ekim, Ankara, Türkiye.

EKLER

EK-1. KİŞİSEL VE DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız (.....)
2. Boy (cm)_____
3. Kilo (kg)_____
4. Ne zamandan beri futbol oynuyorsunuz? (ay veya yıl olarak) _____
- 3.Bağlı olduğunuz spor kulübü _____
- 4.Okul türü () İlköğretim () Genel lise () Meslek lisesi () Anadolu lisesi
- 5.Kaç kardeşiniz? () Tek çocuğum () 2 kardeşiz () 2'den fazla kardeşiz
- 6.Annenizin eğitim durumu:
() Okuryazar değil () İlköğretim veya ilköğretim terk () Ortaöğretim () Üniversite/yüksek lisans /doktora
- 7.Babanızın eğitim durumu:
() Okuryazar değil () İlköğretim veya ilköğretim terk () Ortaöğretim () Üniversite/yüksek lisans /doktora
- 8.Anne ve babanız yaşıyor mu?
() annem ve babam sağ() annem ve babam öldü () sadece annem yaşıyor () sadece babam yaşıyor
- 9.Anne ve babanızın birliktelik durumu:
() evliler () Boşandılar () Boşanmadılar, ayrışıyorlar.
- 10.Memleketiniz _____
11. Yaşamın çoğunu geçirdiğiniz yer?
() Köy
() Kasaba
() Şehir

Teşekkürler.

EK-2. BESLENME BİLGİ FORMU

Sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?

Evet Hayır

Beslenme Bilgisini Nereden Öğrendiniz?

Antrenör Beslenme Kitabı Yazılı ve Görsel Medya

Öğün atladığınız oluyor mu?

Evet Hayır

Genellikle Hangi öğünü atlıyorsunuz?

Kahvaltı Öğle Yemeği Akşam Yemeği

Kahvaltı Yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?

Yorgunluk Halsizlik Dikkat Azlığı

Antreman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?

Evet Hayır

Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?

0,5 lt ve az 0,5-1 lt 1-2 lt 2 lt'den fazla

Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?

Karbonhidrat Protein Vitamin Yağ

Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?

Kola Meyve Suyu Su Çay-Kahve

Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?

Bisküvi Çikolata Tost Meyve

Yeterli Beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

Evet Hayır

Akşam geç saatlerde yemek yiyor musunuz?

Evet Hayır

Alışverişlerde aldığınız maddelerin son kullanım tarihlerine dikkat eder misiniz?

Evet Hayır

Düzenli olarak destekleyici ürün (vitamin mineral, karbonhidrat, aminoasit tabletleri vb.) supplementleri alıyor musunuz?

Evet Hayır

Enerji supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?

Antrenör Kondisyoner Kendi İradem Beslenme Uzmanı

En son yemeği müsabakadan kaç saat önce tüketirsiniz?

1-2 saat 3-4 saat

Günde kaç öğün yemek tüketirsiniz?

1-2 öğün 3-4 öğün 5 öğün ve üzeri

EK-3. YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Örneğin "Çikolata yemek hoşuma gider" cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa, "Hiçbir zaman" seçeneğine karşı gelen "F" kutucuğunu tıklayınız; her zaman hoşunuza gidiyorsa "Daima" seçeneğine karşı gelen "A" kutucuğunu tıklayınız.

A: Daima B: Çok sık C: Sık sık D: Bazen E: Nadiren F: Hiçbir zaman

	A	B	C	D	E	F
1.) Başkalarıyla birlikte yemek yemekten hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.) Başkaları için yemek pişiririm, ama pişirdiğim yemeği yemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.) Yemekten önce sıkıntılı olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.) Şişmanlamaktan ödüm kopar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.) Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.) Aklım fikrim yemektedir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.) Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.) Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.) Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.) Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.) Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.) Ailem fazla yememi bekler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.) Yemek yedikten sonra kusarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.) Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.) Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.) Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.) Günde birkaç kere tartılırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.) Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.) Et yemekten hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.) Sabahları erken uyanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.) Günlerce aynı yemeği yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.) Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.) Adetlerim düzenlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 24.) Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.
- 25.) Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.
- 26.) Yemeklerimi yemek başkalarınıninkinden daha uzun sürer.
- 27.) Lokantada yemek yemeyi severim.
- 28.) Müshil 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 hissedirim.
- 34.) Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.
- 35.) Kabızlıktan yakınırım.
- 36.) Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.
- 37.) Perhiz yaparım.
- 38.) Midemin boş olmasından hoşlanırım.
- 39.) Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.
- 40.) Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.

EK-4. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

2.Bazı olumlu özelliklerim olduğumu düşünüyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

5.Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

7.Genel olarak kendimden memnunum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

8.Kendime karşı daha fazla saygı duymayı isterdim.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış



EK-5. TEMEL KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:

Aşağıda size uyan ya da uymayan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden her birinin sizin için ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz.

Örneğin;

Kendimibiri olarak görüyorum.

	Hiç uygun değil	Uygun değil		Kararsızım		Uygun	Çok uygun						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1	Acelecî	1	2	3	4	5	24	Pasif	1	2	3	4	5
2	Yapmacık	1	2	3	4	5	25	Disiplinli	1	2	3	4	5
3	Duyarlı	1	2	3	4	5	26	Açgözlü	1	2	3	4	5
4	Konuşkan	1	2	3	4	5	27	Sinirli	1	2	3	4	5
5	Kendine güvenen	1	2	3	4	5	28	Cana yakın	1	2	3	4	5
6	Soğuk	1	2	3	4	5	29	Kızgın	1	2	3	4	5
7	Utangaç	1	2	3	4	5	30	Sabit fikirli	1	2	3	4	5
8	Paylaşımçı	1	2	3	4	5	31	Görgüsüz	1	2	3	4	5
9	Geniş / rahat	1	2	3	4	5	32	Durgun	1	2	3	4	5
10	Cesur	1	2	3	4	5	33	Kaygılı	1	2	3	4	5
11	Agresif	1	2	3	4	5	34	Terbiyesiz	1	2	3	4	5
12	Çalışkan	1	2	3	4	5	35	Sabırsız	1	2	3	4	5
13	İçten pazarlıklı	1	2	3	4	5	36	Yaratıcı	1	2	3	4	5
14	Girişken	1	2	3	4	5	37	Kaprisli	1	2	3	4	5
15	İyi niyetli	1	2	3	4	5	38	İçine kapanık	1	2	3	4	5
16	İçten	1	2	3	4	5	39	Çekingen	1	2	3	4	5
17	Kendinden emin	1	2	3	4	5	40	Alıngan	1	2	3	4	5
18	Huysuz	1	2	3	4	5	41	Hoşgörülü	1	2	3	4	5
19	Yardımsöver	1	2	3	4	5	42	Düzenli	1	2	3	4	5
20	Kabiliyetli	1	2	3	4	5	43	Titiz	1	2	3	4	5
21	Üşengeç	1	2	3	4	5	44	Tedbirli	1	2	3	4	5
22	Sorumsuz	1	2	3	4	5	45	Azimli	1	2	3	4	5
23	Sevecen	1	2	3	4	5							