

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEK SPORCULARDA BEDEN İMGESİ, BENLİK
SAYGISI VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet EKİNCİ

İstanbul

Şubat-2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEK SPORCULARDA BEDEN İMGESİ, BENLİK SAYGISI
VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet EKİNCİ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

İstanbul

Şubat-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA

Üye Dr. Öğr. Üyesi Nermin TAŞKALE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Erkek Sporcularda Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Mehmet EKİNCİ

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının her aşamasında bana öğretici, yol gösterici ve destekleyici bir danışmanlık yapan, her zaman ulaşılabilir ve ilgili olan, beni motive eden ve teşvik eden değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca sevgisiyle beni büyüten, zor zamanlarımda yanımda olan, beni ve kardeşlerimi fedakarlıkla yetiştiren annem Mulkiye EKİNCİ'ye ve babam Ahmet EKİNCİ'ye, ayrıca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen kardeşlerime minnettarım.

Okul ve sosyal hayatımda bana yardımcı olan değerli hocalarım, arkadaşlarım ve tez araştırmama katkı sağlayan katılımcılara ve spor kulüplerine, ayrıca bu süreçte beni hiç yalnız bırakmayan meslektaşım psikolog Sena ÜZÜMCÜ'ye çok teşekkür ediyorum.

Mehmet EKİNCİ

İstanbul-2024

ÖZET

ERKEK SPORCULARDA BEDEN İMGESİ, BENLİK SAYGISI VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mehmet EKİNCİ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

Şubat, 2024 – 112 sayfa

Dengeli ve yeterli beslenme, profesyonel sporcular için başarının vazgeçilmez bir unsuru olarak kabul edilir. Sporcular, kariyerleri süresince beslenme, beden imgesi ve benlik saygısı ilgili çeşitli zorluklar yaşayabilirler. Bu nedenle, bu çalışma ergen erkek sporcuların benlik saygısı, beden imgesi, yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Ayrıca, bu çalışma ergen erkek sporcuların beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumları konusunda farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır. İlgili spor kulüplerinden alınan izin doğrultusunda lisanslı erkek sporculara online bir form gönderilmiştir. Çalışmaya farklı kulüplerin altyapısında yer alan, 14-18 yaş aralığında olan 152 erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların demografik bilgilerini içeren bir form kullanılmıştır. Bu demografik formun yanında, beden imgesi puanlarını ölçmek için Erkekler Özgü Beden Tutum Ölçeği (EÖBTÖ), benlik saygısı puanları için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), ortoreksiya nervoza ve yeme tutumları için Ortoreksiya Nervoza Ölçeği (ORTO-15) ve Yeme Tutum Testi (YTT-26) kullanılmıştır. Bu çalışmanın bulgularında, beden imgesi ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak, benlik saygısı ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Son olarak beden imgesi ve benlik saygısının ise ortoreksiya nervoza ile istatistiksel olarak herhangi bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Ergen erkek sporcuların bu konulardaki deneyimlerini anlamak amacıyla nitel sorular yönlendirilmiştir. Araştırma kapsamında yapılan nitel görüşmeler, tematik analiz yöntemi kullanılarak dört ana tema üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu temalar şu şekildedir: Sporcu olmak, yeme, benlik ve beden. Ergen erkekler, sporcu olma temasıyla ilgili yaptıkları yorumlarda, sporcu olmanın birçok

olumlu yönünü vurgulamışlardır. Benlik teması altında ise bu durumun kendilerine saygı kazandırdığını belirtmişlerdir. Buna karşın, sporcuların beden imgeleri ile ilgili olumsuz deneyimler de yaşadıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca, yeme tutumlarına yönelik zihinsel uğraş ve suçluluk duygularını da dile getirmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları, ergen erkek sporcuların beden imgesi ile yeme tutumları arasında belirgin bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır; ancak, benlik saygısı ve yeme davranışları arasında istatistiksel bir ilişki tespit edilmemiştir. Nitel görüşmeler ise ergen erkek sporcuların, özellikle beden imgesi ve yeme tutumları konusunda yaşadıkları zorlukları göstermiştir. Bu nedenle, ergen erkek sporcuların beden imgesi ve yeme tutumları üzerine yapılan araştırmaların, bu alanlardaki anlayışımızı derinleştireceği ve potansiyel müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erkek Sporcu, Beden İmgesi, Benlik Saygısı, Yeme Tutumları, Ortoreksiya Nervoza

ABSTRACT

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, SELF-ESTEEM AND EATING ATTITUDES IN MALE ATHLETES

Mehmet EKİNCİ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

February, 2024 – 112 Pages

Balanced and adequate nutrition is considered an indispensable element of success for professional athletes. Throughout their careers, athletes may face various challenges related to nutrition, body image, and self-esteem. Therefore, this study focuses on the relationship between self-esteem, body image, eating attitudes, and orthorexia nervosa among adolescent male athletes. Additionally, this study aims to raise awareness about body image, self-esteem, and eating attitudes among adolescent male athletes. Following permissions obtained from the relevant sports clubs, an online form was distributed to licensed male athletes. The study included 152 male athletes aged 14-18 years from different clubs' youth teams. A form containing demographic information of the athletes was used. Alongside this demographic form, the Male Body Attitude Scale (MBAS) was employed to measure body image scores, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) for self-esteem scores, and the ORTO-15 and Eating Attitude Test (EAT-26) for orthorexia nervosa and eating attitudes, respectively. The findings of this study identified a significant relationship between body image and eating attitudes. However, no significant relationship was found between self-esteem and eating behaviors. Lastly, it was determined that there is no statistical relationship between body image and self-esteem with orthorexia nervosa. Qualitative questions were directed to understand the experiences of adolescent male athletes regarding these issues. The qualitative interviews conducted within the scope of the research focused on four main themes using thematic analysis. These themes are as follows: Being an athlete, eating, self, and body. Adolescent males highlighted many positive aspects of being an athlete in their comments related to the theme of being an athlete.

Under the theme of self, they noted that this status brought them respect. Conversely, negative experiences related to body image were also observed among the athletes. They also expressed mental struggles and feelings of guilt related to their eating attitudes. The results of this research reveal a clear relationship between body image and eating attitudes among adolescent male athletes; however, no statistical relationship was found between self-esteem and eating behaviors. The qualitative interviews have shown the difficulties experienced by adolescent male athletes, particularly regarding body image and eating attitudes. Therefore, it is anticipated that research on the body image and eating attitudes of adolescent male athletes will deepen our understanding in these areas and contribute to the development of potential intervention strategies.

Key Words: Male Athletes, Body Image, Self-esteem, Eating Attitudes, Orthorexia Nervosa

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4 Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER.....	9
2.1. Yeme Tutumları	9
2.1.1. Bozulmuş Yeme Tutumlarındaki Risk Faktörleri	9
2.1.1.1. Cinsiyet.....	9
2.1.1.2. Düzenli Egzersiz Yapma ve Spora Aktif Katılım.....	10
2.2. Yeme Bozuklukları.....	11
2.2.1. Yeme Bozuklukları Sınıflandırılması ve Tanı Kriterleri.....	11
2.2.2. DSM-5-TR’de Yer Almayan Bozulmuş Yeme Davranışları	12

2.2.2.1 Ortoreksiya Nervoza(ON) ve Yeme Tutumları Arasında İlişki	13
2.2.3. Yeme Bozukları Etiyolojisi	14
2.2.4. Yeme Bozukları Tedavisi	14
2.2.5. Yeme Bozukları ile İlgili Risk Faktörleri	15
2.3. Erkeklerde Yeme Tutumları.....	15
2.3.1. Sporcularda Yeme Tutumları	16
2.3.2. Erkek Sporcularda Yeme Tutumları ile İlgili Çalışmalar	17
2.4. Beden İmgesi.....	18
2.4.1. Erkeklerde Beden İmgesi.....	19
2.4.2. Sporcularda Beden İmgesi.....	19
2.4.3. Erkek Sporcularda Beden İmgesi ve Yeme Tutumları ile İlgili Yapılan Çalışmalar	20
2.5. Benlik Saygısı	21
2.5.1. Erkeklerde Benlik Saygısı	22
2.5.2. Sporcularda Benlik Saygısı.....	22
2.5.3. Erkek Sporcularda Benlik Saygısı, Yeme Tutumları ve Beden İmgesi İlişkisine Dair Çalışmalar.....	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Modeli.....	25
3.2. Evren ve Örneklem.....	25
3.3. Veri toplama araçları	26
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	26
3.3.2. Erkeklerle Özgü Beden Tutum Ölçeği (EÖBTÖ)	26
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	26
3.3.4. Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26).....	27
3.3.5. Ortoreksiya Nervoza Ölçeği (ORTO-15)	27
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	28

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	30
4.1.Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri	30
4.2.Kullanılan Ölçeklerin Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	32
4.3.Erkek Sporcuların, Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları, Ortoreksiya ile İlgili Deneyimleri	38
4.3.1. Erkek Sporcuların Sporcu Olma ile İlgili Deneyimleri	40
4.3.2. Erkek Sporcuların Beden İmgesi ile İlgili Deneyimleri	41
4.3.3. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ile İlgili Deneyimleri	43
4.3.4. Erkek Sporcuların Yeme ile İlgili Deneyimleri	44
4.4. Nicel ve Nitel Bulguların Beraber Değerlendirilmesi	46

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	48
5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma	48
5.1.1.Erkek Sporcuların Demografik Özelliklerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	48
5.1.2. Araştırma Bulgularının İncelenmesi ve İlgili Literatürle Karşılaştırılması	49
5.1.3. Erkek Sporcuların, Sporcu Olma, Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları Deneyimleri	52
5.2. Genel Sonuç	53
5.3. Araştırma Sınırlılıkları.....	54
5.4. Öneriler	54

KAYNAKÇA	56
-----------------------	----

EKLER	86
--------------------	----

ÖZ GEÇMİŞ	99
------------------------	----

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: DSM-5-TR’de Yer Alan Yeme Bozukları Sınıflandırması ve Tanı Kriterleri	12
Tablo 4.1: Erkek Sporcuların Sosyodemografik Özelliklerine Dair Sıklık Dağılımları	32
Tablo 4.2: EÖBTÖ, RBSÖ, YTT-26 ve ORTO-15 Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	34
Tablo 4.3: EÖBTÖ, RBSÖ, YTT-26 ve ORTO-15 Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu	36
Tablo 4.4: EÖBTÖ’nün, YTT-26 Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 4.5: RBSÖ’nün, EÖBTÖ Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Basit Regresyon Analizi Sonuçları	37
Tablo 4.6: ORTO-15’in, YTT-26 Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 4.7: Nitel Görüşmeye Katılan Sporcuların Yaşları ve Branşları	38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Erkek Sporcularla Yapılan Nitel Görüşmelerden Çıkan Tema ve Alt Temalar	40
---	----



KISALTMALAR LİSTESİ

BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DSM	: Ruhsal Bozukluklar Tanı ve El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
APA	: Amerikan Psikologlar Birliği
EÖBTÖ	: Erkeklere Özgü Beden Tutum Ölçeği
ICD	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması
ON	: Ortoreksiya Nervoza
ORTO-15	: Ortoreksiya Nervoza Ölçeği
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
YB	: Yeme Bozuklukları
YYT	: Yeme Tutum Testi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Sağlık, sadece fiziksel bir olgu olmanın ötesinde, zihinsel ve sosyal açıdan da genel bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede, yeme tutumları ve davranışları da sağlıklı yaşam konusunda hayati önem taşımaktadır (Alvarenga ve ark., 2012). Sporcular arasında yaygınlığı artan bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza, önemli sağlık sorunları olarak kabul edilmektedir (Bert ve ark., 2019; Golden ve ark., 2016). Bu bölümde; araştırmanın probleminin yanı sıra araştırmanın amacı, önemi, araştırma sorusu ve hipotezleri, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ile araştırmanın değişkenlerine ilişkin tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem

Beslenme, insan vücudunun büyümesi, yaşamını sürdürmesi ve sağlıklı kalması için gerekli olan besin öğelerini almayı ifade eder (Venugopal ve Gopakumar,2017). Yetersiz veya aşırı beslenme durumunda büyüme ve gelişme aksayabilmekte, çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (Saunders ve Smith, 2010). Sağlık, sadece fiziksel bir olgu olmanın ötesinde, zihinsel ve sosyal açıdan da genel bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Sartorius, 2006; Muscaritoli, 2021). Bu bağlamda, sağlıklı beslenme bireylerin bedensel ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp zihinsel ve sosyal refahlarını da etkilemektedir (Firth ve ark., 2020).

Yeme tutumları; yiyecek tercihleri, yemekle ilgili inançlar, düşünceler, duygular ve davranışlarla ilişkili bir kavramdır (Alvarenga ve ark., 2012). Ortoreksiya nervoza ise sağlıklı, organik ve saf bir beslenme biçimine saplantılı bir şekilde bağlanmayı tanımlayan bir terimdir. Bu saplantı, çoğunlukla yanlış veya basmakalıp beslenme inançlarından kaynaklanmakta ve besin alımının kısıtlanmasına yol açarak besin yetersizliklerine neden olabilmektedir (Aiello ve ark., 2022).

Son yıllarda bozulmuş yeme tutumlarının görülme sıklığında bir artış olduğu gözlemlenmektedir. Bu sorunun, özellikle batı ülkelerinde yaygın olmakla birlikte, küresel bir boyut kazandığı ifade edilmektedir (Hoek, 2016). Bu tutumlar, erken yaşlarda, özellikle 14-15 yaş aralığında ortaya çıkabilmekte ve bu yaş grubundaki bireyler risk açısından öne çıkmaktadır (Kjelsas ve ark., 2004). Göz ardı edildiği ve şiddetlendiği durumlarda yeme bozukluklarına (YB) yol açabilen bu tutumlar,

yemekle olan doğal ilişkinin bozulması, kişinin günlük hayattaki işlevselliğinin bozulması, yemek üzerine olağandışı zihinsel ve fiziksel uğraş gibi birçok olumsuz duruma neden olabilmektedir (Fairburn, 2008; Klump ve ark., 2009; Melin ve ark., 2014). Son dönemlerde giderek artan ve özellikle gençler arasında daha yaygın hale gelen yeme bozuklukları, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da "önemli bir sağlık sorunu" olarak kabul edilmektedir (Golden ve ark., 2016; Janout ve Janoutová, 2004).

Yeme bozuklukları, DSM-5-TR (APA, 2022) ve ICD-11 (DSÖ, 2019) tarafından psikiyatrik tanımlar olarak kabul edilmekte ve ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Sharan ve Sundar, 2015). Bu tutum ve bozukluklara ek olarak, ergenler ve genç yetişkinler arasında ortoreksiya nervoza vakalarının da önemli ölçüde arttığı bulgulanmıştır (Halmi, 2009). Ancak bu durumun literatürdeki tanımı henüz netleşmemiştir (Costa ve ark., 2017). Ortoreksiya nervozanın, bozulmuş bir yeme tutumu mu, yoksa obsesif kompulsif bir bozukluk mu, ya da farklı bir yeme bozukluğu mu olduğu konusunda tartışmalar sürmektedir (Behar, 2020). Araştırmalar, olumsuz beden imgesi (Evans ve ark., 2013), düşük benlik saygısı (Meseri ve ark., 2023) ve spora aktif katılımın (Thompson ve Sherman, 2011) bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza (Barnes ve Caltabiano, 2016) ile ilişkili faktörler arasında olduğunu göstermektedir.

Sporcuların genel nüfusa kıyasla bozulmuş yeme tutumları (Thompson ve Sherman, 1993) ve ortoreksiya nervoza (Clifford ve Blyth, 2019; Segura-García ve ark., 2012) geliştirme riskinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu durum, sporcuların katı vücut görünümü standartlarına sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bu standartların, özellikle estetik görünümün önemli olduğu ve vücut kompozisyonunun performansı etkilediği spor dallarında daha da belirgin olduğu vurgulanmaktadır (Currie, 2010; Michou ve Costarelli, 2011). Bozulmuş yeme tutumlarının (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013) ve ortoreksiya nervozanın (Bert ve ark., 2019) sporcuların atletik performanslarını da olumsuz etkilediği görülmektedir.

Bu nedenle, bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervozaya yönelik tarama yapmak, risk altındaki sporcuları bilinçlendirmek ve yeme bozukluklarına karşı koruma ve önleme çalışmaları geliştirmek oldukça önemlidir. Bu yaklaşım, erken teşhis ve müdahale imkânı sağlayarak, sporcuların genel sağlık ve zindelik düzeylerini korumaya yardımcı olabilir.

1.2. Amaç

Depresyon, anksiyete ve stres gibi zihinsel rahatsızlıkların önlenmesi ve hafifletilmesinde fiziksel aktivitenin etkinliği, birçok araştırmacı tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır (Schuch ve Vancampfort, 2021; Ströhle, 2009). Ayrıca, bireysel yetenekler, sosyal durum ve biyopsikososyal gelişim gibi faktörler göz önünde bulundurulduğunda, sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri daha da belirginleşmektedir (Malm ve ark., 2019). Ancak, spora katılım her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabilir (Krentz ve Warschburger, 2013). Sporcuların, idealize ettikleri vücut şeklini elde etme ve koruma çabası, yeme tutumlarında zorluklara yol açabilmektedir (DeFeciani, 2016). Literatürde, sporcuların beslenme alışkanlıklarının spor ortamından önemli ölçüde etkilendiği ve dengeli beslenmenin spordaki önemini farkında oldukları sıkça vurgulanmaktadır (Terenzio ve ark., 2021). Benzer şekilde, Shifflet ve ark. (2002) tarafından yapılan bir araştırmada sporcuların dengeli beslenmenin faydalarını dikkate aldıklarını ortaya konmuştur. Ancak, beslenme konusundaki bu dikkat bazen aşırıya kaçabilmekte ve sporcuların sağlıklarını tehlikeye atacak düzeyde kısıtlamalar yapmalarına neden olabilmektedir. Özellikle, sporcuların yedikleri yiyecekleri takıntılı bir şekilde seçmeleri ve sağlıklı beslenme konusunda aşırı hassasiyet göstermeleri durumunda ortoreksiya nervoza bozukluğu gelişebilmektedir (Bert ve ark., 2019). Bu sorunun, özellikle düşük vücut yağ oranı gerektiren sporlarda daha sık görülebileceği ifade edilmektedir (Manore, 2015). Ortoreksiya nervoza ile ilgili literatürde henüz kesin bir uzlaşma sağlanamamıştır (Costa ve ark., 2017). Bu durumun, bozulmuş bir yeme tutumunu, obsesif-kompulsif bir bozukluk ya da diğer yeme bozukluklarından biri olarak tanımlanıp tanımlanmaması gerektiği konusunda tartışmalar devam etmektedir (Behar, 2020).

Spor ve egzersizin yanı sıra, yeme tutum ve davranışlarını etkileyen diğer faktörler de mevcuttur. Bu faktörlerden ikisi beden imgesi ve benlik saygısıdır (Brechan ve Kvaalem, 2015). Birçok araştırma, bozulmuş yeme tutumlarının gelişiminde beden imgesi ile ilgili sorunların rol oynadığını ortaya koymuştur (Brytek-Matera ve ark., 2022; Meireles ve ark., 2017; Petisco-Rodriguez ve ark., 2020; Rudiger ve Winstead, 2013). Benzer şekilde, benlik saygısı da sporcuların yeme tutumları ile ilişkili olan faktörlerden biridir. Çeşitli çalışmalar, düşük benlik saygısının, bozulmuş yeme tutumlarının gelişimi ile bağlantılı olabileceğini göstermiştir (Ayala, 2020; González Carrascosa ve ark., 2013; Kesgin, 2019; Rojo ve ark., 2017). Bozulmuş yeme

tutumlarının (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2013) yanı sıra ortoreksiya nervozanın da sporcuların atletik performanslarını olumsuz etkilediği saptanmıştır (Bert ve ark., 2019). Bu durumun gelişiminde, yeme tutumlarının gelişiminde olduğu gibi beden imgesi (Brytek-Matera ve ark., 2018) ve benlik saygısının (Yılmaz ve Dündar, 2020) önemli risk faktörleri olduğu aktarılmıştır.

Literatüre bakıldığında, bu konuların daha çok kadın sporcular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Chapman ve Woodman, 2016). Bu durum, bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının erkekler arasında sık rastlanmayan ve olağan dışı olduğuna dair yaygın bir kanı bulunmasından kaynaklanmaktadır (Murray ve ark., 2017). Bu çalışma, erkek sporcuların yeme tutum ve ortoreksiya nervoza deneyimleriyle ilgili literatürdeki boşluğu gidermeyi ve bu konuda farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla, erkek sporcuların benlik saygısı, beden imgesi, yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkiler nicel ve nitel yöntemler kullanılarak incelenmiştir.

Bu tez çalışmasında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Erkek sporcuların beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Erkek sporcuların beden imgesi ve benlik saygısı puanları yeme tutumu puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Erkek sporcuların beden imgesi ve benlik saygısı puanları ortoreksiya nervoza puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
4. Erkek sporcuların benlik saygısı puanları beden imgesi puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
5. Erkek sporcuların ortoreksiya nervoza puanları yeme tutumu puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
6. Erkek sporcuların benlik saygısı, beden imgesi ve yeme tutumlarına ve ortoreksiya nervozaya yönelik deneyimleri nasıldır?

Araştırmanın ilk 5 sorusuna cevap bulabilmek için demografik formdan ve Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan dört farklı ölçekten yararlanılmıştır. Gönüllü olan katılımcılarla derinlemesine görüşmeler yapılarak bu değişkenlere

yönelik deneyimleri niteliksel yöntemle değerlendirilip ardından araştırmanın son sorusuna cevap aranmıştır.

Bu tez çalışmasında yukarıdaki araştırma sorularından yola çıkarak üç temel hipotez öne çıkmaktadır

Bu hipotezler şu şekildedir:

H1: Erkek sporcuların beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza arasında ilişki beklenmektedir

H2: Erkek sporcuların beden imgesi ve benlik saygısı puanları yeme tutumlarını anlamlı olarak yordayacaktır.

H3: Erkek sporcuların beden imgesi ve benlik saygısı puanları ortoreksiya nervoza puanlarını anlamlı olarak yordayacaktır.

H4: Erkek sporcuların benlik saygısı puanları beden imgesi puanlarını anlamlı olarak yordayacaktır.

H5: Erkek sporcuların ortoreksiya nervozayı puanları yeme tutum puanlarını anlamlı olarak yordayacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Spor performansını etkileyen önemli faktörlerden biri de vücut ağırlığı ve vücut yapısıdır (Castillo ve ark., 2022). Sporcular, rekabet etme arzusu ile beslenme alışkanlıklarında olumsuz değişikliklere gidebilmektedir. Bu durum, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını tehlikeye atma potansiyeli taşımaktadır (Liu ve Cao, 2022). Bu tür beslenme tarzı değişikliklerinin, bozulmuş yeme tutumları (Ersöz, 2021) ve sınıflandırılması henüz kesin olmayan (Costa ve ark., 2017) ortoreksiya nervoza ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Hyrynik ve ark., 2016). Elit sporcular, ideal bir beden görünümüne ulaşmak için çaba gösterirken, bu tür sağlık sorunlarıyla başa çıkmakta zorlanabilmektedir (Surała ve ark., 2020; Melin ve ark., 2014).

Erkek sporcuların beden imgesi (Filaire ve ark., 2007; Rouveix ve ark., 2007) ve benlik saygısı (Milligan ve Pritchard, 2006) literatürde önemli araştırma konularıdır. Araştırmalar, düşük benlik saygısı ve olumsuz beden imgesinin, bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının önemli belirleyicileri olduklarını vurgulamaktadır (Petrovics ve ark., 2021). Bu iki etkenin ortoreksiya nervozanın ortaya çıkışında önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Barnes ve Caltabiano, 2016). Mevcut literatürün büyük ölçüde kadın

sporculara odaklanması (MacNeill ve ark., 2017), erkek sporcuların yeme tutumları ve deneyimleriyle ilgili literatürde yeterince çalışma yapılmadığını göstermektedir (Murray ve ark., 2017). Erkeklerin yeme tutumlarına dair daha olumlu değerlendirmeler hâkim olsa da bu durum onların bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozukluklarına karşı daha az risk altında oldukları anlamına gelmemektedir (Sklar, 2017). Bunun aksine, araştırmalar erkeklerin de bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozuklukları riski taşıdığını göstermektedir (DeFeciani, 2016). Bu riskin, erkek sporcular için daha da yüksek bir seviyede olduğu görülmektedir (Burgon ve ark., 2023).

Bu çalışmanın temel amacı, erkek sporcularda benlik saygısı, beden imgesi, yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemektir. Bu amaçla karma desenli bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde nicel yöntemle, erkek sporcuların benlik saygısı, beden imgesi, yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza düzeyleri ölçülmüştür. Araştırmanın ikinci aşamasında, tematik analiz yöntemi kullanılarak, erkek sporcuların bu konulardaki deneyimlerini, düşüncelerini ve duygularını derinlemesine analiz etmek için nitel yöntem kullanılmıştır. Bireysel görüşmeler yoluyla sporcuların benlik saygısı, beden imgesi, yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza deneyimleri ile ilgili detaylı bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Nitel çalışma, erkek sporcuların deneyimlerini anlamak ve araştırmaya temel veriler sağlamak için önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Elde edilen veriler, bozulmuş yeme tutumlarına ve sporcuları etkileyen bir diğer sorun olan ortoreksiya nervozaya karşı alınabilecek koruyucu önlemler açısından aileler, antrenörler, spor psikologları, klinik psikologlar ve diyetisyenler için önemli bir kaynak olabilir. Bu bulgular, genel sağlık ve sporcuların psikolojik iyilik hali üzerine odaklanan müdahalelerin geliştirilmesine yönelik rehberlik sağlayabilir.

1.4 Varsayımlar

- 1) Katılımcıların açık ve dürüst yanıtlar vermesi beklenir. Ancak bazı sporcular, bu tür duygusal ve hassas konuları paylaşmak istemeyebilir.
- 2) Katılımcıların verdiği yanıtların doğru ve güvenilir olduğu kabul edilir. Ancak, bazı katılımcılar bilinçli veya bilinçsiz olarak yanıtlarını değiştirebilir.
- 3) Katılımcılar arasında homojen bir deneyim ve duygusal durum dağılımı olduğu kabul edilir. Ancak, sporcular arasında deneyim farklılıkları olabilir.

4) Sporcuların benlik saygısı, beden imgesi ve yeme tutumu arasındaki ilişkiler, bu çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliğine dayanır. Ancak, bireyler arasındaki farklılıklar bu ilişkileri etkileyebilir.

5) Katılımcıların kendilerini objektif bir şekilde değerlendirebileceği kabul edilir.

6) Araştırma sırasında kullanılan örneklem, erkek sporcuların genel popülasyonunu temsil eder. Ancak, örneklem seçimi sınırlılıklar içerebilir.

1.5. Sınırlılıklar

1) Araştırma, katılımcıların öznel yanıtlarına dayanmaktadır ve bu yanıtların objektif doğruluğu sınırlıdır.

2) Araştırma, belirli bir zaman diliminde yapıldığı için sporcuların mental durumlarındaki değişiklikleri yakalayamayabilir.

3) Araştırma sadece belirli bir branş dalındaki erkek sporculara odaklanmıştır, bu nedenle sonuçlar diğer cinsiyet gruplarına genellenemez değildir.

4) Araştırma yalnızca Türkiye'deki sporcuları içermektedir, bu nedenle kültürel farklılıkların dikkate alınması gerekmektedir.

5) Araştırma, katılımcıların yaşam döngüsü boyunca deneyimlerini izleme fırsatı vermediğinden, uzun vadeli etkileri incelemekte sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yeme Tutumu: Yeme tutumları, kişinin yeme ve beslenme ile ilgili görüşlerini, duygularını ve davranışlarını kapsayan bir kavramdır. Yeme bozuklukları alanında sıkça araştırılan bu konu, bireyin yemek seçimlerini, beslenme alışkanlıklarını ve sağlık durumunu etkileyen çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020; De Queiroz ve ark., 2022; Alvarenga ve ark., 2012). Bozulmuş yeme tutumu; kilo kontrolü, yemeklerle ilgili memnuniyet veya rahatsızlık gibi konularda aşırı ve sağlıksız tutum ve davranışları içermektedir (Haddad ve ark., 2021). Ayrıca, yeme bozuklukları için önemli bir risk faktörüdür (Rengpid ve Peltzer, 2018).

Yeme Bozuklukları: Yeme bozuklukları, yeme alışkanlıklarındaki sapmalar, kilo kontrolüne yönelik aşırı ve sağlıksız davranışlar ve bu durumun yol açtığı fiziksel ve psikososyal işlev bozuklukları ile karakterize bir grup psikiyatrik bozukluktur

(Napolitano ve ark, 2019). DSM-5-TR (APA, 2022), yeme bozukluklarını 8 alt kategoriye ayırmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır: anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tikanırcasına yeme bozukluğu.

Ortoreksiya Nervoza: Ortoreksiya nervoza ile ilgili literatürde tam bir uzlaşmaya varılamamıştır (Costa ve ark., 2017). Bu durumun sağlıklı olma veya hastalıktan korunma gibi amaçlar güttüğü belirtilmektedir (Bratman ve Knight, 2004). ON, bireyin kirli veya sağlıksız gördüğü yiyeceklerden tamamen kaçınması, beslenme uygulamalarına takıntılı bir şekilde bağlı olması, katı beslenme kuralları belirlemesi, bu kurallara uymadığında ciddi düzeyde duygusal sıkıntı, sağlık sorunları ve zihinsel problemler yaşaması gibi belirgin özellikler göstermektedir (Koven ve Abry, 2015).

Beden İmgesi: Beden imgesi, bireyin kendi fiziksel görünümüne veya vücuduna ilişkin algı, düşünce, duygu ve davranışlarını içerir (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Beden imgesi, olumlu veya olumsuz olarak tanımlanabilir (Cash, 2004). Bu kavram, daha genel bir tanımla iki ana boyutta ele alınabilir (Kling ve ark., 2019); “değerlendirme ve duygu durumu” ve “yatırım”. Değerlendirme ve duygu durumu boyutu, kişinin kendi fiziksel görünümünü nasıl değerlendirdiğini ve bu değerlendirmeye bağlı olarak beden imgesi ile ilgili duygu ve düşüncelerini kapsar. Bu boyut, bireyin kendi vücudundan duyduğu memnuniyet veya memnuniyetsizlik düzeyini belirtir. Yatırım boyutu ise kişinin kendi görünüşünün kişisel yaşamındaki önemini gösterir. Bu boyut, bireyin görünüşünün yaşam kalitesini, benlik saygısını ve davranışlarını nasıl etkilediğine dair unsurları içerir (Kling ve ark., 2019).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendine verdiği değer, aile, arkadaş ve toplum tarafından ne kadar takdir edildiğiyle ilgili algısıdır. Bu algı, akademik başarı, fiziksel görünüm, spor yetenekleri ve özel yetenekler gibi faktörlere bağlı olarak karmaşık bir değerlendirme süreci sonunda oluşmaktadır (Sadock ve Sadock, 2008). Benlik saygısı, değerlendirme ve duygu bileşenlerine dayalı bir kavramdır. Bu bileşenler, benlik saygısını tanımlayan teorilerin ortak noktasıdır ve bireyin kendi varlığına ne kadar uyum sağladığını gösterir (Abdel-Khalek, 2016). Birey kendini olumlu bir tutumla değerlendirirse, benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutumla değerlendirirse, benlik saygısı düşük olarak kabul edilir. Yüksek benlik saygısına sahip bir kişi kendini değerli ve saygın hissederken; düşük benlik saygısına sahip bir kişi kendini yetersiz, eksik ve değersiz hissedebilmektedir (Rosenberg, 1979).

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Yeme Tutumları

Yeme davranışı, temel olarak açlık dürtüsüne bağlıdır. Yeme tutumları ise, insanların yiyecek tercihlerini ve sağlık durumlarını etkileyen, inançlar, düşünceler, duygular, davranışlar ve yiyeceklerle kurdukları ilişkileri ifade eden bir kavramdır (Alvarenga ve ark., 2012). Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecinde, yeme tutum ve davranışlarında bozulmalar görülebilir. Ergenlerde görülen bozulmuş yeme tutumlarının kökenleri çok çeşitlidir. Klinik psikoloji ve psikiyatri disiplinleri bu kaynakları potansiyel risk faktörleri olarak ele almaktadır (Stok ve ark., 2018; Izydorczyk ve ark., 2019). Bu risk faktörleri arasında fizyolojik, psikolojik ve çevresel etkenler yer alır (Bilali ve ark., 2010). Ergenlik döneminde yaşanan bedensel değişimler (Nicholls ve Viner, 2005), beden imgesi (Bibiloni ve ark., 2013), akran ilişkilerinin etkisi (Chung ve ark., 2021), spor ile uğraşma (Fortes ve ark., 2014) ve benlik saygısı (Mond, 2012) gibi unsurlar, yeme tutumlarında değişikliklere yol açabilmektedir. Bozulmuş yeme tutumlarının, yeme bozukluklarına gidişat için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Tao ve Sun, 2015; Thompson ve Sherman, 2010).

2.1.1. Bozulmuş Yeme Tutumlarındaki Risk Faktörleri

Bozulmuş yeme tutumları, bireylerin sağlıklı beslenme düzenini bozduğu gibi, kişiye psikolojik, fizyolojik ve sosyal açılardan da zarar vermektedir (Striegel-Moore ve Bulik, 2007). Bozulmuş yeme tutumlarının risk faktörleri arasında, bireyin genetik yapısı (Klump ve ark., 2009), kişilik özellikleri (Berretini, 2004) ve medya etkisinin (McLean ve ark., 2016) yanı sıra, bireysel, ailesel, sosyal ve kültürel değişkenler de bulunmaktadır (Barakat ve ark., 2023). Bu çalışmada, risk faktörleri olarak cinsiyet, düzenli egzersiz yapma ve spora aktif katılım ele alınmaktadır.

2.1.1.1. Cinsiyet

Araştırmalar, yeme tutumlarıyla ilgili olarak genellikle kadın popülasyonunu daha fazla mercek altına almaktadır (Knapp ve ark., 2010; Chapa ve ark., 2020). Bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının kadınlarda daha yaygın olduğu bilinmektedir (Sharan ve Sundar, 2015). Son yıllarda, erkekler arasında bu tür bozuklukların prevalansının

düşük olduğunu ortaya koyan bazı araştırmalar (Gorrel ve Murray, 2019) olmasına rağmen, erkeklerin de bu konuda ihmal edilmemesi gerektiğini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Carlat ve ark., 1997; Mitchison ve Mond, 2015). Bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozuklukları, erkeklerin yardım almasını ve uzman desteğine ulaşmasını zorlaştıran problemler olarak karşımıza çıkmaktadır (Spann ve Pritchard, 2008; Reas ve Stedal, 2015). Bu durumun, erkeklerin bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluklarının belirtilerini fark etmelerinin daha zor olmasından, toplumda bu tür tutumları gösteren erkeklerin daha az fark edilmesinden ve bu tutumların genel olarak kadınlara özgü bir sorun olarak algılanmasından kaynaklandığı belirtilmektedir (Jones ve Morgan, 2010).

Bozulmuş yeme tutumlarıyla ilişkili risk faktörleri, birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Ravaldi ve ark., 2003; Lavender ve ark., 2017). Bu araştırmalarda, erkek ve kadın sporcular arasında ortak risk faktörleri de belirlenmiştir (Melin ve Araujo, 2002). Bu ortak noktalardan biri, düzenli egzersiz yapma ve spora aktif katılım olarak öne çıkmaktadır (Hopkinson ve Lock, 2004).

2.1.1.2. Düzenli Egzersiz Yapma ve Spora Aktif Katılım

Sporcuların, spora özgü beslenme gereksinimleri olduğu ve bu gereksinimlerin titizlikle karşılanması gerektiği bilinmektedir (Smith ve Holmes, 2015). Yeterli ve dengeli bir beslenme, sporcuların egzersiz veya müsabaka sırasında performanslarını sürdürmelerine önemli katkılar sağlamaktadır (Purcel, 2013). Bilimsel çalışmalar, üst düzey bir diyetin sporcuların performansını artırdığını da desteklemektedir (Karaçil-Ermumcu ve Saçlı, 2023; Spriet, 2019). Bu bağlamda, spor ve diyetin birbirini tamamladığı ve etkili bir şekilde yönetilmesi gerektiği açıktır. Ancak, bu sağlıklı beslenme gerekliliğine rağmen, bazı profesyonel sporcuların ve düzenli egzersiz yapan bireylerin bozulmuş yeme tutumları ve davranışları gösterme riski taşıdığı da bir gerçektir (Reinking ve Alexander, 2005; Krentz ve Warschburger, 2011).

Sporcularda bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozuklukları, göz ardı edilmemesi gereken önemli bir sorundur (Niekerk ve Card, 2018). Erkek sporcular arasında bu problemlerin tespiti, toplumsal cinsiyet kalıpları ve kaslılık algıları nedeniyle zorlaşmaktadır. Bu nedenle sporun sağlıklı bir ortamda yapılması ve sporculara gerekli desteğin sağlanması için, bu sorunların açıkça ele alınması büyük önem taşımaktadır (Dosil, 2008; Kendir ve Karabudak, 2019; Günay ve Ersöz, 2020).

2.2. Yeme Bozuklukları

Beslenme, temel bir biyolojik gereksinimdir (Gahagan, 2012). Fakat bu gereksinim, bazen yeme bozuklukları gibi sağlıksız beslenme biçimlerine dönüşebilir. Yeme bozuklukları, bireyin yeme davranışı, beden imgesi ve kilosuyla ilgili sağlıksız ve takıntılı düşünce ve duygulara sahip olduğu bir psikolojik sorundur (Herpertz-Dahlmann, 2009). Bu durum, bireylerin yaşam kalitesini ve sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Yağız ve ark., 2015; Gahagan, 2012). Yeme bozuklukları, yalnızca vücut ağırlığı veya şekliyle ilgili memnuniyetsizlik, alışılmadık yeme alışkanlıkları veya sağlıksız kilo kontrol yöntemleri olarak sınırlı bir bakış açısıyla değerlendirilmemelidir. Araştırmacılar, bu bozuklukların biyopsikososyal bir model çerçevesinde daha kapsamlı bir şekilde incelenmesinin önemini vurgulamaktadırlar (Erbay ve Seçkin, 2016).

Yeme bozuklukları, diğer zihinsel bozukluklara kıyasla daha yüksek hastalık ve ölüm oranlarına sahip, önemli bir halk sağlığı sorunudur. Psikiyatrik bozukluklar arasında en yüksek yıllık ölüm oranına sahip olan yeme bozuklukları, %6 gibi endişe verici riskle ciddi bir tehdit oluşturmaktadır (Sullivan, 2002). Yalnızca hayati risk yaratmakla kalmayan yeme bozuklukları, bireylerin işlevselliğini de önemli ölçüde bozabilmektedir. İş kaybı ve ekonomik problemlere yol açabilen bu bozuklukların, ulusal ekonomiler üzerinde de olumsuz etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Rikani ve ark., 2013). Bu durum, erken tanı ve tedavinin hem bireysel psikolojik iyilik halini geliştirmek hem de toplumsal düzeyde yeme bozukluklarının olumsuz etkilerini azaltmak için kritik önem taşıdığını ortaya koymaktadır (Currin, 2005).

2.2.1. Yeme Bozuklukları Sınıflandırılması ve Tanı Kriterleri

Yeme bozuklukları, yeme alışkanlıkları ve davranışları nedeniyle kişinin genel sağlığını, iyi olma halini bozan ve vücut sistemlerinde sorunlara yol açan bir durumdur (APA, 2022). Beslenme ve yeme bozukluklarının tanı ölçütleri, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan ve ruhsal bozuklukları tanımlayan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) 2022 yılında çıkan en güncel sürümü DSM-5-TR'de belirlenmiştir. DSM-5-TR'ye göre beslenme ve yeme bozuklukları sekiz kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategoriler arasında pika gibi

beslenme bozukluklarının yanı sıra yeme bozukluğu olarak öne çıkan kategoriler Tablo 1’de verilmiştir (APA, 2022).

Tablo 2.1: DSM-5-TR’de Yer Alan Yeme Bozukları Sınıflandırması ve Tanı Kriterleri

DSM-5-TR’de Bulunan Yeme Bozuklarının Sınıflandırması	Tanı Kriterleri
Anoreksiya Nervoza	<ul style="list-style-type: none">• Besin alımının kısıtlanması nedeniyle son derece düşük vücut ağırlığı.• Kilo almaktan yoğun korku.• Vücut imgesinin bozulması veya düşük ağırlığın ciddiyetinin inkârı.
Bulimiya Nervoza	<ul style="list-style-type: none">• Kontrol kaybı ile tekrarlayan aşırı yeme nöbetleri.• Kilo alımını önlemek için telafi edici davranışlar (örneğin, kusma).• Benlik saygısı vücut şekli ve kilo tarafından ciddi şekilde etkilenir.
Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	<ul style="list-style-type: none">• Kontrolsüz tekrarlayan aşırı yeme nöbetleri.• İlişkilendirilen davranışlar (örneğin, hızlı yeme veya aç olmadan yeme).• Aşırı yeme düzenli olarak meydana gelir.
Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu	<ul style="list-style-type: none">• Belirli bozukluk kriterlerini karşılamıyor, ancak hala rahatsızlık veya bozulmaya neden oluyor.

Kaynak: APA, 2022

2.2.2. DSM-5-TR’de Yer Almayan Bozulmuş Yeme Davranışları

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR), psikiyatri ve psikoloji alanında yaygın olarak kullanılan bir tanılama kılavuzudur ve birçok psikiyatrik bozukluğun tanı kriterlerini içerir (APA, 2022). DSM-5-TR’de yer almayan yeme bozuklukları, bu kılavuzun kapsamına

girmeyen ve tanımlanmamış veya atipik olarak kabul edilen yeme bozukluklarıdır. DSM-5-TR'de yer almayan yeme bozuklukları, özellikle ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Edition) sınıflaması içinde "atipik yeme bozuklukları" olarak adlandırılır (DSÖ, 2019). DSM-5-TR'de tanımlanmamış olan yeme bozuklukları, resmi bir teşhis sistemi içinde yer almayan ve ICD-11'de atipik yeme bozuklukları olarak adlandırılan bozukluklardır. DSM-5-TR'de bulunmayan bozulmuş yeme davranışları, klinik ortamlarda sıkça rastlanan, tanı kriterlerine uymayan ve henüz tanımlanmamış yeme bozuklukları olarak kategorize edilir.

2.2.2.1 Ortoreksiya Nervoza(ON) ve Yeme Tutumları Arasında İlişki

Sistemli bir diyet programının, zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu bilinmektedir (James ve ark., 2022). Fakat bu olumlu davranışlar bazen saplantılı bir hal alabilir ve bu durum, ortoreksiya nervoza (ON) olarak adlandırılan yeme davranışı bozukluğuna yol açabilir (Scarff, 2017). ON'nin ayrı bir bozukluk olarak kabul edilip edilmemesi konusunda uzmanlar arasında farklı görüşler mevcuttur (Pontillo ve ark., 2022). ON'nin yaygınlaştığı ve diğer yeme bozukluklarından farklı olarak niteliksel endişeler içerdiği belirtilmiştir (Niedzielski ve Kazmierczak-Wojtaś, 2021; Syurina ve ark., 2018). Ortoreksiya, sağlıklı beslenme takıntısı nedeniyle sosyal izolasyona yol açabilir ve psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilir (Brytek-Matera, 2012). Ortoreksiya nervoza için risk faktörleri arasında olumsuz beden imgesi (White ve ark., 2020), düşük benlik saygısı (Bona ve ark., 2021) ve spora katılım (Segura-García ve ark., 2012) yer alır.

Ortoreksiya nervoza ile yeme tutumları arasındaki ilişki ilgi çeken bir konu olmuştur. Ortoreksiya nervozanın klinik önemi, bu fenomeni anlamaya yönelik çabaların artmasına neden olmuştur (Strahler ve Stark, 2020). Bu konuda yapılan araştırmalar, ortoreksiya nervoza ile mükemmeliyetçilik ve bozulmuş yeme tutumları arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Merhy ve ark., 2023). Ayrıca, ortoreksiya nervozanın genel olarak yeme tutum ve davranışları üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Zickgraf ve Barrada, 2021). ON'ye ilişkin tartışmalar ise, ortoreksiya nervozanın bozulmuş bir yeme tutumu mu veya yeme bozukluğu olarak mı yoksa obsesif-kompulsif bir süreç olarak mı kabul edilmesi gerektiği yönündedir (Behar, 2020). Bu nedenle bu sorunu anlamak ve müdahale etmek için daha fazla araştırma gerekmektedir.

Kesin tanı kriterleri henüz belirlenmemiş olsa da bazı uzmanlar tarafından önerilen olası tanı kriterleri şunlardır (Morozze ve ark., 2015): ON, yemeklerin kalitesi ve içeriğiyle ilgili aşırı bir kaygı ve bunun sonucunda beslenme dengesizliği, sıkıntı veya işlev bozukluğu yaşama durumudur. Bu durum, başka bir psikolojik veya fiziksel bozukluğun belirtisi veya sonucu değildir. Ayrıca, dini inançlar nedeniyle yemekten kaçınma ile de karıştırılmamalıdır. Sağlıklı yeme takıntısı olan kişiler, yemeklerin “saflığı” hakkında saplantılı düşüncelere sahip olabilir ve “sağlıksız” yiyecekler yediklerinde suçluluk veya korku hissedebilir. Bu durum, yemek hazırlama ve tüketme için çok fazla zaman harcama ve sosyal ilişkilerde güçlükler yol açabilir.

2.2.3. Yeme Bozukları Etiyolojisi

Yeme bozuklukları, biyolojik, psikolojik, gelişimsel ve sosyal bileşenleri içeren karmaşık etkenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir (Brytek-Matera ve Czepczor, 2017). Bu bozuklukların etiyolojisi, klinik belirtileri ve sonuçları arasındaki karmaşık ve çok yönlü ilişkiler, sorunun araştırılmasını zorlaştırmaktadır (Rikani ve ark., 2013). Buna karşın, birçok araştırma yeme bozukluklarının olumsuz beden imgesiyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Samuels ve ark., 2019; McLean ve Paxton, 2019; Piran, 2015). Olumsuz beden imgesi, obezite ve yeme bozuklukları gibi yaygın sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Levine ve Harrison, 2009). Kadınlarda zayıflık, erkeklerde ise kaslılık ideali, beden imgesini etkileyen ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olan önemli bir etiyojik faktördür (Grossbard ve ark., 2009).

2.2.4. Yeme Bozukları Tedavisi

Yeme bozuklukları, psikolojik, biyolojik ve sosyal etkenlerin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve bireylerde ciddi sağlık sorunlarına, hatta ölüme yol açabilen bir grup mental bozukluktur (Södersten ve ark., 2006). Yeme bozukluklarının tedavisinde beslenme ve psikofarmakolojik tedavilerin yanı sıra psikolojik müdahaleler de ön plandadır (Berg ve Wonderlich, 2013). Bu karmaşık mental sağlık sorununun tedavisinde uygulanan terapötik müdahalelerin, kısmi iyileşmeler sağlasa da uzun vadeli etkinliği ve sürdürülebilirliği açısından belirsizlikler taşıdığı bilinmektedir (Churruca ve ark., 2020) Son yıllarda kanıta dayalı psikolojik

tedavilerde önemli gelişmeler kaydedilmiştir (Davis ve Attia, 2019). Yeme bozuklukları için en çok tercih edilen tedavi yöntemi bilişsel davranışçı terapi (BDT)'dir (Hay, 2013). BDT ile aile terapisinin de yeme bozuklukları tedavisinde etkili olduğu görülmektedir (Wilson ve ark., 2007). BDT sadece yeme bozuklukları için değil, aynı zamanda riskli ve bozulmuş yeme davranışları için de önemli bir yöntem olarak kabul edilmektedir (McCuen-Wurst ve ark., 2018). Araştırmacılar ve klinisyenler, kanıta dayalı uygulamaların hastaların iyileşme oranlarını artırabileceğini belirtmektedir (Schaffner ve Buchanan, 2010). Mevcut tedavilerin sınırlamaları göz önüne alındığında, her hastaya uygun bir tedavi yöntemi geliştirmek için yeni çalışmalar yapılması önem taşımaktadır (Pietrabissa ve ark., 2019).

Literatürde yeme bozukluklarının sağlık ve yaşam kalitesi açısından ciddi bir tehdit olduğu belirtilmektedir (örn. Södersten ve ark., 2006). Bu sorunun önlenmesi için, riskli gruplarda bozulmuş yeme tutumları ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bu risk faktörlerine müdahale edilmesi gerekmektedir.

2.2.5. Yeme Bozuklukları ile İlgili Risk Faktörleri

Yeme bozuklukları üzerine yapılan çalışmalar, bu psikiyatrik rahatsızlıkların çoğunlukla ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde görüldüğünü ve uygun tedavi sağlanmazsa, bireyin sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin ömür boyu sürebileceğini göstermektedir (Filipponi, 2022; Speciani ve ark., 2021) Düşük benlik saygısı, yeme bozukluklarının etiolojisinde önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, düşük benlik saygısına sahip bireylerin yeme patolojileri geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Korrelboom ve ark., 2009; Micali ve ark., 2015). Avrupa'daki bireylerin diğer gruplara kıyasla daha yüksek risk altında olduğu, Asya'da ise bu bozuklukların yaygınlaştığı vurgulanmaktadır (Galmiche ve ark., 2019; Alfalahi ve ark., 2022).

Bunun yanı sıra, sporcular arasında, yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme tutum ve davranışları önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir (McDonald ve ark., 2020). Bu tutum ve bozuklukların tanımı ve yaygınlığı; spor türü, sporcu grubu ve yaş gibi faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (Mancine ve ark., 2020). Özellikle, yetişkin erkek elit sporcuların yeme bozukluklarına, genel erkek popülasyonuna kıyasla daha yatkın olduğu gözlemlenmektedir (Karrer ve ark., 2020).

2.3. Erkeklerde Yeme Tutumları

Bozulmuş yeme tutumları, daha çok kadınlarda gözlemlense de erkeklerde de bu sorunun hızla arttığına dair endişe verici bulgular mevcuttur (Fatima ve Ahmed, 2018; Mitchison ve ark., 2014). Bu alandaki araştırmalar, erkeklerin de bu tür problemlerden etkilenebileceğini ve bu durumun göz ardı edilmemesi gerektiğini açıkça göstermektedir (Gorrel ve Murray, 2019). Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda erkeklerde bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının önemli bir risk teşkil ettiği belirtilmektedir (Edman ve ark., 2008; Latzer ve ark., 2014; Musaiger ve ark., 2014).

Ergen erkeklerde, olumsuz beden imgesi ile ilişkili olarak bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza vakalarının sıkça görüldüğü bilinmektedir (Anastasiades ve Argyrides, 2023; Nagata ve ark., 2020). Bu durumun ergenlik dönemindeki yaygınlığı, diğer araştırmalar tarafından da vurgulanmaktadır (Cheah ve ark., 2017). Bu konuya ilişkin nitel çalışmalarda, erkeklerde dikkatsiz yeme veya aşırı yeme temaları ortaya çıkmış; ancak nitel araştırmaların kısıtlı olduğu vurgulanmıştır (Carry ve ark., 2017). Bir başka nitel çalışmada, kaslı olmayı arzulayan ve bu nedenle bozulmuş yeme tutumu deneyimleyen bir erkek katılımcının örneği sunulmuştur (Thapliyal ve Hay, 2014).

Sonuç olarak, erkeklerde bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin daha detaylı araştırılması gerekmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin de potansiyel bir risk faktörü olarak ele alındığı bu çalışmada, erkek sporcuların yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza deneyimlerinin incelenmesi ilgili literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır.

2.3.1. Sporcularda Yeme Tutumları

Bazı spor dallarında vücut ağırlığının performansı doğrudan etkilemesi, sporcuları yeme tutumları açısından risk altına sokmaktadır (Smink ve ark., 2012). Son yıllardaki araştırmalar, sporcuların genel nüfusa kıyasla daha sık bozulmuş yeme tutumları geliştirdiğini göstermektedir (Teixidor-Battle ve ark., 2021). Bu durum, kas kütlesi, kemik yoğunluğu, enerji seviyesi ve mental durum gibi faktörleri olumsuz etkileyerek sporcuların fiziksel sağlığının yanı sıra hem psikolojik sağlığını hem de performansını olumsuz yönde etkilemektedir (El Ghoch ark., 2013).

Spor yapmanın, bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza (Martinovic ve ark., 2022) gibi yeme davranışı bozukluklarının gelişmesinde önemli bir etken olduğu da kabul edilmektedir (Borowiec ve ark., 2023). Papatomas ve Lavalleye (2010)

tarafından yapılan nitel bir araştırmada da sporcuların bozulmuş yeme tutumlarını açıklamakta zorlandıkları belirlenmiştir. Bu nedenle, sporcular arasında beslenme ve kilo kontrolü davranışlarının erken teşhis ve tedavisi büyük önem taşımaktadır. Erken dönemde müdahale, sporcular arasında sıklıkla görülen ortoreksiya nervoza gibi durumların (Clifford ve Blyth, 2019) da anlaşılmasına, olası sağlık problemlerinin önceden engellenmesine ve sporcuların performansını etkileyen risklerin azaltılmasına katkıda bulunabilir (Tuzgöl ve ark., 2018). Sporcuların kilo kontrolü için daha sağlıklı ve dengeli yöntemler kullanmaları ve profesyonel rehberlik almaları tavsiye edilmektedir (Kiningham ve Gorenflo, 2001).

Sonuç olarak, sporcuların bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza riski taşıdıkları yapılan araştırmalarda açık bir şekilde gösterilmiştir. Fakat literatürde erkek sporcuların bu konudaki deneyimleri ve sonuçları üzerine yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların erkek sporculara odaklanması önemli bir katkı sağlayabilir.

2.3.2. Erkek Sporcularda Yeme Tutumları ile İlgili Çalışmalar

Elit buz patencisi Adam Rippon, Şubat 2018'de New York Times'a verdiği röportajda ciddi bir yeme bozukluğu yaşadığını açıklamıştır (Crouse, 2018). Erkek sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer bulgular ortaya konmuştur (Chatterton ve Petrie, 2013; Perry ve ark., 2021). Tarihsel olarak, bozulmuş yeme tutumlarının daha çok kadın ergenler ve genç yetişkinlerde görüldüğu düşünülürken (Eichstadt ve ark., 2020), bu konuda yapılan araştırmalarda, erkek sporcularda bozulmuş yeme tutumlarının yaygınlığının %19'a kadar varabilen oranlara ulaştığı vurgulanmıştır (De Bruin, 2017). Bazı spor dallarının, erkek sporcularda bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza (Surała ve ark., 2020) geliştirme riskini artırdığına dair bulgular mevcuttur. Futbol ve basketbol gibi toplu sporlar bu risk grubunda yer almaktadır (Teixidor-Batlle ve ark., 2021).

Bozulmuş yeme tutumları, erkek sporcular arasında yeterince fark edilmeyen bir sorundur. Bunun nedeni, araştırmaların genellikle kadın sporcular üzerine yoğunlaşması ve bu konunun konuşulmasının erkekler için zor olmasıdır. Erkeklerde bu sorun; aşırı egzersiz yapma, kas kütlesi artırma veya protein takviyesi alma gibi farklı davranış biçimleriyle ortaya çıkmaktadır (Eisenberg ve ark., 2012; Dimitrova ve Vanlyan, 2019; Karrer ve ark., 2020). Spor kültürü ve maskülen normlar bu durumun

temel sebepleri arasında yer alır (Eichstadt ve ark., 2020). Örneğin; erkek sporcuların "kırılmaz" algısı, duygusal ve davranışsal zorlukları paylaşmaktan kaçınmalarına yol açabilir. Cinsiyet normları ve sporcu kimliği gibi özellikler de erkek sporcuları zayıflıklarını gizlemeye ve yeme tutumlarındaki problemleri örtmeye yönlendirebilmektedir (Griffiths ve ark., 2015). Stigmatizasyon (etiketlenme) ve içsel çatışma da erkek sporcuların sorunlarını paylaşmaktan çekinmelerine ve bozulmuş yeme tutumları nedeniyle araştırmalarda daha az görünmelerine sebep olabilmektedir (Martin ve Anderson, 2019). Ayrıca, bozulmuş yeme tutumlarının kadınlarda daha yaygın olduğu algısı da erkek sporcuların bu problemleri dile getirmelerini zorlaştırabilmektedir (Olivardia, 2001).

Sonuç olarak, erkek sporcularda da bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza gibi olumsuz yeme alışkanlıklarının varlığı bilinmektedir. Bu durumlarla ilgili yapılan araştırmalar ise genellikle beden imgesine odaklanmaktadır (Aparicio-Martinez ve ark., 2019; Brytek-Matera ve ark., 2015).

2.4. Beden İmgesi

Beden imgesi, kişinin kendi bedenine ilişkin algılarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayan bir kavramdır (Ferreira ve ark., 2011). Daha geniş bir perspektifle ele alındığında, bu kavram dört temel unsurdan meydana gelir (Grogan, 2021). Bu unsurlar şu şekilde sıralanabilir: ‘Genel memnuniyet’, bireyin bedeninin tamamından veya belirli kısımlarından duyduğu hoşnutluk seviyesini belirtir. ‘Duygusal yön’, beden veya dış görünüşle ilgili duyguları barındırır; örneğin mutluluk, utanç, endişe veya gurur. ‘Bilişsel süreçler’, bedenle ilgili inançları ve dış görünüşle ilgili düşünceleri yöneten süreçleri ifade eder. ‘Davranışlar’, bedenin kullanılması, korunması, değiştirilmesi veya geliştirilmesi ve ayrıca bedenin veya dış görünüşün sergilenmesi veya saklanmasıyla ilgili eylemleri içerir (Cash, 2012; Grogan, 2021).

Beden imgesi, olumlu veya olumsuz olarak iki kategoriye ayrılabilir (Cash ve Smolak, 2011). Olumsuz beden imgesi, kişinin bedeniyle ilgili olumsuz düşünce ve duygularını yansıtır. Bu tür beden imgesi; vücut boyutu, şekli ve ağırlığına yönelik olumsuz değerlendirmeleri ve kişinin kendi bedeni ile idealindeki bedeni arasında uyumsuzluk yaşamasını içermektedir (Tiggemann, 2011). Beden imgesi kavramı, kişilerin bakış açılarına ve buldukları ortama bağlı olarak farklı şekillerde anlaşılabilmesi için sabit ve istikrarlı bir yapı olarak değil, değişkenlik gösteren ve duygusal tepkilere yol

açabilen dinamik bir özellik olarak kabul edilmektedir (Bailey ve ark., 2017; Vocks ve ark., 2009). Örneğin; bireylerin beden imgesinin, spor ortamı gibi farklı durumlarda değişebileceği vurgulanmaktadır (De Bruin ve ark., 2011).

Beden imgesi, ergenlik döneminde kritik bir önem taşımaktadır (Toselli ve ark., 2021). Erkek ergenler, kaslı ve güçlü bir vücuda sahip olma baskısı hissedebilmekte ve bu baskı, olumsuz beden imgesi, bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza (Gila ve ark., 2005) gibi problemlere neden olabilmektedir (Brown ve Tiggemann, 2022; Cash, 2004; Chisuwa ve O'Dea, 2010; Jones, 2004; Voelker ve ark., 2015). Erkeklerde beden imgesinin önemi, psikoloji literatüründe vurgulanan bir konudur (Barrios ve Santana, 2020).

2.4.1. Erkeklerde Beden İmgesi

Beden imgesi çalışmalarının büyük bölümü kadınlar üzerine odaklanmıştır; fakat erkekler de bu konuda ciddi sorunlar yaşamaktadır (Pickett ve ark., 2005; Primus, 2014). Sosyokültürel model, beden imgesinin çevresel faktörlerden etkilendiğini savunan bir kuramdır. Bu kurama göre, kadınlar için zayıflık, erkekler için kaslılık idealize edilmekte ve bu standartlar önemli bir baskı unsuru oluşturmaktadır. Bu baskı, bireyleri sağlıklı davranışlara (örneğin, aşırı egzersiz, yeme bozuklukları) yönlendirebilmektedir (Hausenblas ve Downs, 2001).

Erkeklerde beden imgesi kaygısı arttıkça, bu konu daha da önem kazanmaktadır (Daniel ve Brigdes, 2013). ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, Amerikalı erkeklerin önemli bir kısmının (%50-70) vücut yağ oranlarından memnun olmadığı belirtilmektedir (Frederick ve ark., 2007). Beden imgesi kaygısı arttıkça erkeklerde beden memnuniyeti de azalmaktadır. Labre (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencisi erkeklerin yaklaşık %95'inin bedenlerinin bazı kısımlarından memnun olmadığı görülmektedir. Bu durumun, sporcuları da etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Varnes ve ark., 2013).

2.4.2. Sporcularda Beden İmgesi

Beden imgesi, kişinin kendisini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgili bir kavramdır ve kişinin bulunduğu ortama göre değişebilmektedir (De Bruin ve ark., 2011). Beden imgesi kavramı, spor ve egzersiz psikolojisi alanında önemli bir

araştırma konusudur. Bu alanda, fiziksel aktivite ile spor davranışları arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Sabiston, 2019). Spor yapan bireyler için beden imgesi, spor ortamının yanı sıra günlük yaşamlarında da önemli bir rol oynamaktadır.

Sporcular; ideal kilo, yeme alışkanlıkları ve performans standartlarına uygun olmak için sıkı gereksinimlere tabidir (Jagim ve ark., 2021). Bu gereksinimler, sporcularda tipik atletik vücut ölçülerine uyma baskısı yaratmakta ve olumsuz beden imgesi riskini artırmaktadır (Goltz ve ark., 2013; Kong ve Harris, 2015; Kristjánsdóttir ve ark., 2019). Dolayısıyla, sporcuların beden imgesindeki değişimlerin araştırılması, spor psikolojisi alanında önemli bir konu olmuştur (Zaccagni ve Gualdi-Russo, 2023).

2.4.3. Erkek Sporcularda Beden İmgesi ve Yeme Tutumları ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Beden imgesiyle ilgili olumsuz değerlendirmeler ve endişeler, erkeklerde bozulmuş yeme tutumlarına ve çeşitli psikolojik sorunlara yol açan önemli bir risk faktörüdür (Wiseman ve ark., 2014). Bu endişelerin artışında, toplumsal olarak kabul gören incelik ve kas gelişimi ideallerine uyum sağlama baskısı etkili bir rol oynamaktadır (De Jesus ve ark., 2015). Bu baskı, erkeklerin kaslarını geliştirmeye yönelik egzersiz yoğunluğunu artırmasına ve bozulmuş yeme tutumlarına eğilim göstermesine neden olmaktadır (Eisenberg ve ark., 2012; Pickett ve Brusion). Beden imgesi ve yeme davranışlarına ilişkin sorunlar, erkek popülasyonun yanı sıra erkek sporcular arasında daha yaygındır. Bu sorunların başlıca kaynakları, toplumun beden imgesine yönelik olumsuz baskısı ve sporcuların vücutlarına dair beklentilerdir (Boroughs ve Thompson, 2002; Murray ve ark., 2016).

Erkek sporcuların yaklaşık %25'inin, vücut yağ oranındaki artışla birlikte beden imgesi memnuniyetsizliği yaşadığı gözlemlenmiştir (Goltz ve ark., 2013). Bu durum, spor türünden bağımsız olarak, bozulmuş yeme tutumları gösteren genç erkek sporcuların, bu tür davranışlara sahip olmayanlara kıyasla daha olumsuz bir beden algısına sahip olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Fortes ve ark., 2013; Miri ve ark., 2016; Sharma ve ark., 2019). Dolayısıyla, erkek sporcular, olumsuz beden imgesi nedeniyle bozulmuş yeme tutumları geliştirme riski taşıyabilmektedir (Chatterton, 2012; Mayo ve George, 2014). Bu konuda yapılan nitel çalışmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte,

Pinto ve ark. (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, erkek sporcularda beden imgesi ve yeme tutumları arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Buna karşın, araştırma, erkek sporcularda belirli durumlarda yeme tutumları ile ilgili kaygı gelişebileceğine dair bulgular sunmaktadır.

Beden imgesiyle birlikte, benlik saygısı da yeme tutumlarını etkileyebilecek önemli bir faktör olarak değerlendirilmelidir (Witherspoon ve ark., 2013). Düşük benlik saygısı ve beden imgesi memnuniyetsizliği, ortoreksiya nervoza gibi yeme problemlerine yol açabilmektedir (Yılmaz ve Dündar, 2022).

2.5. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireylerin kendileri ve kimlikleri hakkında yaptıkları değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Bergagna ve Tartaglia, 2018). Benlik saygısı, yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olarak ikiye ayrılmaktadır (Wyland ve Shaffer, 2019). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin günlük yaşamda birçok olumlu sonuçla karşılaştığı (Orth ve Robins, 2022) bilinmektedir. Buna karşın, düşük benlik saygısı depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Trzesniewski ve ark., 2006).

Benlik saygısı ile yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza arasında yakın bir ilişki olduğu bilinmektedir (Cho, 2018; Kapoor ve ark., 2022; Yılmaz ve Dündar, 2022). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde bozulmuş yeme tutumları görülme olasılığının daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Dunkley ve Grilo, 2007). Aynı şekilde, ergenlik dönemindeki bireylerde bozulmuş yeme tutumlarını etkileyen önemli faktörlerden biri de düşük benlik saygısıdır (Bos ve ark., 2010; Pelc ve ark., 2023). Bazı araştırmalar, düşük benlik saygısının bozulmuş yeme tutumlarını doğrudan etkilemese de dolaylı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Shea ve Pritchard, 2007). Buna karşın, yüksek benlik saygısı, bireylerin yeme tutumlarını olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Sanlier ve ark., 2017). Yüksek benlik saygısını geliştirmek, kilo endişesi yaşayan kişilerde bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervozanın (Brytek-Matera ve ark., 2022) yaygınlığını azaltabilmekte ve bu tutumların kısa ve uzun vadeli olumsuz sonuçlarını önleyebilmektedir (Park ve Beaudet, 2007).

Özetle, benlik saygısı ile yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza gibi yeme durumları arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, yüksek benlik saygısının, bireylerin sağlıklı yeme tutumları geliştirmesine yardımcı olabileceği belirtilmektedir.

2.5.1. Erkeklerde Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireylerin gelişimi ve sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu etki ergenlik döneminde daha da belirgin hale gelmektedir (Nelis ve Bukowski, 2019). Bu kritik dönemde, ergen bireyler birçok fiziksel, duygusal ve sosyal değişim yaşamakta ve bu durum benlik saygılarını önemli ölçüde etkilemektedir (Blakemore ve ark., 2010). Erkek ergenler için benlik saygısı, mental sağlık durumunu destekleme açısından büyük önem taşımaktadır (Liu ve ark., 2021). Araştırmalar, yüksek ve orta düzeyde benlik saygısına sahip olan ergenlerin daha sağlıklı bir gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır (Zimmerman ve ark., 1997). Buna karşın, düşük benlik saygısı erkeklerde çeşitli mental sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Nguyen ve ark., 2019).

Bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza gibi yeme problemlerinin önlenmesinde yüksek benlik saygısının etkili olduğu belirtilmektedir (O'Dea ve Abraham, 2000). Sporcular için de yüksek benlik saygısı çok önemli bir faktör olarak vurgulanmakta ve araştırmalara göre, benlik saygısı yüksek olan sporcular daha fazla başarı göstermektedir (Petisco-Rodríguez ve ark., 2020).

2.5.2. Sporcularda Benlik Saygısı

Spor yapmak, insanların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını geliştirmenin yanı sıra benlik saygılarını da olumlu yönde etkileyebilen bir faaliyettir. Araştırmalar, spora katılımın benlik saygısı üzerinde etkili bir faktör olduğunu (Ouyang ve ark., 2020), bazı spor dallarının, sporcuların benlik saygısını önemli ölçüde artırabileceğini (D'Anna ve ark., 2015) ve yüksek benlik saygısına sahip gençlerin sporla daha sık uğraşıp daha fazla keyif alabileceğini (Adachi ve Willoughby, 2014) göstermektedir. Ancak bazı araştırmalar, yoğun spor aktivitelerinin, örneğin rekabetçi veya kilo verme amaçlı sporların, benlik saygısını artırmak yerine azaltabilme riskini de barındırdığını ortaya koymaktadır (De Bruin ve ark., 2009). Örneğin, düşük benlik saygısının

nedenlerinden biri olarak “takım sporlarına katılım” gösterilmektedir (Coley ve Pedersen 2014; McClure ve ark., 2010).

Psikoloji literatüründe, rekabetçi sporlara katılımın benlik saygısını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceğine dair bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar, spor ortamının benlik saygısını yükseltebileceğini (D’Anna ve ark., 2015) belirtirken, bazı araştırmalar ise düşürebileceğini (De Bruin ve ark., 2009) öne sürmektedir.

2.5.3. Erkek Sporcularda Benlik Saygısı, Yeme Tutumları ve Beden İmgesi İlişkisine Dair Çalışmalar

Erkek sporcularda vücut şekli ve kondisyonu, buldukları spor dalına uygunluk açısından büyük önem taşımaktadır (Toselli, 2021). Sporcuların başarı durumunun, benlik saygısı (Şagát ve ark., 2021), beden imgesi (Soulliard ve ark., 2019) ve yeme tutumları (Jeukendrup ve Cronin, 2011) ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Buna karşın, sporcular arasında bozulmuş yeme tutumlarının da sıkça görüldüğü gözlemlenmiştir (Segura-García ve ark., 2012; Levit ve ark., 2018; Garner ve ark., 1998). Bu durum, sporcularda benlik saygısı, beden imgesi ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin çeşitli araştırmalarla incelenmesini gerekli kılmıştır.

Düşük benlik saygısının yeme tutumlarını olumsuz etkilediği ve yeme bozukluklarına yol açabileceğini gösteren araştırmalar mevcuttur (Kendir ve Karabudak, 2019; Zanella ve Lee, 2022;). Bu bulgular, benlik saygısının yeme bozukluğu gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Cahill ve Mussap, 2007; Johnson ve ark., 2004). Öte yandan, yüksek benlik saygısının beden imgesi ve sağlıklı yeme tutumları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Benlik saygısındaki artışın sağlıklı yeme tutumlarıyla ilişkili olduğu (Ayala, 2020; News ve ark., 2003) ve yüksek benlik saygısının, olumsuz beden imgesi ile görülen bozulmuş yeme tutumlarına karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu da vurgulanmaktadır (Milligan ve Pritchard, 2006; O’Dea ve Abraham, 2000). Erkek sporcularda benlik saygısı, beden imgesi ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen nitel bir çalışmada, net bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır (Ayala, 2020). Bu bulguya rağmen, daha fazla nitel araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Arthur-Cameselle ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında ise, benlik saygısının bozulmuş yeme tutumları için bir risk faktörü olabileceği öne sürülmektedir.

Sonuç olarak, profesyonel erkek sporcular arasında beden imgesi sorunları ve benlik saygısına bağlı bozulmuş yeme tutumları ile ortoreksiya nervoza riski mevcut olabilir. Ancak, özellikle erkek sporcular üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu ve mevcut nitel çalışmaların yetersiz olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, erkek sporcuların bu konudaki deneyimleri net bir şekilde anlaşılamamıştır. Ayrıca, literatürdeki bulgulara dayanarak, bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza gibi sorunlara karşı önleyici ve koruyucu önlemlerin alınmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Bu çalışma, erkek sporcuların beden imgesi, benlik saygısı, bozulmuş yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza ile ilişkisini incelemesi bakımından önem taşımaktadır. Özellikle, Türkiye'de bu alanda sınırlı sayıda araştırma yapılmış olması, çalışmayı daha da önemli kılmaktadır. Bu çalışma, literatürdeki boşluğu tamamlayarak erkek sporcuların bu konulardaki deneyimlerini daha iyi anlamamıza ve bu bağlamda koruyucu-önleyici önlemler geliştirmemize katkı sağlayabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, erkeklerin beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumları üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmada hem nicel hem de nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Nicel araştırmada, katılımcılara Türkiye'de geçerliliği yapılmış olan beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ve ortoreksiya nervozayı ölçen ölçekler kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS programı kullanılmış ve katılımcıların beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmanın nitel analiz kısmı için tematik analiz yönteminin kullanılması uygun görülmüştür. Çalışmada sekiz erkek sporcunun deneyimleri incelenmiştir. Katılımcılarla online platformda yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve ses kayıtları transkribe edilmiştir. Transkriptler kodlanmış, alt temalar belirlenmiş ve bir tema haritası oluşturulmuştur. Temalar, alıntılar ile rapor edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmaya, İstanbul'da lisanslı olarak futbol oynayan erkek sporcular katılmıştır. Bu sporcular, farklı kulüplerin altyapılarında eğitim almaktadırlar. Ulaşılan sporcu sayısı 163'tür. Ancak, dışlama kriteri yöntemi kullanılarak yapılan örneklem seçiminde, farklı spor dallarından olan 9 katılımcı ve ORTO-15 ölçeğini eksik dolduran 2 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Araştırma için kulüplerden izin alınmış ve katılımcılara online form doldurmaları için bilgilendirme yapılmıştır. Formu dolduran ve onay veren 8 kişi ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, sporcuların deneyimlerini tematik analiz ile incelemiştir. Sporcuların, ailelerinin ve görev aldıkları spor kulüplerinin onayı alındıktan sonra, online platformda yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler ortalama 10 dakika sürmüştür. Görüşme kayıtları transkribe edilerek kodlanmıştır. Elde edilen ortak kod ve temalar, katılımcı alıntılarını ile raporlanmıştır.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form, araştırmacıların katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek için hazırladığı bir anket formudur. Form, beş bölümden oluşmaktadır: Kişisel bilgiler, spor bilgileri, eğitim bilgileri, spor ile ilgili duygular ve yeme alışkanlıkları, beden imgesi ve yeme tutumları ile ilgili bilgiler. Formda, katılımcılardan boy, kilo, yaş, spor branşı, kulüp üyeliği, diyet yapma durumu, beden imgesi, yeme tutumu gibi bilgiler istenmektedir. Formun sonunda, katılımcılardan daha detaylı bir görüşmeye katılmak isteyip istemedikleri ve iletişim bilgileri sorulmaktadır. Ek.1’de yer almaktadır.

3.3.2 Erkeklerle Özgü Beden Tutum Ölçeği (EÖBTÖ)

Bu çalışmada, katılımcıların beden algılarına ilişkin tutumlarını ölçmek için Erkeklerle Özgü Beden Tutum Ölçeği (EÖBTÖ) kullanılmıştır. EÖBTÖ, Tylka ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve erkeklerin beden tutumlarını yordayan kas yapısı, vücut yağ oranı ve boy uzunluğu faktörleri ile ilişkili 24 maddeden oluşan 6’lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça erkeklerin beden algılarına yönelik olumsuz tutumları da artmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .93’tür. EÖBTÖ’nün Türkçe formu Uluyol (2020) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe formun Cronbach Alfa değeri ise .88 olup, kaslılık, vücut yağ oranı ve boy alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .86, .84 ve .77’dir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.86’dır. Alt boyutlar arasında kaslılık, vücut yağ oranı ve boy sırasıyla 0.85, 0.76 ve 0.75 Cronbach Alfa değerlerine sahiptir. Ölçek Ek.2’de yer almaktadır.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), kişinin kendi değerini ve yeteneklerini subjektif olarak değerlendirdiği benlik saygısını ölçen psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, ilk olarak 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiş olup sembolik etkileşimcilik sosyolojik teorisine dayalıdır. Ölçek, benlik saygısının 12 alt boyutunu ölçen 63 madde içermektedir, örneğin benlik kabulü, benlik güveni, benlik saygısı, benlik değeri gibi. Bu çalışmada kullanılan benlik saygısı alt boyutu, 4 dereceli Likert

cevap formatına sahip olan 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapının parçasıdır. Bu alt boyuttaki 5 madde negatif ifadeler içermekte ve ters puanlama gerektirmektedir. Ölçek, toplamda 10 ile 40 arasında değişen bir toplam puan üretir ve daha yüksek puanlar daha yüksek benlik saygısını gösterir. Ölçeğin Türkçe versiyonu, Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmış ve ergen ve genç yetişkin örnekleminde doğrulama çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği, Cronbach alfa katsayısı kullanılarak 0.82 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin eş zamanlı geçerliliği, psikiyatrik bir görüşme sonuçları ile desteklenmiştir (Özcan ve ark., 2013). Bu çalışmadaki Cronbach Alpha değeri .69 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Ek.5'te yer almaktadır.

3.3.4. Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26)

Yeme Tutum Testi-26, yeme bozukluğu riskini belirlemek için kullanılan psikometrik bir ölçektir. Ölçek, Garner ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen Yeme Tutum Testi-40'ın revize edilmiş ve kısaltılmış bir versiyonudur. Ölçek, demografik bilgiler, yeme alışkanlıkları ve yeme davranışları ile ilgili üç farklı bölümden oluşur. Bölüm A'da katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo gibi demografik özellikleri alınır. Bölüm B'de katılımcılara yeme alışkanlıkları ile ilgili 26 madde sunulur ve bunlara ne kadar katıldıklarını 6'lı Likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenir. Bölüm C'de ise katılımcılara yeme davranışları ile ilgili 5 soru yöneltilir.

Ölçeğin üç alt boyutu vardır: Yeme Meşguliyeti, Kısıtlama ve Sosyal Baskı. Ölçekten 20 ve üzeri puan alanlar yeme tutumlarında bozulma riski taşımaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.71 olarak tespit edilmiştir. Ölçek Ek.3'te yer almaktadır.

3.3.5. Ortoreksiya Nervoza Ölçeği (ORTO-15)

ORTO-15, sağlıklı beslenme konusunda aşırı derecede meşgul olan bireylerin ortoreksiya nervoza riskini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek, Donini ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir ve toplamda 15 sorudan oluşur. Her bir soruya dört farklı seçenekle yanıt verme olanağı sunulmuştur: "her zaman," "sık sık," "bazen," ve "hiçbir zaman." Bu seçeneklere karşılık sırasıyla 4, 3, 2, ve 1 puan verilmektedir. Ölçeğin amacı, kişilerin beslenme alışkanlıklarını

değerlendirmek ve bu alışkanlıkların ortoreksiya nervoza riskini yansıtıp yansıtmadığını anlamak için kullanılır. Ortoreksiya riskini belirlemek açısından, cevaplar arasındaki sağlıklı beslenmeye yönelik olanlar 1 puanla değerlendirilirken, normal yeme davranışlarını yansıtan cevaplara ise 4 puan verilir. Ölçeğin toplam puan aralığı 15 ile 60 arasındadır. Düşük puan alan bireyler, ortoreksiya nervoza riski taşıyan bireyler olarak kabul edilirken, yüksek puan alanlar normal yeme alışkanlıklarına sahip olan bireyler olarak sınıflandırılırlar. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği, Arusoğlu ve arkadaşları tarafından (2008) yapılmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alpha değeri 0.70 olarak belirlenmiştir. Ölçek Ek.4'te yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan uygulama için E-20292139-050.01.04-2300001986 sayılı etik kurul izni (Ek.7'de yer alan) alınan araştırmada, ilgili spor kulüplerinin yönetiminden izin alınarak lisanslı erkek sporcularla online form paylaşılmıştır. Katılan sporculara bilgilendirme yapıp, onamları alınmıştır. 14-18 yaş arasında, farklı kulüplerin altyapısında yer alan sporculara demografik bilgi formu, sporcuların beden imgesi puanlarını ölçmek için Erkeklerle Özgü Beden Tutum Ölçeği EÖBTÖ, benlik saygısı puanları için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), ortoreksiya nervoza ve yeme tutumları için Ortoreksiya Nervoza Ölçeği (ORTO-15) ve Yeme Tutum Testi (YTT-26) uygulanmıştır. Çalışmaya gönüllü olan 164 erkek sporcuya online platformda veri toplama araçları iletilmiştir. Ancak, dışlama kriteri yöntemi kullanılarak yapılan örneklem seçiminde, farklı spor dallarından olan 9 katılımcı ve ORTO-15 ölçeğini eksik dolduran 2 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Ölçeklerin doldurulması ortalama 20 dakika sürmüştür. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 istatistik programı ile yapılmıştır.

Bu çalışmada nitel verilerin analizi için tematik analiz kullanmıştır. Tematik analizin sınırları tam çizilmemiş olmasına rağmen psikoloji ve sosyoloji alanlarında yaygın olarak kullanılan nitel araştırma yöntemlerinden biridir. Bu analiz, nitel araştırmada verilerdeki tekrar eden temaları veya örüntüleri tanımlamak, yorumlamak ve raporlamak için kullanılan bir yöntemdir. (Braun ve Clarke, 2019) Nicel veri toplandıktan sonra, gönüllü olarak sekiz erkek sporcu ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan ve velilerinden onam formu alındıktan sonra, yarı

yapılandırılmış görüşmeler online platformda gerçekleştirilmiş ve ses kaydıyla belgelenmiştir. Görüşmelerin ses kayıtları, daha sonra transkribe edilmiştir. Transkriptler, katılımcı deneyimlerini anlamlı bir şekilde yansıtan bölümlere kodlar eklenerek sistematik olarak incelenmiştir. Kodlar, benzer özelliklere sahip olanları gruplandırmak amacıyla düzenlenmiş ve ortak veya farklı yönleri olan temalar belirlenmiştir. Belirlenen temalar arasındaki ilişkiler değerlendirilerek bir tema haritası oluşturulmuş ve temalar ana tema ve alt tema olarak sınıflandırılmıştır. Son olarak, bu temalar temsil edici alıntılar ile desteklenerek yazılı bir rapor haline getirilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına dayalı elde edilen verilerin analizi sunulacaktır. İlk olarak, çalışmaya katılan erkek sporcuların demografik özelliklerine ilişkin betimsel veriler incelenecek; ardından, çalışmanın temel sorularına ve erkek sporcuların deneyimlerine dair bulgulara odaklanılacaktır.

4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

Araştırma örneklemini, İstanbul ilinde yer alan Türkiye Futbol Federasyonu'na (TFF) bağlı futbol kulüplerinde görev alan 152 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları, uğraşmakta olduğu spor branşı ve lisans durumu, eğitim durumu, herhangi bir spor kulübüne kayıt durumunun yanında kronik ve psikiyatrik rahatsızlık durumları gibi tanımlayıcı özelliklere ait dağılım Tablo 4.1' de verilmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 152 erkek futbol sporcusunun sosyodemografik özellikleri bu çalışma kapsamında detaylı bir şekilde incelenmiştir. Katılımcıların demografik profili, yaş, eğitim düzeyi, spor branşıyla ilgili bilgiler, lisans durumu, maaş alma durumu, spor dışında faaliyet gösterme, spor başarıları, milli takıma davet durumu, diyet uygulama durumu, psikiyatrik ve fiziksel sağlık durumları ile vücut kitle indeksi gibi temel parametreleri içermektedir. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun 14 (%39.5, N=60) ve 15 (%20.4, N=31) yaşlarında olduğu gözlemlenmiştir. 16 (%13.8, N=21), 17 (%15.8, N=24) ve 18 (%10.5, N=16) yaşlarındaki katılımcıların oranı ise daha düşüktür. Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun ortaokul öğrencisi olduğu (%89.6, N=127) belirlenmiştir, lise ve üniversite öğrencilerinin oranı ise daha düşüktür. Tüm katılımcılar, futbol branşında faaliyet göstermekte olup bir spor kulübüne kayıtlı ve profesyonel lisansa sahiptir. Katılımcıların sadece %7.9'u (N=12) maaş almaktadır ve %57.2'si (N=87) kendi branşı dışında spor veya egzersiz yapmaktadır. Ayrıca, katılımcıların %69.1'i (N=105) kendi spor branşında başarı elde etmiş, %13.2'si (N=20) milli takıma davet edilmiş ve aynı oranda katılımcı diyetisyen kontrolünde

diyet uygulamıştır. Psikiyatrik rahatsızlık açısından incelendiğinde, hiçbir katılımcının tanı almamış olduğu belirlenirken, %98.6'sının (N=150) fiziksel bir rahatsızlığı olmadığı tespit edilmiştir. Vücut kitle endeksine göre kilo kategorilerine bakıldığında, katılımcıların %82.2'sinin (N=124) normal kilo aralığında olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, araştırmanın örneklemini oluşturan erkek futbolcuların genel profilinin, genç yaş grubunda, ortaokul öğrencisi, futbol oynayan, lisanslı, spor kulübüne kayıtlı, çeşitli spor faaliyetleriyle ilgilenen, spor başarıları bulunan ancak genellikle milli takıma davet edilmemiş, diyetisyen kontrolünde diyet yapmamış, tanılanmış psikiyatrik veya fiziksel rahatsızlığı olmayan ve normal kilolu bireylerden oluştuğu söylenebilir.



Tablo 4.1: Erkek Sporcuların Sosyodemografik Özelliklerine Dair Sıklık Dağılımları

N=152		Kişi Sayısı N	Yüzde %
Katılımcıların Yaşları	14 yaşındakiler	60	39.5
	15 yaşındakiler	31	20.4
	16 yaşındakiler	21	13.8
	17 yaşındakiler	24	15.8
	18 yaşındakiler	16	10.5
Katılımcıların Vücut Kitle İndeksine Göre Kilo Kategorileri	Normalden Zayıf	27	17.8
	Normal Kiloda	125	82.2
Eğitim Durumu	Ortaokul	127	89.6
	Lise	16	10.5
	Üniversite	9	5.9
Spor Kulübünden Maaş Alma Durumu	Evet	12	7.9
	Hayır	140	92.1
Kendi Branşı Dışında Spor veya Egzersiz Yapma Durumu	Evet	87	57.2
	Hayır	65	42.8
Kendi Spor Branşında Herhangi Bir Başarı Elde Etme	Evet	105	69.1
	Hayır	47	30.9
Milli Takıma Davet Edilme	Evet	20	13.2
	Hayır	132	86.8
Diyetisyen Kontrolünde Diyet Yapma Durumu	Evet	20	13.2
	Hayır	132	86.8
Tanımlı Psikiyatrik Rahatsızlık Durumu	Yok	152	100.0
Tanımlı Fiziksel Rahatsızlık Durumu	Yok	150	98.6
	Var	2	1.4

4.2. Kullanılan Ölçeklerin Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmada değişkenlerinin betimleyici istatistiksel değerleri Tablo 4.2’ de yer almaktadır.



Tablo 4.2: EÖBTÖ, RBSÖ, YTT-26 ve ORTO-15 Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

N=152	Alt Boyut	\bar{x}	Ss	Min	Max	Medyan	Eğiklik	Standart Hata	Basıklık	Standart Hata
EÖBTÖ	Kaslılık Alt Boyutu	36.66	9.78	10.0	59.0	36.0	-.159	.19	.391	.39
	Vücut Yağ Oranı Alt Boyutu	19.13	6.77	8.0	40.0	18.5	.549	.19	-.156	.39
EÖBTÖ	Boy Uzunluğu Alt Boyutu	6.66	3.09	2.0	12.0	7.00	.069	.19	-1.06	.39
		69.75	16.8	30.0	113	71.5	-.083	.19	.309	.39
RBSÖ		33.48	3.70	15.0	40.0	34.0	-1.30	.19	3.96	.39
YTT-26		10.28	7.00	0	37.0	8.00	1.21	.19	1.44	.39
ORTO-15		36.84	4.50	23.0	49.0	37.0	-.134	.19	.280	.39

Tablo 4.2’de EÖBTÖ İçin ortalama ($\bar{X}=69.75\pm 16.8$) olarak hesaplanmıştır. Minimum puan 30, maksimum puan ise 113, eğiklik $-.083$ ve basıklık $.309$ 'dur ve veriler normal dağıldığı söylenebilir. Kaslılık alt boyutu için, ortalama puan ($\bar{X}=36.66\pm 9.78$) olarak hesaplanmıştır, kaslılık alt boyutu için minimum puan 10, maksimum puan ise 59 eğiklik -0.159 ve basıklık 0.391 'dir ve normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir. Vücut yağ oranı alt boyutu için, ortalama puan ($\bar{X}=19.13\pm 6.77$) olarak hesaplanmıştır. Vücut yağ oranı alt boyutu için minimum puan 8, maksimum puan ise 40, eğiklik 0.549 ve basıklık -0.156 'dır. Bu değerlere göre, vücut yağ oranı alt boyutu puanları ortalamaya göre hafifçe sağa çarpık ve normal dağılıma yakındır. Boy uzunluğu alt boyutu için, ortalama puan ($\bar{X}=6.66\pm 3.09$) olarak hesaplanmıştır. Boy uzunluğu alt boyutu için, minimum puan 2, maksimum puan ise 12, eğiklik değeri 0.069 ve basıklık değeri -1.06 'dır. Bu değerlere göre, boy uzunluğu alt boyutu puanları ortalamaya göre hafifçe sola çarpık ve normal dağılıma yakındır.

RBSÖ için ortalama ($\bar{X}=33.48\pm 3.7$), minimum değer 15, maksimum değer 40, eğiklik -1.3 ve basıklık 3.96 'dır. Bu değerlere göre, Rosenberg benlik saygısı puanları ortalamaya göre hafifçe sola çarpık ve normal dağılıma yakın değildir. Fakat katılımcı sayısı göz önüne alındığında sonuç analizleri için korelasyon ve regresyon analizleri için parametrik testler kullanılmıştır. YTT-26 için ortalama ($\bar{X}=10.28\pm 7$) 10.28 , standart sapma 7 , minimum değer 0 , maksimum değer 37 , eğiklik 1.21 ve basıklık 1.44 'tür. Bu değerlere göre, yeme tutum testi puanları ortalamaya göre hafifçe sağa çarpık ve normal dağılıma yakındır. Ortoreksiya Nervoza Belirtileri Ölçeği (ORTO-15) için ortalama ($\bar{X}=36.84\pm 4.5$), minimum değer 23 , maksimum değer 49 , eğiklik -0.134 ve basıklık 0.28 'dir. Bu değerlere göre, Ortoreksiya Nervoza Belirtileri Ölçeği (ORTO-15) puanları ortalamaya göre hafifçe sola çarpık ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3 ise EÖBTÖ, RBSÖ, YTT-26 ve ORTO-15 arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosunu göstermektedir. Tablo 4.3'te görüldüğü üzere verilerin analizi sonucunda, beden imgesi ile benlik saygısı arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r=-0.460$, $p<0.001$). Bu bedene yönelik tutumların olumsuzlaşmasıyla benlik saygısı puanlarındaki düşüşün ilişkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan, beden imgesi ile ortoreksiya nervoza arasında zayıf ve

anlamsız bir korelasyon bulunmuştur ($r=-0.074, p>.01$). Ayrıca, beden imgesi ile yeme tutumları arasında zayıf ancak anlamlı bir pozitif ilişki saptanmıştır ($r=0.222, p<.01$). Beden memnuniyetinin olumsuzlaşması yeme tutumlarındaki bozulma düzeyindeki artışlar ilişkilidir. Benzer şekilde, benlik saygısı ile ortoreksiya nervoza arasında zayıf ve anlamsız bir korelasyon belirlenmiştir ($r=0.042, p>.01$).

Tablo 4.3: EÖBTÖ, RBSÖ, YTT-26 ve ORTO-15 Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

N=152	RBSÖ	EÖBTÖ	YTT-26	ORTO-15
RBSÖ	1			
EÖBTÖ	-.46**	1		
YTT-26	-.074	.222*	1	
ORTO-15	.042	-.075	-.308**	1

** $p<.001$ * $p<.01$

Bunun yanı sıra, benlik saygısı ile yeme tutumları arasındaki ilişki de zayıf ve anlamsız bir negatif yönde tespit edilmiştir ($r=-0.074, p>.01$). Sonuç olarak, ortoreksiya nervoza ile yeme tutumları arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.308, p<0.001$). Bu sonuç, ortoreksiya nervoza puanlarının artmasıyla yeme tutumları puanlarının düşmesi arasında bir bağlantının olduğunu vurgulamaktadır.

Çalışmamızın hipotezleri ve değişkenler arasındaki korelasyon analizleri doğrultusunda, EÖBTÖ'nün YTT-26 üzerindeki yordayıcı etkileri Tablo 4.4'te sunulmuştur. Tablodan da görülebileceği üzere, erkekler özgü beden imgesinin, yeme davranışındaki değişimin %4,9'unu ($R^2 = .049$) açıklamaktadır. EÖBTÖ için elde edilen istatistiksel değerler ($t = 2.791, p<.01$), erkeklerde beden algısı ile yeme tutumları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani, erkeklerde bedenleriyle ilgili olumsuz düşünceler arttıkça, bozulmuş yeme tutum riski de artmaktadır.

Tablo 4.4: EÖBTÖ'nün, YTT-26 Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>T</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1	EÖBTÖ	.093	.033	.222	2.791*	7.791*	.049

**p*<.01

RBSÖ'nün EÖBTÖ'ye etkisini incelemek için yapılan regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5: RBSÖ'nün, EÖBTÖ Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>T</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1	RBSÖ	-.10	.016	-.460	-6.338*	40.172*	.460

**p*<.001

Tablo 4.5'te gösterildiği gibi benlik saygısının, erkeklere özgü beden imgesindeki değişimlerinin %46'sını ($R^2=.460$) açıklamaktadır. RBSÖ için istatistiksel değerler ($t=-6.338$, $p<.001$) bulunmuştur. Benlik saygısının, beden imgesi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Benlik saygısından alınan puanlar arttıkça, beden imgesi puanları azalmaktadır. Bu durum, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin, beden imgesi ile ilgili daha az sorun yaşadıklarını ve bedenlerine yönelik daha olumlu tutumlar gerçekleştirdiklerini göstermektedir. Bu bulgular, benlik saygısının, beden imgesi için önemli bir yordayıcı olabileceğini göstermektedir. Korelasyon analizine göre benlik saygısı ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Fakat, benlik saygısı ile beden imgesi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki vardır ve yordayıcı analizlerde görüldüğü gibi benlik saygısının, beden imgesi üzerinde anlamlı bir etkisi ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.6'da ORTO-15'in YTT-26 üzerindeki etkisini inceleyen bir regresyon analizi sunulmuştur.

Tablo 4.6: ORTO-15'in, YTT-26 Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>T</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1	ORTO-15	-.48	.121	.308	-3.962*	15.696*	.308

* $p < .001$

Tablo 4.6'da gösterildiği gibi ortoreksiya nervoza değişkeni, yeme davranışlarındaki değişimlerinin %30,8'ini ($R^2=.308$) açıklamaktadır. ORTO-15 için istatistiksel değerler ($t=-3.962$, $p<.001$) bulunmuştur. Tablo 4.6'daki bulgulara göre, ortoreksiya nervoza, yeme tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir. Erkek sporcuların ortoreksiya nervoza eğilimleri arttıkça, bozulmuş yeme tutumuna sahip olma eğilimleri artmaktadır.

4.3. Erkek Sporcuların, Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları, Ortoreksiya ile İlgili Deneyimleri

Çalışmamız, ergen erkek sporcuların araştırma konularındaki deneyimlerini anlamak ve literatüre katkı sunmak amacıyla nitel yöntemlerden faydalanmıştır. Tablo 4.7'de nitel görüşmeye gönüllü olan katılımcıların yaşlarını ve branşlarını göstermektedir.

Tablo 4.7: Nitel Görüşmeye Katılan Sporcuların Yaşları ve Branşları

N=8		Kişi Sayısı N	Yüzde %
Katılımcıların Yaşları	15 yaşındakiler	1	12.5
	16 yaşındakiler	3	37.5
	17 yaşındakiler	2	25.0
	18 yaşındakiler	2	25.0
Branş	Futbol	8	100.0

Nitel görüşmeye katılan sporcuların yaş ortalaması 16.5'tir. Sporcuların yaş aralığı 15 ile 18 arasındadır.

Bu araştırmada tematik analiz ile katılımcıların araştırma amacı doğrultusunda beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza ile ilgili deneyimleri ele alınmıştır. Tematik analiz, veri setinin kapsamlı ve ayrıntılı bir betimlemesini sağlamakta ve araştırma sorusuna ilişkin önemli noktaları ortaya çıkarmaktadır. Katılımcılara yarı-yapılandırılmış görüşmeler esnasında, ‘Sporcu olmak benlik saygınızı nasıl etkilemektedir?’, ‘Sporcu olmak yemeye ve bedeninize bakışınızı nasıl etkilemektedir?’, ‘Diğer sporcularla kendinizi beden ve yemek açısından kıyaslar mısınız?’ ve ‘Sporcu olarak yemek ve bedene yönelik ne tür endişeler ya da zorluklar yaşıyorsunuz? Bunlarla nasıl baş ediyorsunuz?’ soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların bu sorulara verdikleri yanıtların incelenmesi ile önce alt temalar ardından da ana temalar oluşturulmuştur. Yapılan tematik analiz sonucunda toplam 4 ana tema bulunmuştur bu temalar sporcu olmak, yeme, benlik ve bedendir. Bu ana temalarla ilgili alt temalar şekil 4.1’de sunulmuştur.



Şekil 4.1: Erkek Sporcularla Yapılan Nitel Görüşmelerden Çıkan Tema ve Alt Temalar

4.3.1. Erkek Sporcuların Sporcu Olma ile İlgili Deneyimleri

Sporcu olma ana temasında katılımcıların sporcu olma deneyimlerini içeren ifadeler yer almıştır. Bu tema; olumlu ve olumsuz deneyimleri içeren iki alt temadan oluşmaktadır. Olumlu deneyimler içerisinde; güçlü, değerli, başarılı, fit, farklı/ayrıcıklı, gurur ifadelerini içeren kodlar bulunmaktadır.

Katılımcıların sporcu olmanın olumlu yanı olarak kendilerini verimli, sağlıklı, fit, güçlü ve başarılı hissettiklerine dair ifadeleri yer almıştır. Örneğin bir katılımcı bu durumu aşağıda yer alan cümle ile belirtmektedir.

“Sporcu olmak bence güzel. Mesela normal hayattan daha verimli bir şekilde yaşıyorsunuz sporcu olarak.” (K1)

Ayrıca Sporcu olmanın katılımcıların diğer insanlardan farklı, ayrıcalıklı ve değerli olduklarını düşünmelerine ve bir adım önde hissetmelerine katkı sağladıklarına yönelik ifadeleri de olmuştur. Bir katılımcı sporcu olmanın güzel bir deneyim olduğunu ve insanlardan kendini daha değerli ve farklı hissettiğini aşağıdaki şekilde belirtmiştir.

“Aslında, şimdi şöyle güzel bir deneyim hayatınıza başka farklılıklar katıyor. Kendimi insanların içinde daha değerli, daha farklı hissediyorum.” (K4)

Öte yandan sporcu olmaya dair olumsuz deneyimlere de dikkat çeken katılımcılar, bu alt temada rekabet ve sakatlık yaşama durumlarına değinmiştir. Örneğin aşağıda yer alan ifadede bir katılımcının olumsuz deneyim olarak sakatlanma riskine dair cümlesi yer almaktadır.

“Olumsuz tarafları ise sakatlanma durumları, işte bağ kopmaları en kötü durumlar bunlar.” (K4)

Sporcu olma deneyimine dair cevaplar incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğu için olumlu deneyimlerin öne çıktığı, sporcu olmanın onlar için anlamlı ve belirgin bir kimlik oluşturduğu ancak rekabet durumu ve sakatlanmanın ise bazen olumsuz deneyimler meydana getirebildiği anlaşılmaktadır.

4.3.2. Erkek Sporcuların Beden İmgesi ile İlgili Deneyimleri

Beden imgesi deneyimleri, katılımcıların kendi bedenleriyle ilgili algı, duygu, düşünce ve davranışlarını yansıtmaktadır. Her katılımcının içerik sunduğu bu ana tema; beden algısı, beden memnuniyeti ve bedeni kontrol alt temalarından oluşmaktadır.

Beden algısı alt teması katılımcıların bedenlerini nasıl algıladıklarına dair içerikleri barındırmakta olup bedeni güçlü, fit, sağlıklı, kaslı, zayıf, yetersiz ve eksik görme kodları doğrultusunda oluşturulmuştur. Katılımcıların çoğunluğunun beden algılarının güçlü, fit ve sağlıklı olma üzerinden şekillendiği anlaşılmaktadır. Aşağıda yer alan ifadede bir katılımcı bedeninin güçlü olması gerektiğine dair algısını özetlemiştir.

“Yani ben futbol oynadığım için, fiziksel bir oyun olduğu için futbol vücudumun daha güçlü olması gerekiyor. Ben de vücudumun her zaman daha güçlü olmasını istiyorum. Her zaman en üstte olmasını istiyorum.” (K4)

Kaslı ve yağ oranı düşük bir bedene sahip olmak katılımcılar tarafından idealize edilmekte ve bu ideale yaklaşıldıkça bedenlerini daha olumlu algıladıkları anlaşılmaktadır. Aşağıda yer alan cümlede bir katılımcı bedenini iyi gördüğünü ancak daha da iyi olabilmesi için daha yağsız ve daha kaslı olabileceğini söylemektedir.

‘Aynaya baktığımda mesela vücudumu iyi görüyorum ama daha yağsız, daha kaslı bir vücut olmasını da istiyorum. Yani daha iyi olabilir’ (K3)

Güçlü, sağlıklı, kaslı ve fit bir beden ideal beden olduğuna yönelik algı, katılımcıların bedenlerini başkalarıyla ya da zihinlerindeki ideal beden ile kıyasladıklarını ve bu standardı sağlamak için yoğun çaba harcadıklarını düşündürmektedir. Bu bağlamda eğer bedenleri ideal beden ile uyuşmazsa bedenlerini yetersiz ve eksik olarak algılayabildikleri anlaşılmaktadır. Aşağıda yer alan ifade bir katılımcının kendini rakipleri ile kıyasladığında bedenini zayıf algıladığı ve buna bağlı güçsüz gördüğü anlaşılmaktadır.

“Arkadaşlarıma göre yine iyi bir yapıda olabilirim ama rakiplerimize karşı zayıfım. Bazen güçsüzlük hissediyorum.” (K8)

Başka bir katılımcı ise bedenini yetersiz algıladığını şu şekilde belirtmiştir;

“Ya yetersiz hissediyorum beden olarak kendimi. Futbolcu fiziğim yok yani.” (K6)

Katılımcıların bedene yönelik algılarının aynı zamanda bedenle ilgili duygu, düşünce ve davranışları ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Bedene dair duyguların içerisinde ‘beden memnuniyeti’ alt teması öne çıkmaktadır. Bu alt temada bedeni beğenmek, bedenden mutlu olmamak şeklinde kodlar öne çıkmaktadır. Katılımcıların bedenine dair olumlu algılarının, bedene dair tutumlarını da olumlu olarak etkileyebildiği ve beden memnuniyeti ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Aşağıda yer alan ifade bir katılımcı bedenine yönelik memnuniyetini belirtmiştir.

“Yani sporcu olarak bence ideal bir bedenimin olduğunu düşünüyorum. Beğeniyorum bedenimi” (K1)

Beden olumlu algılanmadığında, sakatlıklar sebebiyle egzersize ara verildiğinde, kas, yağ ve kilo oranı değiştiğinde bedene dair duygular da olumsuz olarak değişebilmektedir. Bir katılımcı bu durumu aşağıda yer alan sözleri ile özetlemiştir.

‘Ben son zamanlarda kötü bir deneyim yaşadım ondan sonra vücudumdaki dikişler olsun, kuvvet kayıpları olsun biraz şu yönden kötüyüm. Ondan önce sürekli vücudum

beğeniyordum yani. Formumu tutmuştum. Yani kas kütlesi olarak tam oturmuştum yani Ondan sonra çok kilo verdim. Çok kas kaybı yaşadım. Bir de vücudumda baya bir dikiş var. Eski görünüşüm yok yani. Şu an pek mutlu değilim yani vücudumdan. Ama ondan önce iyiydi. Dışarıdan baktığım zaman futbolcu fiziğini yaşıma göre almışım yani. Seviyordum eski vücudumu. Şu an pek ondan eser kalmadı gibi ama güçlenmeye, vücudumla güçlenmeye çalışıyorum' (K7)

Katılımcıların bedenlerini ideal noktada tutmak için bedenlerini kontrol ettikleri görülmektedir. Bedeni kontrol alt teması katılımcıların bedenlerini ideal düzeyde tutmak için yaptıkları bedene yönelik davranışları içermekte antrenman, egzersiz yapma kodlarından oluşmaktadır. Aşağıda yer alan ifadede bir katılımcının vücudunu iyi bir hale getirmek için antrenman yapma deneyimine dair sözleri yer almaktadır.

"İyi bir antrenman yaparak vücudumu daha iyi bir hale getirmeye çalışıyorum."
(K3)

Erkek sporcuların bedenle ilgili deneyimleri beden algıları, bedene yönelik memnuniyet, bedeni kıyaslama ve bedenlerini kontrol ederek ideal bir bedene sahip olma isteğinin, bedenleri ile ilgili zihinsel meşguliyeti arttırdığı anlaşılmaktadır. Bedenle ilgili zihinsel meşguliyet alt teması, bedene dair düşünceleri içeren kodlardan oluşmaktadır. Aşağıda yer alan ifadede bir katılımcı, bedeniyle ilgili düşüncelerin neredeyse takıntılı bir hale gelmiş olduğunu belirtmektedir.

'Ya bedenim... Bizim sporumuz fiziksel olduğu içinde bedenimin her zaman güçlü kuvvetli olmasını istiyorum ya aslında takıntı gibi bile olmuş olabilir yani her zaman vücuduma bakarım. Kilo aldım mı, kilo verdim mi, kas kaybım oldu mu ya da sanki burada daha çok vardı gibi düşüncelerim oluyor ve kendime önem gösteriyorum o konuda. Buram eksik kalmış, böyle olmuş. (K5)

Bu ifadeler aynı zamanda beden algısı, bedene yönelik tutum, davranış ve düşüncelerin birbiri ile nasıl etkileşim gösterdiğine dair de bir içerik sunmaktadır.

4.3.3. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ile İlgili Deneyimleri

Erkek sporcularla yapılan görüşmelerde, katılımcılar genellikle benlik saygısının olumlu bir şekilde şekillendiğine dair deneyimlere vurgu yapmışlardır. Bu temada kişinin kendine yönelik saygı, başkaları tarafından saygı görme ve değişim şeklinde üç alt tema öne çıkmıştır. Katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak özgüven, başarı,

kendini beğenmek gibi olumlu deneyimleri içeren kodlar kendine saygı alt teması bağlamında değerlendirilmiştir.

Katılımcıların çoğunlukla sporcu olmanın kendilerine yönelik saygılarını arttırdığına dair ifadeleri dikkat çekmektedir. Örneğin bir katılımcı “*Yani kendimi beğeniyorum, kendime saygım oluyor.*” Şeklindeki sözleriyle bu durumu vurgulamıştır. Sporcuların kendileri yönelik saygılarının yanı sıra çevreleri tarafından saygı görme ile ilgili deneyimleri de dikkat çekmiştir. Başkaları tarafından saygı görme alt temasında, başkalarının saygısının artması ve ön planda olmak gibi kodlar yer almaktadır. Bir katılımcı bu durumu aşağıda yer alan sözler ile ifade etmiştir.

“Bence sporcu olmak yani benlik saygımı arttırıyor. Başkalarının bana saygısı da artıyor.” (K4)

Bir başka katılımcı ise girdiği farklı ortamlarda gördüğü saygının kendisini ön planda tuttuğundan şu sözcükler ile bahsetmiştir;

“Okul olsun işte abilerim ve bir ortama çıktığım zaman yani nasıl diyebilirim ön planda tutuyor beni.” (K7)

Fakat bazı sporcularda, benlik saygısının spor içindeki başarıya bağlı olarak değişkenlik gösterdiği de görülmektedir. Değişim alt teması sporcuların benlik saygısındaki değişimi içeren kodlardan oluşmaktadır. Aşağıda yer alan ifadede bir katılımcı kötü oynadığında aklına gelen kötü düşüncelerin benlik saygısını değiştirdiğinden bahsetmiştir. “*Kötü oynadığımda hemen aklıma kötü şeyler geliyor. Sonra moralimi bozuyor o kötü düşünceler. Yani sabit kalmıyor benlik saygım*” (K6).

Benzer şekilde başka bir katılımcı da performans durumuna göre kendine saygısının değişebildiğini aşağıdaki cümleler ile ifade etmiştir. “*Kendimi çok iyi hissediyorum. Ama diyelim, kötü bir maçım oldu, kendime saygım dengesiz oluyor. Yani durumdan, duruma, performansıma göre değişiyor. Çünkü çok değişken bir spor olduğu için her an değişebiliyor.*” (K5)

4.3.4. Erkek Sporcuların Yeme ile İlgili Deneyimleri

Erkek sporcuların yeme ilgili deneyimleri en yoğun içerik sağlanan temalardan biri olup yemekle zihinsel meşguliyet, sağlıklı beslenme takıntısı, pişmanlık/suçluluk, kısıtlama davranışları alt temalarından oluşmaktadır.

Genel anlamda, sağlıklı beslenmenin tüm katılımcılar için önemli bir faktör olduğu, ancak bu odaklanmanın bazen aşırı bir düzeye ulaşabileceği gerçeğidir. Özellikle, futbol gibi spor dallarının özgü doğasından kaynaklanan yağ ve kas oranının denge içinde olması gerekliliği, bu dengenin sporcuların performansı ile doğrudan ilişkilendirildiği bir ortamda, sporcuların beslenme tutumlarının bu dengeleri gözetenek şekillendiği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, bir katılımcının ifadesi şu şekildedir: *"Sağlıklı beslenme, vücudumu zinde tutmada, kuvvet kazandırmada ve daha yüksek performans sergilememizde kilit bir rol oynuyor"* (K7). Bu ifade, sağlıklı beslenmenin sporcunun fiziksel kapasitesini optimize etme amacına yönelik önemini vurgulamaktadır. Diğer bir katılımcının ifadesi ise şu şekildedir: *Sağlıklı beslenmediğinde ne olur yani güçsüz hissedersin kendini. Formsuz yani. Hiçbir şey yapamazsın."* (K4). Bu ifade, sağlıklı beslenmenin sadece performans artışıyla değil, aynı zamanda genel yaşam kalitesi ve günlük işlevsellikle de ilişkilendirildiği önemli bir noktayı vurgulamaktadır. Sonuç olarak, beslenmeyle ilgili durumların, katılımcılar için potansiyel bir zorlantı unsuru taşıma olasılığının altını çizmek mümkündür. Bu durum, sağlıklı beslenmenin sadece performans üzerinde değil, aynı zamanda genel yaşam kalitesi üzerinde de etkileri olabileceğini göstermektedir.

Bu bağlamda, erkek sporcuların yeme alışkanlıklarıyla ilgili olarak, bazılarının kendilerine kısıtlama veya dikkat etme ifadelerine yer verdiği gözlemlenmiştir. Özellikle spor sezonu boyunca haftada bir maç gibi belirli bir programın uygulandığı durumlarda, sporcuların kalori ve yağ oranı yüksek olan yiyeceklerden kaçındığı anlaşılmaktadır. Bu durumu bir katılımcının ifadesiyle örneklendirecek olursak, *"Kalorisi yüksek, yağı yüksek besinlerden uzak durmaya çalışıyorum. Çoğunlukla maç haftasında çok dikkat etmeye çalışıyorum"* (K5). Görülen bir diğer eğilim ise, kalori ve yağ oranı yüksek olan yiyeceklerden kaçınan sporcuların bunun yerine yüksek protein içeriğine sahip yiyecekleri tercih etmeye yönelik çabalarını içermektedir. Bu noktayı belirten bir katılımcı ifadesi şu şekildedir: *"Yani daha sağlıklı beslenme, zararlı yiyeceklerden uzak durma, proteini fazla olan ürünleri tercih etme açısından önemli etki sahibi"* (K3).

Katılımcıların sağlıksız yiyecek ve içecek tükettikten sonra duydukları suçluluk ve pişmanlık duygularına dair ifadeler, beslenme alışkanlıklarıyla ilgili duygusal yönleri ele almak adına önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu durum, özellikle ortoreksiya nervoza tanımı içerisinde de karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların sağlıklı beslenmeye

verdiği önem bilinmekle birlikte, sağlıksız beslenmenin beraberinde getirdiği olumsuz duygu ve deneyimlere dair bir katılımcı ifadesi şu şekildedir: *"Ama diyelim kötü geçmişse, yani bir şey olmuşsa kötü oynamışsam, bir eksik yanım varsa onu düzeltmem istesem onun üstüne bir de onu (sağlıksız yiyecek) yedim mi çok pişman oluyorum. Yani keşke yemesem diyorum"* (K5). Bu ifade, sağlıksız besinlere yönelmelerinin ardından yaşanan pişmanlık duygusunu vurgulamaktadır. Bu durum, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik sağlık açısından da beslenme ile duygusal ilişkilerin karmaşıklığını ortaya koymaktadır.

Özetlemek gerekirse; erkek sporcuların deneyimleri, yapılan görüşmeler sonucunda ortaya çıkan temalar üzerinden incelenmiştir. Sporcu olma deneyimleri genellikle olumlu olarak tanımlanmış, güçlü olma, değerli hissetme ve fit bir bedene sahip olma gibi olumlu örnekleri içermiştir. Ancak, sakatlık ve sürekli rekabetin yarattığı zorluklar olumsuz deneyimlere neden olmuştur. Beden imgesi deneyimleri de benzer şekilde olumlu ve olumsuz temalar içermiş, güçlü ve sağlıklı olma arzusu yanı sıra beden memnuniyetsizliği gibi olumsuz temaları içermiştir. Benlik saygısıyla ilişkili deneyimler, sporcu kimliğinin bireyin kendi bakış açısı ve başkalarının saygısı açısından olumlu bir etki yarattığını göstermiştir. Yeme tutumlarıyla ilgili deneyimler, zihinsel meşguliyet, sağlıklı beslenme takıntısı ve beslenmenin performans ve beden koruma ile ilişkilendirilmesi gibi temaları içermiştir. Sağlıksız beslenme sonrası duyulan pişmanlık ve suçluluk duyguları da önemli bir tema olarak belirginleşmiştir. Ayrıca, gün içinde yapılan protein, kalori hesaplamaları ve yeme kontrolü gibi deneyimlerin, sporcuların yeme konusundaki deneyimlerinde kısıtlama hissiyatı yarattığı anlaşılmaktadır.

4.4. Nicel ve Nitel Bulguların Beraber Değerlendirilmesi

Nicel ve nitel bulgular, erkeklerde olumsuz beden imajının yeme tutumlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Nitel görüşmeler ve veri analizleri, erkek sporcuların özsaygısı ile sporcu kimliği arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir. Sporculuk, bireyin kendine olan pozitif bakışını ve diğerlerinin saygısını kazanmasına katkıda bulunan bir tema olarak tanımlanmıştır. Bulgular, erkek sporcuların bu konularda çeşitli deneyimler yaşadıklarını; hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, erkek sporcuların ortoreksik belirtiler gösterdiği iki bulgu da bu durumu desteklemektedir. Nicel bulgulara göre, katılımcıların %34.2'si

(N=52) ORTO-15 ölçeğinde belirlenen kesme puanının altında puan almıştır. Nitel bulgular, bazı katılımcıların kalori hesaplaması yapmaları ve sağlıksız beslenme sonrası pişmanlık ile suçluluk hissetmelerinin, ortoreksiya eğilimlerini artırdığını göstermektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde, araştırmanın bulgularının ve kısıtlılıklarının yanı sıra sonraki araştırmalar için önerilere odaklanılmıştır.

5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

Tartışma bölümünde, araştırmanın hipotezleri doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları, mevcut literatürle ilişkilendirilerek incelenecek. Ayrıca, araştırmanın sınırlılıkları değerlendirilecek ve bundan sonraki çalışmalar için araştırmacı tarafından öneriler sunulacaktır. Bu çalışma, erkek sporcuların beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumlarını istatistiksel olarak analiz etmek ve bu konudaki deneyimlerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, erkek sporcuların beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ile ortoreksiya belirtileri arasındaki ilişkiyi belirlemenin yanı sıra, tematik analiz kullanılarak erkek sporcuların sporcu olma deneyimlerinden yola çıkarak beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ve ortoreksiya deneyimlerini anlamayı amaçlamaktadır

5.1.1. Erkek Sporcuların Demografik Özelliklerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde spor faaliyetlerinin aktif olarak sürdürülmesi, fiziksel ve psikososyal avantajların elde edilmesini sağlayan önemli bir faaliyettir (Heradstveit ve ark., 2020). Ancak, sporcular arasında yaygın olarak görülen olumsuz durumlar, özellikle yeme alışkanlıkları ile ilişkilidir (Currie, 2010), bu durumun sporcuları hem fiziksel hem de mental olarak etkilediği vurgulanmaktadır (Mancine ve ark., 2020). Toplu sporlara katılımın (örneğin futbol, basketbol) bozulmuş yeme tutumları üzerinde bir risk faktörü olabileceği belirtilmektedir (Teixidor-Battle ve ark., 2021). Bu çalışma, bu demografik özelliklere sahip katılımcılara odaklanarak literatürde vurgulanan kriterlere uygun şekilde seçilmiş 152 erkek sporcuyla içermektedir. Katılımcılar genel olarak genç yaş grubunda, ortaokul öğrencisi, futbol oynayan, lisanslı, spor kulübüne kayıtlı, çeşitli spor faaliyetleriyle ilgilenen, spor başarılarına sahip ancak genellikle milli takıma davet edilmemiş, diyetisyen kontrolünde diyet yapmamış, tanılanmış psikiyatrik veya fiziksel rahatsızlığı olmayan ve normal kilolu bireylerden oluşmaktadır. Bu araştırma, nitel

yöntemleri içererek erkek sporcuların deneyimlerini incelemiştir, bu konuda yapılan nitel araştırmaların sınırlı olduğu bilinmektedir (Stickler ve ark., 2016). Nitel görüşmelere katılan gönüllü erkek sporcuların sayısı 8'dir.

Son yıllarda, olumsuz beden imgesi ve bozulmuş yeme tutumu gelişimini anlama çabaları artmıştır. Beden memnuniyetsizliği ve kilo endişeleri, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde yaygındır (Rodgers ve Chabrol, 2009). Negatif beden imgesi ve düzensiz beslenme modelleri genellikle kadınlar üzerinde daha fazla incelenmiştir, ancak bu sorunların erkekler üzerinde de etkili olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir (Paxton ve ark., 2006). Bu çalışmada, erkek sporcuların %54.6'sı özgü beden tutum ölçeğinde ortalamanın altında puan alırken, %45.4'ü ortalamanın üstünde puan almıştır. Yüksek puanlar, olumsuz bir beden imgesine işaret edebilir. Literatür bulgularına göre, son yıllarda sporcular arasında bozulmuş yeme tutumları (Bonci ve ark., 2008) ve ortoreksiya nervoza belirtileri (Segura-García ve ark., 2016) gösteren erkek sporcuların sayısı artmaktadır. Çalışmamızda bu iki önemli konuya da vurgu yapılmıştır. YTT-26 ölçeğinin kesme puanı olan 20'nin altında puan alan erkek katılımcıların oranı %90.8 (N=138) olarak belirlenmiştir. Ancak, kesme puanının üstünde puan alan ve bozulmuş yeme tutumu riski taşıyan katılımcı sayısı (N=14) bulunmaktadır. Bulgulara göre, ORTO-15 ölçeğinden 33 ve altında puan alan bireyler ortoreksiya belirtileri göstermektedir. Puanlar arttıkça, bireyin normal yeme davranışlarına daha yakın olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, erkek sporcuların %21.7'si (N=33) ortoreksiya belirtileri gösteren kategoride sınıflandırılmıştır.

5.1.2. Araştırma Bulgularının İncelenmesi ve İlgili Literatürle Karşılaştırılması

Literatürde yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, beden imgesi (Aparicio-Martinez ve ark., 2019; Barnes ve Caltabiano, 2017) ve benlik saygısının (Brytek-Matera ve ark., 2022; Izydorczyk ve ark., 2019) ilişkileri ve etkilerine dair vurgular bulunmaktadır. Özellikle, sporcuların bozulmuş yeme tutumu ve ortoreksiya belirtileri açısından risk altında oldukları konusunda literatürdeki çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Segura-García; Scott ve ark., 2019). Bu çalışmamızın bulguları, literatürdeki ilgili bulgularla karşılaştırılarak tartışılmaktadır.

Erkek sporcular üzerinde yapılan analizlerde, beden imgesi ile benlik saygısı arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu durum, benlik

saygısının yükseldiği durumlarda olumlu beden imgesine katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Diğer sonuçlar ise, beden imgesi ile ortoreksiya nervoza arasında anlamsız bir ilişki saptanmıştır. Beden imgesi ile yeme tutumları arasında ise zayıf ancak anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu da erkek sporcularda olumsuz beden imgesinin bozulmuş yeme tutumları ile ilişkili olabileceğini işaret etmektedir. Diğer yandan, benlik saygısı ile ortoreksiya nervoza, benlik saygısı ile yeme tutumları arasında ve ortoreksiya nervoza ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Literatürde yürüttüğümüz çalışmada, benlik saygısı, yeme tutumu ve ortoreksiya konularında sporcularla gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen sonuçlar, genel literatürdeki benzer çalışmalardan farklılık göstermektedir. Özellikle düşük benlik saygısının, yeme tutumları üzerindeki ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda (Petisco-Rodríguez ve ark., 2020; Milligan ve Pritchard, 2006) vurgu yapılmıştır. Ancak, sporcular üzerine odaklanan çalışmalarda düşük benlik saygısının ve bozulmuş yeme tutumu risklerinin ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Bu noktada, özellikle erkek sporcularla ilgili benlik saygısı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkiyi vurgulayan araştırmaların sayısının sınırlı olması nedeniyle, benzer çalışmalar referans olarak kullanılmıştır. Bu bağlamda, Yılmaz ve Dündar (2022) ile Bona ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmalara dayanarak, benlik saygısı ile ortoreksiya nervoza arasında paralel olmayan bulgular elde edilmiştir. Bu farklılıkların temel nedenleri arasında, katılımcıların demografik özellikleri ile örneklemin büyüklüğü önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, çalışmamızdan elde ettiğimiz başka bir bulgu, benlik saygısı ile beden imgesi arasında bir ilişki olduğunun tespit edilmesidir. Bu bağlamda, araştırmamızın sonuçları, erkeklerde benlik saygısı ile beden imgesi arasındaki istatistiksel ilişkiyi gösteren önceki çalışmalarla (Berg ve ark., 2010; Olivardia ve ark., 2004) uyumludur.

Araştırmamızda, benlik saygısı ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgu, literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalarla uyumludur (Rouveix ve ark., 2007; Johnson ve ark., 2004). Benzer şekilde, benlik saygısı ile ortoreksiya nervoza arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Sporcularla yapılan bir araştırmada ise benzer bulgular öne çıkmaktadır (Brytek-Matera ve ark., 2022). Ancak, bu konuda daha fazla araştırma yapılması, özellikle sporcular üzerindeki etkilerin daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Bu bulgular, literatürde erkek

sporcular üzerinde değil, ancak genel katılımcı grubunda benlik saygısı ile ortoreksiya arasında benzer sonuçlara rastlanabileceğini gösteren çalışmalara paralellik göstermektedir (Özenoğlu ve Ünal, 2016; Abdelfeki ve ark., 2023).

Çalışmamız, beden imgesi ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir; bu bulgu, genellikle literatürde vurgulanan bir değerlendirmedir (Chisuwa ve O’Dea, 2010; Slater ve Tiggeman, 2010). Özellikle erkek sporcuları ele alan çalışmalarla karşılaştırdığımızda (Oliveira ve ark., 2003; Gibson ve ark., 2019), elde ettiğimiz sonuçlar erkek sporcularda beden imgesinin önemi konusunda dikkate değer bir bakış açısı sunmakta ve literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu bir görüntü sergilemektedir. Elde edilen bulgular, beden imgesi ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi ele alan bazı araştırmalardan farklı bir perspektife sahiptir (Costarelli, 2009). Özellikle, erkek sporcularda olumsuz beden imgesinin bozulmuş yeme tutumlarıyla anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığını belirten araştırmalar bulunmaktadır (Pinto ve ark., 2020). Bu farklılık, sporcuların kendi branşlarına özgü özelliklere ve beklentilere sahip olabileceği gerçeğinden kaynaklanabilir. Örneğin, bu çalışma futbolculara odaklanırken, Pinto ve ark. (2020)’nin çalışması farklı spor branşlarındaki sporcuları içermekte ve kullanılan ölçeklerde de farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu karşılaştırma, diğer spor branşlarındaki erkek sporcular arasındaki beden imgesi ve yeme ilişkisini etkileyebilir, bu nedenle farklı spor alanlarında faaliyet gösteren erkek sporcular üzerine daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Özellikle, kas ve yağ oranının performansa etkisinin daha belirgin olduğu spor branşlarında (Turocy, 2011), bu ilişkinin daha sık görülebileceği düşünölmektedir.

Psikoloji araştırmalarında, son yıllarda ortoreksiya nervoza ve yeme tutumları arasındaki ilişki önemli bir ilgi odağı olmuştur (Cena ve ark., 2019; Zikgraf ve Barrada, 2021). Bunun nedeni ortoreksiya nervozanın halen literatürde tartışmalı bir konu olmasıdır (Costa ve ark., 2017). Araştırma bulgularımız, ortoreksiya nervozanın yeme tutumları ile ilişkili olduğunu ve bu tutumları anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Literatürdeki benzer çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir. Örneğin, Stochel ve ark. (2015), ortoreksiya nervoza ile yeme tutum testi puanları arasında bir paralellik olduğunu ve bunların birbiriyle bağlantılı olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Asil ve Sürücüoğlu (2015) ve Brytek-Matera ve ark. (2017), ortoreksiya nervoza eğilimi olan katılımcıların bozulmuş yeme tutumlarına daha yatkın olduklarını göstermiştir. Bir başka önemli araştırma ise ortoreksiya nervoza

belirtilerinin, bulumiya ve anoreksiya nervoza hastalarında daha sık görüldüğüdür (Segura-Garcia ve ark., 2015). Sonuç olarak, çalışmamız ve literatürdeki bulgular, erkek sporcularda ortoreksiya nervoza eğiliminin, bozulmuş yeme tutumları için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

5.1.3. Erkek Sporcuların, Sporcu Olma, Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları Deneyimleri

Bu çalışma, erkek sporcuların sporcu olma, beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumları ile ilgili deneyimlerini tematik analiz ile incelemiştir. Erkek sporcuların sporcu kimliği, beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumu deneyimlerini temel alan bir çalışmanın bulgularını özetlemekte ve benzer araştırmalarla tartışılmaktadır.

Yapılan görüşmelerden sonra, erkek sporcuların sporcu olma ve beden imgesi ile ilgili deneyimlerine dair olumlu ve olumsuz temalar belirginleşmektedir. Sporcu kimliği deneyimleri bağlamında ortaya çıkan alt temalar, genellikle sporcuların sporcu olma deneyimini olumlu bir şekilde tanımladıklarını göstermektedir. Bu olumlu deneyimler arasında güçlü olma, değerli hissetme ve fit bir bedene sahip olma gibi örnekler bulunmaktadır. Yapılan nicel araştırmada, erkek sporcularda sporcu olmanın, özellikle kendini değerli hissetme açısından olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Ahmed ve ark., 2014). Bu bulgu, gerçekleştirilen nitel görüşmelerin sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ancak, sporcu olmanın kendileri için en olumsuz deneyimi, spor ortamında ciddi sorunlara yol açabilen sakatlık ve sürekli rekabet durumu olarak öne çıkmıştır. Özellikle, sakatlık sonrası iyileşme ve spor içindeki yüksek stres seviyelerine dair deneyimler, başka bir nitel araştırmada da vurgulanmaktadır (Gustafsson ve ark., 2008).

Erkek sporcuların beden imgesi deneyimleri de sporcu olma deneyimindeki gibi olumlu ve olumsuz temalar içermektedir. Sporcuların beden imgesiyle ilgili deneyimleri arasında güçlü, fit ve sağlıklı olmanın yanı sıra beden memnuniyeti de bulunmaktadır. Ancak, olumsuz temalar arasında, sporcuların bedenleriyle ilgili eksiklik hissetme, bedenleriyle ilgili sürekli zihinsel meşguliyet, rekabet ortamında bedenlerini şekillendirme çabaları ve başka sporcularla karşılaştırma eğilimleri bulunmaktadır. Literatürde, erkek sporcuların katılımıyla yapılan nitel bir araştırmada, benzer temalar öne çıkmaktadır. Galli ve Reel'in (2009) çalışmasında, erkek

sporcuların spor ortamından kaynaklanan etkilerle beden imgesini hem olumlu hem de olumsuz bir şekilde değerlendirdikleri görülmektedir.

Erkek sporcuların benlik saygısıyla ilişkili deneyimleri, kendine saygı ve başkalarından saygı görmek temaları altında incelenmiştir. Bu temalar, sporcu olmanın hem bireyin kendi bakış açısı hem de başkalarının kendisine olan saygısı açısından olumlu bir deneyim olduğu şeklinde yorumlanabilir. Benzer deneyimler, başka bir çalışmada da vurgulanmaktadır (Hanton ve Hall, 2004). Sporcu kimliği, katılımcılar için benlik saygısıyla yakından ilişkilidir. Sporcu olmanın, bireyin kendisine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmesine ve başkalarının da bu bireye saygı göstermesine neden olduğu yorumlanmaktadır. Sporcu olmanın kendilerine sağladığı olumlu deneyimler, erkek sporcuların benlik saygısını güçlendirmekte ve bu deneyimleri başkalarının saygısıyla birleşerek daha kapsamlı bir benlik saygısı oluşturmaktadır

Erkek sporcuların yeme tutumlarıyla ilgili deneyimler de beden imgesi deneyimlerinde olduğu gibi gün içinde zihinsel meşguliyet, sağlıklı beslenme takıntısı ve beslenmenin performans ve beden koruma ile ilişkilendirilmesi gibi temaları içermektedir. Ayrıca, sağlıksız beslenmeyi takiben duyulan pişmanlık ve suçluluk duyguları da önemli bir tema olarak ortaya çıkmaktadır. Erkek sporcular arasında yapılan nitel bir çalışmada benzer ifadeler rastlanmış ve katılımcıların sağlıksız yiyecek tükettikten sonra hissettiği pişmanlık ve suçluluk duygularına vurgu yapılmıştır (Pinto ve ark., 2020). Bununla birlikte, gün içinde protein, kalori hesaplamaları ve yeme kontrolü gibi deneyimler, sporcuların yeme konusundaki deneyimlerinde kısıtlama hissiyatı yaratabilmektedir. Yapılan nitel araştırmada, Warehime ve ark. (2017) da benzer ifadeler yer vermiştir.

5.2. Genel Sonuç

Araştırma, 152 erkek sporcunun demografik özelliklerini inceleyerek beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ve ortoreksiya belirtileri arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Araştırma bulgularına göre, erkek sporcuların beden imgesi ile benlik saygısı arasında orta düzeyde ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesi ile ortoreksiya nervoza arasında anlamsız bir ilişki saptanmış, ancak beden imgesi ile yeme tutumları arasında zayıf ancak anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Yordayıcı analizlerde, erkek sporcularda beden imgesinin yeme tutumları üzerinde

orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Benlik saygısı ile ortoreksiya nervoza, benlik saygısı ile yeme tutumları arasında ve ortoreksiya nervoza ile yeme tutumları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma kapsamında yapılan nitel görüşmeler, tematik analiz yöntemi kullanılarak dört ana tema üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu temalar şu şekildedir: Sporcu Olmak, Yeme, Benlik ve Beden. Ergen erkekler, sporcu olma temasıyla ilgili yaptıkları yorumlarda, sporcu olmanın birçok olumlu yönünü vurgulamışlardır. Benlik teması altında ise bu durumun kendilerine saygı kazandırdığını belirtmişlerdir. Buna karşın, sporcuların beden imgeleri ile ilgili olumsuz deneyimler de yaşadıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca, yeme davranışlarına yönelik zihinsel uğraş ve suçluluk duygularını da dile getirmişlerdir.

5.3. Araştırma Sınırlılıkları

Araştırmanın temel sınırlılıklarından biri, tek bir spor dalına odaklanmasıdır. Örneklem büyüklüğünün kısıtlı olması, bulguların genellenebilirlik potansiyelini sınırlamaktadır. Katılımcıların nitel görüşmelere isteksizliği, görüşmelere sadece sekiz ergen erkek sporcunun katılması ve katılımcı yanıtlarının dar bir çerçevede kalması da araştırmanın genel geçerliliği ve kapsamını etkileyebilecek diğer sınırlılıklar arasındadır. Ek olarak, kesitsel araştırma deseni ve öz bildirimlere dayalı nicel veri toplama yöntemleri, sonuçların daha özel bir bağlamda değerlendirilmesini gerektirmektedir.

5.4. Öneriler

Bu araştırma, erkek sporcularda beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ve ortoreksiya nervoza belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mevcut literatür, bu konularda büyük ölçüde kadın ve kadın sporculara odaklanmıştır. Bu nedenle, erkek sporcularda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışmalar, sporculara daha iyi destek sağlamak için önemli katkılar sunabilir. Ayrıca, mevcut araştırmanın sonuçlarını genişleterek, sporcuların mental sağlıklarını etkileyen faktörleri daha kapsamlı bir şekilde anlamak için yapılacak potansiyel çalışmalara da işaret etmektedir.

Takım sporlarına katılan sporcular için, takım içi dinamikler ve sosyal destek mekanizmalarından yararlanarak beden imgesi, benlik saygısı, yeme tutumları ve

ortoreksiya nervoza gibi konularda ilerleme kaydetmeyi amaçlayan psikolojik destek programları oluşturulmalıdır. Bu programlar, sporcuların bedenleriyle uyumlu ve sağlıklı bir ilişki kurmalarına odaklanarak yeme tutumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Spor psikologları, sporcuların kilo veya görünümle ilgili yapılan yorumlardan kaçınmalarını teşvik etmeli ve beden imgelerini olumlu etkileyecek farkındalık çalışmaları yapmalıdır. Takım kaptanlarının, bu konuda bilinçli sporculardan seçilmesi ve kilo değişiklikleri konusunda eleştirilerden kaçınılması gerektiği (Selby ve Reel, 2011) vurgulanmaktadır. Ayrıca, antrenörlerin performans ve beslenme gereksinimleri arasındaki ilişkiyle ilgili eğitim almaları, sporcuların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemelerine yardımcı olduğu bilinmektedir (Reel, 2011).

Beden imgesiyle ilgili sorunlar ve bozulmuş yeme tutumları, klinik psikolojinin önemli araştırma alanlarından. Erkek sporcuların beden imgesinin yeme tutumları üzerindeki etkisi bilinmektedir (Marco ve ark., 2013). Bu alanda, bozulmuş yeme tutumlarına yönelik bilişsel davranışçı terapi gibi etkili müdahale yöntemleri geliştirilmiştir. Bu nedenle, spor psikolojisi ile klinik psikoloji arasında entegrasyon sağlanarak, bireylerin beden imgesini olumlu yönde geliştirmek için çalışmalar yapılması önerilmektedir. Araştırmalar, yüksek benlik saygısı ile olumlu beden imgesi ve yeme tutumları arasında ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Bu bağlamda, benlik saygısını artırma müdahalelerinin yeme tutumları üzerindeki etkilerinin araştırılması önem taşımaktadır (O'Dea ve Abraham, 2000). Sağlık psikolojisi perspektifinden, bireylerin genel sağlığını koruma, pozitif beden imgesini destekleme ve kurumlarda bütüncül bir yaklaşım benimseme stratejileri geliştirilmelidir. Son olarak, sporcularla çalışan diğer disiplinler de sağlık psikologları ile iş birliği yapmalıdır. Bu sayede, gençlerin sağlıklı davranışlara katılımı teşvik edilebilir ve vücut işlevselliği, kilo ile ilgili toplumsal baskılardan daha önemli bir hedef olarak öne çıkarılabilir (Bray ve ark., 2018).

KAYNAKÇA

- Abdelkefi, M., Masmoudi, R., Jbir, R., Cherif, F., Feki, I., Sellami, R., & Masmoudi, J. (2023). Relationship between orthorexia nervosa and self-esteem in Tunisian medical students. *European Psychiatry, 66*(S1), S851-S852.
- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. *Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies*, 1-23.
- Adachi, P., & Willoughby, T. (2014). It's Not How Much You Play, but How Much You Enjoy the Game: The Longitudinal Associations Between Adolescents' Self-Esteem and the Frequency Versus Enjoyment of Involvement in Sports. *Journal of Youth and Adolescence, 43*, 137-145.
- Ahmed, D. M., Mladenovic, M., Ho, W. K. Y., Lee, K. C., & Khan, B. A. (2014). Exploring the perception of self-esteem among high school athletes. *SportLogia Journal, 10*(2), 81-88.
- Aiello, P., Toti, E., Villaño, D., Raguzzini, A., & Peluso, I. (2022). Overlap of orthorexia, eating attitude and psychological distress in some Italian and Spanish university students. *World Journal of Psychiatry, 12*(10), 1298.
- Alfalahi, M., Mahadevan, S., Balushi, R. A., Chan, M. F., Saadon, M. A., Al-Adawi, S., & Qoronfleh, M. W. (2022). Prevalence of eating disorders and disordered eating in Western Asia: a systematic review and meta-Analysis. *Eating Disorders, 30*(5), 556-585.
- Alvarenga, M. D. S., Scagliusi, F. B., & Philippi, S. T. (2012). Comparison of eating attitudes among university students from the five Brazilian regions. *Ciencia & saude coletiva, 17*, 435-444.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.).
- Anastasiades, E., & Argyrides, M. (2023). Exploring the role of positive body image in healthy orthorexia and orthorexia nervosa: A gender comparison. *Appetite, 185*, 106523.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal,

- body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.
- Arthur-Cameselle, J., Sossin, K., & Quatromoni, P. (2017). A qualitative analysis of factors related to eating disorder onset in female collegiate athletes and non-athletes. *Eating Disorders*, 25(3), 199-215.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., & Merdol, T. K. (2008). Orthorexia Nervosa and Adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Turkish journal of psychiatry*, 19(3).
- Asil, E., & Sürücüoğlu, M. S. (2015). Orthorexia nervosa in Turkish dietitians. *Ecology of food and nutrition*, 54(4), 303-313.
- Ayala, R. V. (2020). Link between eating disorder risk, self-esteem, and body image among Puerto Rican high school student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 170-178.
- Bailey, K. A., Gammage, K. L., & van Ingen, C. (2017). How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. *Body image*, 23, 69-79.
- Baker, J. H., Mitchell, K. S., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2010). Eating disorder symptomatology and substance use disorders: prevalence and shared risk in a population based twin sample. *International Journal of Eating Disorders*, 43(7), 648-658.
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 8.
- Barnes, M., & Caltabiano, M. (2016). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23, S60-S60.
- Baum, A. (2006). Eating Disorders in The Male Athlete. *Sports Medicine*, 36(1), 1–6.
- Behar Astudillo, R. (2020). El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios). *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(2), 171-185.

- Berg, K. C., & Wonderlich, S. A. (2013). Emerging psychological treatments in the field of eating disorders. *Current psychiatry reports, 15*, 1-9.
- Berrettini, W. (2004). The genetics of eating disorders. *Psychiatry (Edgmont), 1*(3), 18.
- Bert, F., Gualano, M. R., Voglino, G., Rossello, P., Perret, J. P., & Siliquini, R. (2019). Orthorexia Nervosa: A cross-sectional study among athletes competing in endurance sports in Northern Italy. *PLoS One, 14*(8), e0221399.
- Blakemore, S. J., Burnett, S., & Dahl, R. E. (2010). The role of puberty in the developing adolescent brain. *Human brain mapping, 31*(6), 926-933.
- Bóna, E., Erdész, A., & Túry, F. (2021). Low self-esteem predicts orthorexia nervosa, mediated by spiritual attitudes among frequent exercisers. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 1-9*.
- Bonci, C. M., Bonci, L. J., Granger, L. R., Johnson, C. L., Malina, R. M., Milne, L. W., ... & Vanderbunt, E. M. (2008). National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of athletic training, 43*(1), 80-108.
- Boroughs, M., & Thompson, J. K. (2002). Exercise status and sexual orientation as moderators of body image disturbance and eating disorders in males. *International Journal of Eating Disorders, 31*(3), 307-311.
- Borowiec, J., Banio-Krajnik, A., Malchrowicz-Moško, E., & Kantanista, A. (2023). Eating disorder risk in adolescent and adult female athletes: the role of body satisfaction, sport type, BMI, level of competition, and training background. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 15*(1), 91.
- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences, 48*(3), 311-316.
- Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles, 49*, 47-58.

- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European journal of sport science*, 13(5), 499-508.
- Bratman, S., & Knight, D. (2004). *Health food junkies: orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating*. Harmony.
- Bray, I., Slater, A., Lewis-Smith, H., Bird, E., & Sabey, A. (2018). Promoting positive body image and tackling overweight/obesity in children and adolescents: A combined health psychology and public health approach. *Preventive medicine*, 116, 219-221.
- Brechan, I., & Kvaalem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating behaviors*, 17, 49-58.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2022). Celebrity influence on body image and eating disorders: A review. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1233-1251.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2019). Psikolojide tematik analizin kullanımı. S. N. Şad , N. Özer ve A. Atli (Çevirenler). Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education, 7(2), 873-898.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. *Archives of Psychiatry and psychotherapy*, 1(1), 55-60.
- Brytek-Matera, A., & Czepczor, K. (2017). Models of eating disorders: A theoretical investigation of abnormal eating patterns and body image disturbance. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1(1), 16-26.
- Brytek-Matera, A., Donini, L. M., Krupa, M., Poggiogalle, E., & Hay, P. (2015). Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *Journal of eating disorders*, 3(1), 1-8.
- Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, C., & Zeppegno, P. (2018). The psychopathology of body image in orthorexia nervosa. *Journal of Psychopathology*, 24, 133-140.

- Brytek-Matera, A., Pardini, S., Szubert, J., & Novara, C. (2022). Orthorexia nervosa and disordered eating attitudes, self-esteem and physical activity among young adults. *Nutrients*, *14*(6), 1289.
- Burgon, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *46*, 9-31.
- Cahill, S., & Mussap, A. J. (2007). Emotional reactions following exposure to idealized bodies predict unhealthy body change attitudes and behaviors in women and men. *Journal of psychosomatic research*, *62*(6), 631-639.
- Carey, J. B., Saules, K. K., & Carr, M. M. (2017). A qualitative analysis of men's experiences of binge eating. *Appetite*, *116*, 184-195.
- Carlat, D. J., Camargo, C. A., & Herzog, D. B. (1997). Eating disorders in males: A report on 135 patients. *American Journal of Psychiatry*, *154*(8), 1127-1132.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, *1*(1), 1-5.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
- Castillo, M., Martínez-Sanz, J. M., Penichet-Tomás, A., Sellés, S., González-Rodríguez, E., Hurtado-Sánchez, J. A., & Sospedra, I. (2022). Relationship between body composition and performance profile characteristics in female futsal players. *Applied Sciences*, *12*(22), 11492.
- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., ... & Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *24*, 209-246.
- Chapa, D. A., Johnson, S. N., Richson, B. N., Bjorlie, K., Won, Y. Q., Nelson, S. V., ... & Perko, V. L. (2022). Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *55*(7), 861-885.
- Chapman, J., & Woodman, T. (2016). Disordered eating in male athletes: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, *34*(2), 101-109.

- Cheah, W., Hazmi, H., & Chang, C. (2017). Disordered eating and body image issues and their associated factors among adolescents in urban secondary schools in Sarawak, Malaysia. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29.
- Chisuwa, N., & O'Dea, J. A. (2010). Body image and eating disorders amongst Japanese adolescents. A review of the literature. *Appetite*, 54(1), 5-15.
- Cho, L. (2018). The Relationship between Neuroticism, Self-Esteem, and Disordered Eating Attitudes: Examining the Health at Every Size Theory (Doktora Tezi, Grand Valley States University).
- Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., & Seixas, A. (2021). Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: scoping review. *Journal of medical Internet research*, 23(6), e19697.
- Churruca, K., Ussher, J. M., Perz, J., & Rapport, F. (2020). 'It's always about the eating disorder': finding the person through recovery-oriented practice for bulimia. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 44(2), 286-303.
- Cooley, P., & Pedersen, S. (2014). Using self-handicaps to protect self-esteem: young peoples' responses to evaluative threat in sport. *Universal Journal of Psychology*, 2, 95-102
- Costa, C. B., Hardan-Khalil, K., & Gibbs, K. (2017). Orthorexia nervosa: a review of the literature. *Issues in mental health nursing*, 38(12), 980-988.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104-111.
- Crouse, K. (2018, February 14). Adam Rippon on Quiet Starvation in Men's Figure Skating. The New York Times. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2018/02/13/sports/olympics/figure-skating-adam-rippon.html>
- Currie, A. (2010). Sport and Eating Disorders - Understanding and Managing the Risks. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1, 63-68.
- Currie, A., & Morse, E. D. (2005). Eating disorders in athletes: managing the risks. *Clinics in sports medicine*, 24(4), 871-883.

- Currin, L., & Schmidt, U. (2005). A critical analysis of the utility of an early intervention approach in the eating disorders. *Journal of mental health, 14*(6), 611-624.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Daniel, S., & Bridges, S. K. (2013). The relationships among body image, masculinity, and sexual satisfaction in men. *Psychology of men & masculinity, 14*(4), 345.
- D'Anna, C., Rio, L., & Paloma, F. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent. *Journal of Human Sport and Exercise, 10*, 425-429.
- Davis, L. E., & Attia, E. (2019). Recent advances in therapies for eating disorders.
- De Bruin, A. K. (2017). Athletes with eating disorder symptomatology, a specific population with specific needs. *Current Opinion in Psychology, 16*, 148-153.
- De Bruin, A. P., Oudejans, R. R., Bakker, F. C., & Woertman, L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review, 19*(3), 201-215.
- De Bruin, A. P., Woertman, L., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. (2009). Weight-related sport motives and girls' body image, weight control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles, 60*, 628-641.
- De Jesus, A. Y., Ricciardelli, L. A., Frisén, A., Smolak, L., Yager, Z., Fuller-Tyszkiewicz, M., ... & Gattario, K. H. (2015). Media internalization and conformity to traditional masculine norms in relation to body image concerns among men. *Eating behaviors, 18*, 137-142.
- De Queiroz, F. L. N., Raposo, A., Han, H., Nader, M., Ariza-Montes, A., & Zandonadi, R. P. (2022). Eating competence, food consumption and health outcomes: An overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(8), 4484.
- De Sousa Fortes, L., Ferreira, M. E. C., de Oliveira, S. M. F., Cyrino, E. S., & Almeida, S. S. (2015). A socio-sports model of disordered eating among Brazilian male athletes. *Appetite, 92*, 29-35.

- Defeciani, L. (2016). Eating Disorders And Body Image Concerns Among Male Athletes. *Clinical Social Work Journal*, 44(1), 114-123.
- Dimitrova, D., & Vanlyan, G. (2019). Factors associated with eating disorders in male athletes. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(2), 089-098.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10, 28-32.
- Dosil, J. (2008). *Eating disorders in athletes*. John Wiley & Sons.
- Eddy, K. T., & Kim, Y. (2016). Dieting to disordered restricting. *Journal of adolescent health*, 59(4), 369-370.
- Edman, J., Yates, A., Aruguete, M., & Draeger, J. (2008). Eating Attitudes, Self-Dissatisfaction and Emotional Distress Among Early Adolescents in Hawai'i: A Gender Comparison. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 2, 53 - 59.
- Eichstadt, M., Luzier, J., Cho, D., & Weisenmuller, C. (2020). Eating disorders in male athletes. *Sports health*, 12(4), 327-333.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Paxton, S. J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of psychosomatic research*, 61(4), 521-527.
- Eisenberg, M. E., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Muscle-enhancing behaviors among adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 130(6), 1019-1026.
- El Ghoch, M., Soave, F., Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2013). Eating disorders, physical fitness and sport performance: A systematic review. *Nutrients*, 5(12), 5140-5160.v
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.

- Evans, E. H., Tovée, M. J., Boothroyd, L. G., & Drewett, R. F. (2013). Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7-to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model. *Body image, 10*(1), 8-15.a
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
- Fairburn, C. G., & Walsh, B. T. (2002). *Atypical eating disorders* (eating disorder not otherwise specified). *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook, 2*, 171-177.
- Fatima, W., & Ahmad, L. M. (2018). Prevalence of disordered eating attitudes among adolescent girls in Arar City, Kingdom of Saudi Arabia. *Health psychology research, 6*(1).
- Feingold, D., & Hame, S. L. (2006). Female athlete triad and stress fractures. *Orthopedic Clinics, 37*(4), 575-583.)
- Ferreira, C., Gouveia, J. P., & Duarte, C. (2011). The validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: exploring the Moderator Effect on Acceptance on Disordered Eating. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11*(3), 327-345.
- Filaire, E., Rouveix, M., Pannafieux, C., & Ferrand, C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. *Journal of sports science & medicine, 6*(1), 50.
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?. *Bmj, 369*.
- Fortes, L. D. S., Almeida, S. D. S., & Ferreira, M. E. C. (2013). Insatisfação com a imagem corporal em modalidades esportivas do sexo masculino. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 62*, 101-107.
- Fortes, L. D. S., Kakeshita, I. S., Almeida, S. S., Gomes, A. R., & Ferreira, M. E. C. (2014). Eating behaviours in youths: A comparison between female and male athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24*(1), e62-e68
- Frederick, D. A., Buchanan, G. M., Sadehgi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A., & Lipinski, R. E. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's

- body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(2), 103.
- Gahagan, S. (2012). The development of eating behavior-biology and context. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 33(3), 261.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American journal of clinical nutrition*, 109(5), 1402-1413.
- Galli, N., & Reel, J. J. (2009). Adonis or Hephaestus? Exploring body image in male athletes. *Psychology of men & masculinity*, 10(2), 95.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.
- Golden, N. H., Schneider, M., Wood, C., Daniels, S., Abrams, S., Corkins, M., ... & Slusser, W. (2016). Preventing obesity and eating disorders in adolescents. *Pediatrics*, 138(3).
- Goltz, F. R., Stenzel, L. M., & Schneider, C. D. (2013). Disordered eating behaviors and body image in male athletes. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 35, 237-242.
- Gorrell, S., & Murray, S. B. (2019). Eating disorders in males. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 28(4), 641-651.
- Griffiths, S., Murray, S. B., & Touyz, S. (2015). Extending the masculinity hypothesis: An investigation of gender role conformity, body dissatisfaction, and disordered eating in young heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 108.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 800-816.

- Haddad C, Khoury C, Salameh P, Sacre H, Hallit R, Kheir N, Obeid S, Hallit S. (2021). Validation of the Arabic version of the Eating Attitude Test in Lebanon: a population study. *Public Health Nutr. Sep;24(13)*, 4132-4143.
- Halmi, K. A. (2009). Anorexia nervosa: an increasing problem in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*, 11(1), 100-103.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of applied sport psychology*, 13(3), 323-339.
- Heradstveit, O., Hysing, M., Nilsen, S. A., & Bøe, T. (2020). Symptoms of disordered eating and participation in individual-and team sports: a population-based study of adolescents. *Eating behaviors*, 39, 101434.
- Herpertz-Dahlmann, B. (2009). Adolescent eating disorders: definitions, symptomatology, epidemiology and comorbidity. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 18(1), 31-47.
- Hoek, H. W. (2016). Review of the worldwide epidemiology of eating disorders. *Current opinion in psychiatry*, 29(6), 336-339.
- Hyrnik, J., Janas-Kozik, M., Stochel, M., Jelonek, I., Siwiec, A., & Rybakowski, J. K. (2016). The assessment of orthorexia nervosa among 1899 Polish adolescents using the ORTO-15 questionnaire. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 20(3), 199-203.
- Iuso, S., Bellomo, A., Pagano, T., Carnevale, R., Ventriglio, A., & Petito, A. (2019). Sport Activity as Risk or Protective Factor in Feeding and Eating Disorder. *Behavioral Sciences*, 9.
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S., & Lipiarz, A. (2019). Psychological predictors of unhealthy eating attitudes in young adults. *Frontiers in psychology*, 10, 590.
- Jagim, A. R., Fields, J. B., Magee, M., Kerksick, C., Luedke, J., Erickson, J., & Jones, M. T. (2021). The influence of sport nutrition knowledge on body composition

- and perceptions of dietary requirements in collegiate athletes. *Nutrients*, 13(7), 2239.
- James, A., Lawrence, B., & O'Connor, M. (2022). Healthy Eating as a New Way of Life: A Qualitative Study of Successful Long-Term Diet Change. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 59, 00469580221090397.
- Janout, V., & Janoutová, G. (2004). Eating disorders risk groups in the Czech republic- cross-sectional epidemiologic pilot study. *Biomed Papers*, 148(2), 189-193.
- Jeffers, A. J., & Benotsch, E. G. (2014). Non-medical use of prescription stimulants for weight loss, disordered eating, and body image. *Eating behaviors*, 15(3), 414-418.
- Jeukendrup, A., & Cronin, L. (2011). Nutrition and elite young athletes. *The Elite Young Athlete*, 56, 47-58.
- Jones, W., & Morgan, J. (2010). Eating disorders in men: A review of the literature. *Journal of public mental health*, 9(2), 23-31.
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PloS one*, 13(6), e0198801.
- Kapoor, A., Upadhyay, M. K., & Saini, N. K. (2022). Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of University of Delhi. *Journal of education and health promotion*, 11, 80.
- Karaçil-Ermumcu, M. Ş. & Saçlı, D. (2023). Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcularda Beslenme Durumu, Diyet Kalitesi ve Besinsel Ergojenik Destek Kullanımlarının Değerlendirilmesi, *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8 (3) , 955-962 .
- Karrer, Y., Halioua, R., Mötteli, S., Iff, S., Seifritz, E., Jäger, M., & Claussen, M. C. (2020). Disordered eating and eating disorders in male elite athletes: a scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1)

- Kelly, S. D., Howe, C. J., Hendler, J. P., & Lipman, T. H. (2005). Disordered eating behaviors in youth with type 1 diabetes. *The Diabetes Educator*, 31(4), 572-583.
- Kendir, D., & Karabudak, E. (2019). Sporcularda yeme bozuklukları. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-10.
- Kesgin, C. E. (2019). The relationship between eating attitudes and self-esteem among university students. *International Journal of Research in Social Sciences*, 9(4), 384-402.
- King, N., & Egger, G. (2017). Behavioral aspects of nutrition. In *Lifestyle Medicine* (pp. 165-180). Academic Press.
- Kinningham, R. B., & Gorenflo, D. W. (2001). Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(5), 810-813.
- Kjelsås, E., Bjørnstrøm, C., & Gøtestam, K. G. (2004). Prevalence of eating disorders in female and male adolescents (14–15 years). *Eating behaviors*, 5(1), 13-25.
- Kling, J., Kwakkenbos, L., Diedrichs, P. C., Rumsey, N., Frisen, A., Brandao, M. P., ... & Fitzgerald, A. (2019). Systematic review of body image measures. *Body Image*, 30, 170-211.
- Klump, K. L., Bulik, C. M., Kaye, W. H., Treasure, J., & Tyson, E. (2009). Academy for eating disorders position paper: eating disorders are serious mental illnesses. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2), 97-103.
- Klump, K. L., Suisman, J. L., Burt, S. A., McGue, M., & Iacono, W. G. (2009). Genetic and environmental influences on disordered eating: An adoption study. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 797–805.
- Knapp, J., Aerni, G., & Anderson, J. (2014). Eating disorders in female athletes: use of screening tools. *Current sports medicine reports*, 13(4), 214-218.
- Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of psychology*, 149(2), 141-160.
- Korrelboom, K., de Jong, M., Huijbrechts, I., & Daansen, P. (2009). Competitive memory training (COMET) for treating low self-esteem in patients with eating

- disorders: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(5), 974.
- Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 385-394.
- Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 375-382.
- Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2013). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(3), 303-310.
- Kristjánsdóttir, H., Sigurðardóttir, P., Jónsdóttir, S., Þorsteinsdóttir, G., & Saavedra, J. (2019). Body image concern and eating disorder symptoms among elite Icelandic athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2728.
- Labre, M. P. (2005). The male body ideal: Perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 223-229.
- Latzer, Y., Azaiza, F., & Tzischinsky, O. (2014). Not just a western girls' problem: eating attitudes among Israeli-Arab adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19, 382 - 394.
- Lavender, J. M., Brown, T. A., & Murray, S. B. (2017). Men, muscles, and eating disorders: an overview of traditional and muscularity-oriented disordered eating. *Current psychiatry reports*, 19, 1-7.
- Levine, M. P., & Harrison, K. (2009). Effects of media on eating disorders and body image. In *Media effects* (pp. 506-532). Routledge.
- Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D., & Weinstein, A. (2018). A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 800
- Lim, S. (2018). Eating a balanced diet: a healthy life through a balanced diet in the age of longevity. *Journal of obesity & metabolic syndrome*, 27(1), 39.

- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine, 100*(4).
- Liu, Y., & Cao, Y. (2022). The Effect of Exercise Motivation on Eating Disorders in Bodybuilders in Social Networks: The Mediating Role of State Anxiety. *Computational and Mathematical Methods in Medicine, 2022*.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body image, 19*, 9-23.
- MacNeill, L. P., Best, L. A., & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of eating disorders, 5*(1), 1-9.
- Mancine, R. P., Gusfa, D. W., Moshrefi, A., & Kennedy, S. F. (2020). Prevalence of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type—a systematic review. *Journal of eating disorders, 8*(1), 1-9.
- Manore M. M. (2015). Weight Management for Athletes and Active Individuals: A Brief Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.), 45* Suppl 1(Suppl 1), S83–S92. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0401-0>
- Marco, J. H., Perpiñá, C., & Botella, C. (2013). Effectiveness of cognitive behavioral therapy supported by virtual reality in the treatment of body image in eating disorders: one year follow-up. *Psychiatry research, 209*(3), 619-625.
- Martin, S. J., & Anderson, T. (2019). Help-seeking for eating pathology among collegiate athletes: Examining stigma and perfectionism as moderating and mediating mechanisms. *Journal of Clinical Sport Psychology, 14*(3), 234-250.
- Mayo, C., & George, V. (2014). Eating disorder risk and body dissatisfaction based on muscularity and body fat in male university students. *Journal of American College Health, 62*(6), 407-415.
- McClure, A., Tanski, S., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents.. *Academic pediatrics, 10* (4), 238-44.e2 .

- McCuen-Wurst, C., Ruggieri, M., & Allison, K. C. (2018). Disordered eating and obesity: associations between binge-eating disorder, night-eating syndrome, and weight-related comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1411*(1), 96-105.
- McDonald, A. H., Pritchard, M., & McGuire, M. K. (2020). Self-reported eating disorder risk in lean and non-lean NCAA Collegiate Athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 25*, 745-750.
- Meireles, J. F. F., Neves, C. M., Carvalho, P. H. B. D., & Ferreira, M. E. C. (2017). Body image, eating attitudes, depressive symptoms, self-esteem and anxiety in pregnant women of Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva, 22*, 437-445.
- Melin, A., Torstveit, M. K., Burke, L., Marks, S., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Disordered eating and eating disorders in aquatic sports. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 24*(4), 450-459.
- Melin, P., & Araújo, A. (2002). Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 24*, 73-76.
- Merhy, G., Moubarak, V., Hallit, R., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). The indirect role of orthorexia nervosa and eating attitudes in the association between perfectionism and muscle dysmorphic disorder in Lebanese male University students—results of a pilot study. *BMC psychiatry, 23*(1), 1-12.
- Meseri, R., Küçükerdönmez, Ö., & Akder, R. N. (2023). A factor that can yield to eating attitude disorders in university students: Self-esteem. *Journal of American College Health, 71*(4), 1053-1058.
- Micali, N., De Stavola, B., Ploubidis, G., Simonoff, E., Treasure, J., & Field, A. E. (2015). Adolescent eating disorder behaviours and cognitions: gender-specific effects of child, maternal and family risk factors. *The British Journal of Psychiatry, 207*(4), 320-327.
- Michou, M., & Costarelli, V. (2011). Disordered eating attitudes in relation to anxiety levels, self-esteem and body image in female basketball players. *Journal of Exercise Science & Fitness, 9*(2), 109-115.

- Milligan, B., & Pritchard, M. (2006). The relationship between gender, type of sport, body dissatisfaction, self esteem and disordered eating behaviors in division I athletes. *Athletic Insight*, 8(1), 32-46.
- Miri, N., Noroozi, M., Zavoshy, R., Mohammadpoorasl, A., & Khoeiniha, M. (2016). Association between eating disorders and body image in athletes and non-athlete students in Qazvin University of Medical Sciences. *The journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 20(2), 26-33.
- Mitchison, D., & Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: a narrative review. *Journal of eating disorders*, 3(1), 1-9.
- Mitchison, D., Hay, P., Slewa-Younan, S., & Mond, J. (2014). The changing demographic profile of eating disorder behaviors in the community. *BMC Public Health*, 14(1), 1-9.
- Mond, J. M. (2012). Commentry. *Evidence-Based Mental Health*, 15(4), 104.
- Nicholls, D., & Viner, R. (2005). *Eating disorders and weight problems*. *Bmj*, 330(7497),950-953.
- Montgomery Sklar, E. (2017). Body image, weight, and self-concept in men. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(3), 252-258.
- Mora, F., Rojo, S. F., Banzo, C., & Quintero, J. (2017). The impact of self-esteem on eating disorders. *European Psychiatry*, 41(S1), S558-S558.
- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Holland, J. C., Yager, J., & Weintraub, P. (2015). Microthinking about micronutrients: a case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal “orthorexia nervosa” and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397-403.
- Muñoz-Villena, A. J., Gómez-López, M., & González-Hernández, J. (2020). Perfectionism profiles and anger responses: The relevant role of self-esteem in athletes of professional quarries. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1416.
- Murray, S. B., Griffiths, S., & Mond, J. M. (2016). Evolving eating disorder psychopathology: Conceptualising muscularity-oriented disordered eating. *The British Journal of Psychiatry*, 208(5), 414-415.

- Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., ... & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical psychology review, 57*, 1-11.
- Musaiger, A., Al-Mannai, M., & Al-Lalla, O. (2014). Risk of disordered eating attitudes among male adolescents in five Emirates of the United Arab Emirates.. *The International journal of eating disorders, 47*(8), 898-900
- Muscaritoli, M. (2021). The impact of nutrients on mental health and well-being: insights from the literature. *Frontiers in nutrition, 97*.
- Nagata, J. M., Garber, A. K., Tabler, J. L., Murray, S. B., & Bibbins-Domingo, K. (2018). Differential risk factors for unhealthy weight control behaviors by sex and weight status among US adolescents. *Journal of Adolescent Health, 63*(3), 335-341.
- Nakano, K., & Nakajima, H. (2001). Nihon rinsho. *Japanese journal of clinical medicine, 59*(3), 528–533.
- Napolitano, F., Bencivenga, F., Pompili, E., & Angelillo, I. F. (2019). Assessment of knowledge, attitudes, and behaviors toward eating disorders among adolescents in Italy. *International journal of environmental research and public health, 16*(8), 1448.
- National Research Council. (1999). *Adolescent development and the biology of puberty: Summary of a workshop on new research*. National Academies Press.
- Nelis, S., & Bukowski, W. M. (2019). Daily affect and self-esteem in early adolescence: Correlates of mean levels and within-person variability. *Psychologica Belgica, 59*(1), 96.
- Newns, K., Bell, L., & Thomas, S. (2003). The impact of a self-esteem group for people with eating disorders: an uncontrolled study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 10*(1), 64-68.
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry, 698*.

- Niedzielski, A., & Kaźmierczak-Wojtaś, N. (2021). Prevalence of orthorexia nervosa and its diagnostic tools—A literature review. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5488.
- O'Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 141–147). Elsevier Academic Press.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard review of psychiatry*, 9(5), 254-259.
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: the relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of men & masculinity*, 5(2), 112.
- Oliveira, F. P. D., Bosi, M. L. M., Vigário, P. D. S., & Vieira, R. D. S. (2003). Eating behavior and body image in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9, 348-356.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.

- Özdemir, A., Utkualp, N., & Palloş, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2), 717-723.
- Özenoğlu, A. L. İ. Y. E., & Ünal, G. Ö. K. Ç. E. (2016). The effect of self-esteem and incidence of orthorexia nervosa among university students of health education. *Journal of International Research in Medical and Pharmaceutical Sciences*, 6(4), 173-182.
- Papathomas, A., & Lavalley, D. (2010). Athlete experiences of disordered eating in sport. *Qualitative research in sport and exercise*, 2(3), 354-370.
- Park, J., & Beaudet, M. (2007). Eating attitudes and their correlates among Canadian women concerned about their weight. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 15(4), 311-320.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 35(4), 539-549.
- Peláez Barrios, E. M., & Vernetta Santana, M. (2020). Effects of sports practice on body image in male adolescents. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(3), 362-372.
- Pelc, A., Winiarska, M., Polak-Szczybyło, E., Godula, J., & Stępień, A. E. (2023). Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. *Nutrients*, 15(7), 1603.
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Simón Márquez, M. D. M., & Gázquez Linares, J. J. (2019). The reasons for doing physical exercise mediate the effect of self-esteem on uncontrolled eating amongst nursing personnel. *Nutrients*, 11(2), 302.
- Petisco-Rodríguez, C., Sánchez-Sánchez, L. C., Fernández-García, R., Sánchez-Sánchez, J., & García-Montes, J. M. (2020). Disordered eating attitudes, anxiety, self-esteem and perfectionism in young athletes and non-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6754.

- Petrovics, P., Nagy, A., Sandor, B., Palfi, A., Szekeres, Z., Toth, K., & Szabados, E. (2021). Examination of self-esteem, body image, eating attitudes and cardiorespiratory performance in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13172.
- Pickett, A. C., & Brison, N. T. (2019). Lose like a man: body image and celebrity endorsement effects of weight loss product purchase intentions. *International Journal of Advertising*, 38(8), 1098-1115.
- Pickett, T. C., Lewis, R. J., & Cash, T. F. (2005). Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British Journal of Sports Medicine*, 39(4), 217-222.
- Pinto, A. J., Dolan, E., Baldissera, G., Gonçalves, L. D. S., Jardim, F. G. D. A., Mazzolani, B. C., ... & Gualano, B. (2020). "Despite being an athlete, I am also a human-being": Male elite gymnasts' reflections on food and body image. *European journal of sport Science*, 20(7), 964-972.
- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body image*, 14, 146-157.
- Pontillo, M., Zanna, V., Demaria, F., Averna, R., Di Vincenzo, C., De Biase, M., ... & Vicari, S. (2022). Orthorexia nervosa, eating disorders, and obsessive-compulsive disorder: a selective review of the last seven years. *Journal of Clinical Medicine*, 11(20), 6134.
- Primus, M. (2014). Body dissatisfaction and males: A conceptual model. *Scholarly Horizons: University of Minnesota, Morris Undergraduate Journal*, 1(1), 6.
- Purcell, L. K., Canadian Paediatric Society, & Paediatric Sports and Exercise Medicine Section. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatrics & child health*, 18(4), 200-202.
- Ravaldi, C., Vanacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P. L., Boldrini, M., . . . Ricca, V. (2003). Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. *Psychopathology*, 36, 247-254.
- Reas, D. L., & Stedal, K. (2015). Eating disorders in men aged midlife and beyond. *Maturitas*, 81(2), 248-255.

- Reel, J. J. (2011). Current issues in North American sport psychology: identification and prevention of weight pressures and body image concerns among athletes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 6(2), 203-216.
- Reinking, M. F., & Alexander, L. E. (2005). Prevalence of Disordered-Eating Behaviors in Undergraduate Female Collegiate Athletes and Nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 40(1), 47–51.
- Rikani, A. A., Choudhry, Z., Choudhry, A. M., Ikram, H., Asghar, M. W., Kajal, D., ... & Mobassarrah, N. J. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of neurosciences*, 20(4), 157.
- Rodgers, R., & Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(2), 137-151.
- Rodríguez Santamaría, A., Amigo Vázquez, I., Paz Caballero, D., & Fernández Rodríguez, C. (2009). Eating habits and attitudes and their relationship with Body Mass Index (BMI). *The European Journal of Psychiatry*, 23(4), 214-224.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 49(9), 1383-1410.
- Rosen, J. C. (2013). Body image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. The etiology of bulimia: The individual and familial context, 1, 157-77.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*. (RSES) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. In *Conceiving the self* (pp. 318-318).
- Rouveix, M., Bouget, M., Pannafieux, C., Champely, S., & Filaire, E. (2007). Eating attitudes, body esteem, perfectionism and anxiety of judo athletes and nonathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 28(04), 340-345.

- Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image, 10*(4), 462-471.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 48-57.
- Šagát, P., Bartik, P., Lazić, A., Tohănean, D. I., Koronas, V., Turcu, I. & Curițianu, I. M. (2021). Self-esteem, individual versus team sports. *International journal of environmental research and public health, 18*(24), 12915.
- Saleh, F., Ismail, G. K., Khatun, T., Nahar, N., Parvin, M. N., & Mian, M. A. H. (2023). Disordered eating attitude among male Somali students in Bangladesh: A cross-sectional study. *Human Nutrition & Metabolism, 32*, 200196.
- Samuels, K. L., Maine, M. M., & Tantillo, M. (2019). Disordered eating, eating disorders, and body image in midlife and older women. *Current psychiatry reports, 21*, 1-9.
- Sanlier, N., Baser, F., Mortaş, H., Varli, S., Macit, M., & Tatar, T. (2017). Structural Modeling the Relationship of Food Addiction and Eating Attitudes of Young Adults with Emotional Appetite and Self-Esteem. *Ecology of Food and Nutrition, 56*, 514 - 529.
- Sartorius, N. (2006). The meanings of health and its promotion. *Croatian medical journal, 47*(4), 662.
- Saunders, J., & Smith, T. (2010). Malnutrition: causes and consequences. *Clinical medicine, 10*(6), 624.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health, 2*(3), 223-228.
- Scarff J. R. (2017). Orthorexia Nervosa: An Obsession With Healthy Eating. *Federal practitioner : for the health care professionals of the VA, DoD, and PHS, 34*(6), 36–39
- Schaffner, A. D., & Buchanan, L. P. (2010). Evidence-based practices in outpatient treatment for eating disorder. *International journal of behavioral consultation and therapy, 6*(1), 35.

- Schmidt, U., Adan, R., Böhm, I., Campbell, I. C., Dingemans, A., Ehrlich, S., ... & Zipfel, S. (2016). Eating disorders: the big issue. *The Lancet Psychiatry*, 3(4), 313-315.
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43, 177-184.
- Segura-García, C., Papaianni, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L., ... & Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: a frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17, e226-e233.
- Segura-Garcia, C., Ramacciotti, C., Rania, M., Aloï, M., Caroleo, M., Bruni, A., ... & De Fazio, P. (2015). The prevalence of orthorexia nervosa among eating disorder patients after treatment. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20, 161-166.
- Sharan, P., & Sundar, A. S. (2015). Eating disorders in women. *Indian journal of psychiatry*, 57(Suppl 2), S286.
- Sharma, M., Singh, S. K., Tiwari, P., & Chauhan, N. (2019). Body image perception, eating attitude and influence of media among undergraduate students of medical college in Delhi: a cross sectional study. *Int J Res Med Sci*, 7(12), 4627.
- Shea, M. E., & Pritchard, M. E. (2007). Is self-esteem the primary predictor of disordered eating?. *Personality and Individual differences*, 42(8), 1527-1537.
- Shifflett, B., Timm, C., & Kahanov, L. (2002). Understanding of athletes' nutritional needs among athletes, coaches, and athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 357-362.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex roles*, 63, 42-49.
- Smink, F. R., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current psychiatry reports*, 14(4), 406-414.

- Smith, J. W., Holmes, M. E., & McAllister, M. J. (2015). Nutritional considerations for performance in young athletes. *Journal of sports medicine*, 1-13.
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, 28, 93-100.
- Södersten, P., Bergh, C., & Zandian, M. (2006). Understanding eating disorders. *Hormones and behavior*, 50(4), 572-578.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 116, 777-784.
- Spann, N., & Pritchard, M. (2008). Disordered eating in men: a look at perceived stress and excessive exercise. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 13(2), e25-7.
- Speciani, M., Barak, Y., Damanhuri, H., De Ronchi, D., Panariello, F., & Atti, A. R. (2021). A perspective on chronic and long-lasting anorexia nervosa. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 756669.
- Spriet, L. L. (2019). Performance nutrition for athletes. *Sports Medicine*, 49, 1-2.
- Stice, E., Gau, J., Rohde, P., & Shaw, H. (2017). Risk Factors That Predict Future Onset of Each DSM–5 Eating Disorder: Predictive Specificity in High-Risk Adolescent Females. *Journal of Abnormal Psychology*, 126, 38–51.
- Stickler, L., Armstrong, T., Polso, A., & Smith, M. (2016). Perspectives of female collegiate cross country runners on eating behaviors and attitudes toward health: A qualitative study. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 24(2), 81-90.
- Stochel, M., Janas-Kozik, M., Zejda, J., Hyrnik, J., Jelonek, I., & Siwiec, A. (2015). Validation of ORTO-15 Questionnaire in the group of urban youth aged 15–21. *Psychiatr Pol*, 49(1), 119-134.
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: a literature review and perspective on future research directions. *Nutrients*, 10(6), 667.

- Stoyel, H., Delderfield, R., Shanmuganathan-Felton, V., Stoyel, A., & Serpell, L. (2021). A Qualitative Exploration of Sport and Social Pressures on Elite Athletes in Relation to Disordered Eating. *Frontiers in psychology, 12*, 633490.
- Strahler, J., & Stark, R. (2020). Perspective: Classifying orthorexia nervosa as a new mental illness—Much discussion, little evidence. *Advances in Nutrition, 11(4)*, 784-789.
- Striegel-Moore, R. H., & Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *American psychologist, 62(3)*, 181.
- Sullivan, P. F. (2002). Course and outcome of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook, 2*, 226-232.
- Surafa, O., Malczewska-Lenczowska, J., Sadowska, D., Grabowska, I., & Bialecka-Dębek, A. (2020). Traits of Orthorexia Nervosa and the Determinants of These Behaviors in Elite Athletes. *Nutrients, 12*.
- Syurina, E. V., Bood, Z. M., Ryman, F. V., & Muftugil-Yalcin, S. (2018). Cultural phenomena believed to be associated with orthorexia nervosa—opinion study in Dutch Health Professionals. *Frontiers in psychology, 9*, 1419.
- Şengül, R., & Hoccoğlu, Ç. (2019). OrtoreksiyaNervoza nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 14(2)*, 101-104.
- Tao, Z., & Sun, Y. (2015). Eating attitudes, weight control behaviors and risk factors for eating disorders among Chinese female dance students. *The European Journal of Psychiatry, 29(4)*, 249-258.
- Teixidor-Batlle, C., Ventura, C., & Andrés, A. (2021). Eating disorder symptoms in elite Spanish athletes: prevalence and Sport-Specific weight pressures. *Frontiers in psychology, 11*, 3612.
- Terenzio, A., Cassera, A., Gervasoni, A., Pozzi, A., Orlando, A., Greco, A., ... & Cazzaniga, E. (2021). The Impact of a Nutritional Intervention Program on Eating Behaviors in Italian Athletes. *International journal of environmental research and public health, 18(14)*, 7313.

- Thapa, S. (2015). Gender differences in body image dissatisfaction and eating disorder among Nepalese adolescents: A paradigm shift from fatness to thinness. *Clinical Psychiatry*, 1(2), 1-5.
- Thapliyal, P., & Hay, P. J. (2014). Treatment experiences of males with an eating disorder: a systematic review of qualitative studies. *Translational Developmental Psychiatry*, 2(1), 25552.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. T. (1993). *Helping athletes with eating disorders*. Human Kinetics Publishers.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. T. (2011). *Eating disorders in sport*. Routledge.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12–19). The Guilford Press.
- Toker, A. (2022). Sosyal Bilimlerde Nitel Veri Analizi için Bir Kılavuz. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 319-345.
- Topçu, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkinin cinsiyet ve spor katılımı düzeyi faktörlerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toselli, S. (Ed.). (2021). *Body Composition and Physical Health in Sports Practice*. MDPI-Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). Body image perception and body composition in early adolescents: A longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*, 21(1), 1-13.
- Turocy, P. S., DePalma, B. F., Horswill, C. A., Laquale, K. M., Martin, T. J., Perry, A. C., ... & Utter, A. C. (2011). National athletic trainers' association position statement: safe weight loss and maintenance practices in sport and exercise. *Journal of athletic training*, 46(3), 322-336.
- Tuzgöl, T., Emiroglu, E., & Gunes, F. E. (2018). Atletlerde yeme bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 10(2).

- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image, 12*, 53-67.
- Uluyol, F. M. (2020). Erkeklerle Özgü Beden Tutum Ölçeği (EÖBTÖ)'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nesne-Psikoloji Dergisi, 8*(16), 31-42.
- Ünal, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. & Güneş, D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Journal of Turgut Ozal Medical Center, 16*, 75-82.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(3), 1-10.
- Van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health, 47*(3), 290-296.
- Van Niekerk, R. L., & Card, M. (2018). Eating attitudes: The extent and risks of disordered eating among amateur athletes from various sports in Gauteng, South Africa. *South African Journal of Psychiatry, 24*.
- Varnes, J. R., Stellefson, M. L., Janelle, C. M., Dorman, S. M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997–2012. *Body image, 10*(4), 421-432.
- Venugopal, V., & Gopakumar, K. (2017). Shellfish: nutritive value, health benefits, and consumer safety. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 16*(6), 1219-1242.
- Vocks, S., Hechler, T., Rohrig, S., & Legenbauer, T. (2009). Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. *Psychology and Health, 24*(6), 713-728.

- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 149-158.
- Warehime, S., Dinkel, D., Bjornsen-Ramig, A., & Blount, A. (2017). A qualitative exploration of former college student-athletes' wellness. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 75(1), 23-34.
- Weisman, H. L., Patten, E., Montanez-Leaks, M., Yee, M., Darcy, A. M., Mazina, V., ... & Barr Taylor, C. (2014). Validation of a six-item male body image concerns scale (MBICS). *Eating Disorders*, 22(5), 420-434.
- Weltzin, T. E., Weisensel, N., Franczyk, D., Burnett, K., Klitz, C., & Bean, P. (2005). Eating disorders in men: Update. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 186-193.
- White, M., Berry, R., & Rodgers, R. F. (2020). Body image and body change behaviors associated with orthorexia symptoms in males. *Body image*, 34, 46-50.
- Wilson, G. T., Grilo, C. M., & Vitousek, K. M. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 199.
- Witherspoon, D., Latta, L., Wang, Y., & Black, M. M. (2013). Do depression, self-esteem, body-esteem, and eating attitudes vary by BMI among African American adolescents?. *Journal of pediatric psychology*, 38(10), 1112-1120.
- World Health Organization. (2021). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.).
- Wyland, C. L., & Shaffer, E. S. (2019). Assessing self-esteem. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 203–218). American Psychological Association.
- Yağız, F. C., Canbal, M., & Cebeci, S. (2015). Ankara'da Aile Sağlığı Merkezlerinde Çalışan Aile Hekimliği Uzmanlarının Aile Hekimliği Asistanlarına Eğitim Vermek ile İlgili Görüşleri The Opinions of the Family Medicine Specialists Who Work in Family Health Centers in Ankara about the Training of Family. Uzmanlık Tezi, Turgut Özal Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

- Yılmaz, M. N., & Dundar, C. (2022). The relationship between orthorexia nervosa, anxiety, and self-esteem: a cross-sectional study in Turkish faculty members. *BMC psychology, 10*(1), 82.
- Yılmaz, M. N., & Dundar, C. (2022). The relationship between orthorexia nervosa, anxiety, and self-esteem: a cross-sectional study in Turkish faculty members. *BMC psychology, 10*(1), 82.
- Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2023). The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 5228.
- Zanella, E., & Lee, E. (2022). Integrative review on psychological and social risk and prevention factors of eating disorders including anorexia nervosa and bulimia nervosa: seven major theories. *Heliyon*.
- Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., & Wu, C. (2021). The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 641919.
- Zimmerman, M., Copeland, L., Shope, J., & Dielman, T. (1997). A Longitudinal Study of Self-Esteem: Implications for Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence, 26*, 117-141.
- Zickgraf, H. F., & Barrada, J. R. (2021). Orthorexia nervosa vs. healthy orthorexia: relationships with disordered eating, eating behavior, and healthy lifestyle choices. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 1-13*.

EKLER

EK.1: Demografik Form

Bu demografik form, sizin hakkınızda belirli demografik bilgileri toplamak için hazırlanmıştır. Bu bilgiler, araştırmamızın amacına yönelik olarak toplanacak ve sadece araştırma amaçları için kullanılacaktır.

Bu formun amacı, araştırmamızın sonuçlarını daha iyi anlamamıza ve belirli konularda farklı grupların nasıl dűřündűęü veya davrandığı hakkında bilgi edinmemize yardımcı olacaktır. Araştırmamıza zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

A. Kişisel Bilgiler

- 1) Ad:
- 2) Soyad:
- 3) Boy (cm):
- 4) Kilo (kg):
- 5) Yaş:
- 6) Medeni Durum:
- 7) Ana spor dalında antrenman yapmaya kaç yaşında başladınız? ____
- 8) İdeal olmak istediğiniz kiloda mısınız? (Evet/Hayır)
Cevabınız hayır ise ideal kilonuz ____ (kg)

B. Spor Bilgileri

- 1) Uğraşmakta olduğunuz Spor Branşı:
- 2) Kaç yıldır bu branşla uğraşıyorsunuz?
- 3) Bir spor kulűbűne kayıtlı mısınız? (Evet/Hayır)
Cevabınız evet ise spor kulűbűnűzűn ismi:
- 4) Kulűbűnűzűden aylık maař alıyor musunuz? (Evet/Hayır)
- 5) Kendi branşınız dışında başka spor veya egzersizler yapıyor musunuz?
(Evet/Hayır)
- 6) Son 2 yılda kendi spor branşınızda herhangi bir başarı elde ettiniz mi?
(Evet/Hayır)

7) Daha önce kendi spor branşınızda milli takıma davet edildiniz mi?
(Evet/Hayır)

C. Yeme Alışkanlıkları ve Beden İmgesi ile İlgili Bilgiler

Herhangi bir diyetisyen kontrolü altında diyet yapıyor musunuz? (Evet/Hayır)

İletişim Bilgileri

Bu araştırma kapsamında daha detaylı bir görüşmeye katılmak ister misiniz?
(Evet/Hayır)

Eğer evet seçeneğini işaretlediyseniz, aktif olarak kullandığınız iletişim adreslerinden birini doldurur musunuz?

Telefon Numarası: _____

E-posta Adresi: _____

EK.2: ERKEKLERE ÖZGÜ BEDEN TUTUM ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifade için size en uygun yanıtı işaretleyiniz.							
1=Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Sıklıkla, 5= Çoğunlukla, 6= Her zaman							
		1	2	3	4	5	6
1	Vücudumda çok az kas olduğunu düşünüyorum						
2	Vücudumun daha yağsız olması gerektiğini düşünüyorum						
3	Kollarımın daha güçlü olmasını isterdim.						
4	Karın kaslarımdan memnunum.						
5	Bacaklarımdan yeteri kadar kaslı olduğunu düşünmüyorum.						
6	Göğsümün daha geniş olması gerektiğini düşünüyorum.						
7	Omuzlarımdan çok dar olduğunu düşünüyorum.						
8	Karnımın çok gevşek olmasından rahatsızım.						
9	Kollarımın daha geniş (örn. daha kaslı) olması gerektiğini düşünüyorum.						
10	Vücudumun genel yapısından memnun değilim.						
11	Baldırlarımdan daha geniş (örn. daha kaslı) olması gerektiğini düşünüyorum.						
12	Daha uzun olmayı isterdim.						
13	Bedenimde çok fazla yağ olduğunu düşünüyorum.						
14	Karın bölgemin yeterince ince olmadığını düşünüyorum.						

15	Sırtımın daha geniş ve daha yapılı olması gerektiğini düşünüyorum.						
16	Göğsümün daha geniş ve daha yapılı olması gerektiğini düşünüyorum.						
17	Kollarımdaki kas yapısından memnunum.						
18	Vücudumun şeklinden ve ölçülerinden memnunum.						
19	Boyumdan memnunum.						
20	Tatlı, kek veya diğer yüksek kalorili yiyecekler tüketmek, sizi şişman veya güçsüz hissettiriyor mu?						
21	Aşırı derecede irileşmiş ve yağlanmış hissettiğiniz olur mu?						
22	Bedeninizin ölçüsü veya biçiminden utanç duydunuz mu?						
23	Yansımanızı görmek (camdan veya aynadan) bedeninizin iriliği veya biçimiyle ilgili kötü hissetmenize yol açar mı?						
24	Diyet yapmanız gerektiğini hissettirecek kadar bedeninizin iriliği veya biçiminden endişelendiğiniz oldu mu?						

EK.3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

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

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

EK.4: Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Açıklama: Bu ölçek, profesyonel dikkat gerektiren bir yeme bozukluğunuz olup olmadığını belirlemede size yardımcı olan bir tarama ölçeğidir. Bu tarama ölçeği yeme bozukluğu tanısı konulması veya profesyonel danışmanlığın yerini alması için geliştirilmemiştir. Aşağıda yer alan formu doğru, dürüstçe ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır.

A. Bölümü: Aşağıdaki soruları tamamlayınız.

1) Doğum Tarihiniz Ay: Gün: Yıl:

2) Cinsiyetiniz Erkek Kadın

3) Boyunuz Cm.

4) Şu anki kilonuz:

5) En Yüksek Kilonuz :

6) Yetişkinlikteki En Düşük Kilonuz:

7) İdeal Kilonuz:

B. Bölümü: Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkkı işaretleyiniz.

	Daimi	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiç zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.						
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
9. Yemek yedikten sonra kusarım.						

10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
14. Vücutumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
15. Yemeklerimi yemek, başkalarıminkinden daha uzun sürer.						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınıyorum.						
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.						
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.						
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissederim.						
23. Diyet yaparım.						
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
C. Bölümü: Davranışsal Sorular: Geçtiğimiz 6 ayda;	Hiç bir zaman	Ayda bir ya da daha az	Ayda 2-3 kez	Haftada bir kez	Haftada 2-6 kez	Günde bir ya da daha çok kez

A	Durduramayacağınızı hissettiğiniz tıkmırcasına yeme ataklarınız oldu mu?						
B	Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için kendinizi kusturdunuz mu?						
C	Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için laksatif (barsak söktürücü), diyet hapları veya idrar söktürücü kullandınız mı?						
D	Kilo vermek ya da kilonuzu kontrol etmek için bir günde 60 dakikadan fazla egzersiz yaptınız mı?						
E	Geçtiğimiz 6 ayda 9 kilodan fazla	Eve t				Hayır	
<p>*<i>Tıkmırcasına yeme atakları</i>: aynı şartlarda pek çok kişinin yiyebildiğinden çok daha fazla yemek ve yeme kontrolünü kaybettiğiniz hissi olarak tanımlanmaktadır.</p>							

EK.5: ORTO-15 TESTİ

Bu anket sizin yeme davranışlarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kısmın içine (x) işareti koyunuz.				
1= Her zaman 2= Sık Sık 3= Bazen 4= Hiçbir Zaman				
	1	2	3	4
1- Yemek yerken yediklerinizin kalorisine dikkat eder misiniz?				
2- Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?				
3- Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?				
4- Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?				
5- Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?				
6- Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?				
7- Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?				
8- Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?				
9- Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi?				
10- Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanları tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?				
11- Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (Dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açıdan)				
12- Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi hale getirebileceğini düşünür müsünüz?				
13- Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hissedermisiniz?				

14- Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?				
15- Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeği mi tercih edersiniz?				



EK.6: Nitel Görüşme Soruları

1. Sporcu olmak benlik saygınızı nasıl etkilemektedir?
2. Sporcu olmak yemeye ve bedeninize bakışınızı nasıl etkilemektedir?
3. Diğer sporcularla kendinizi beden ve yemek açısından kıyaslar mısınız?
4. Sporcu olarak yemek ve bedene yönelik ne tür endişeler ya da zorluklar yaşıyorsunuz? Bunlarla nasıl baş ediyorsunuz?



EK.7: Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul İzni



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.01.04-2300001986
Konu : Mehmet Ekinci Etik Kurul Kararı

22.08.2023

Sayın Mehmet Ekinci
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

"Erkek Sporcularda Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 07.07.2023 tarihli ve 2023/06 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek: 5-Mehmet Ekinci Etik Onay Belgesi

Belge Doğrulama Kodu: UFM04F4

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://sbys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekirce/İstanbul

Bilgi için :

Zeynep Funda Tez Kurtuluş

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

Yenimahalle Katip

e-Posta:

İnternet Adresi:

Durak Hat:

Kep Adresi: izu@izu01.krp.tr



EK.8: Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Erkek Sporcularda Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Yeme Tutumları ile Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” adıyla, tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Erkek sporcularda yeme tutumunun beden imgesi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemek.

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme / Gözlem şeklindedir.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Araştırmaya katılım, sizin ve çocuğunuzun gönüllü rızasına dayanmaktadır. Bu süreçte dilediğiniz zaman araştırmadan vazgeçebilir veya ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda çocuğunuzun spor akademisi ve spor akademisinde çalışan hiçbir personel ile olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada çocuğunuzdan kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımla,

Araştırmacı :

İletişim bilgileri:

Cep Telefon:

E-mail:

Velisi bulunduğum ... yaş grubunda görev alan çocuğum

.....'in/ın yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla spor akademisine geri gönderiniz*).

ÖZ GEÇMİŞ

Mehmet Ekinci

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü (Tam Burslu), 2024, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji (İngilizce-Tam Burslu) Bölümü, 2020, İstanbul

B. MESLEKİ EĞİTİMLER

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

Spor Psikolojisi Eğitimi

Psikolojik Testler Eğitimi

C. TECRÜBELER

İstanbul Başakşehir Futbol Kulübü, Altyapı(U-14) Psikoloğu

Esenler Erokspor, Altyapı Psikoloğu

Şişli Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Stajyer Psikolog