

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMGESİNİN YEME
DAVRANIŞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURHAN BÜŞRA NAĞAÇ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
ŞUBAT-2022**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMGESİNİN YEME
DAVRANIŞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURHAN BÜŞRA NAĞAÇ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DANIŞMAN
Doç.Dr.İrfan YILDIRIM**

**MERSİN
ŞUBAT-2022**

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMGESİNİN YEME DAVRANIŞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin beden imgesini, yeme davranışını ve fiziksel aktivitelerini tespit ederek; beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivitelerinin ilişkisini incelemektir. Çalışmaya 18-35 yaş arasında 1206 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara 'Bedeni Beğenme Ölçeği' 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form' ve 'Üç Faktörlü Yeme Ölçeği' uygulanmıştır. Verilerin betimsel istatistikleri için; frekans, yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. İki grup içeren karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup içeren karşılaştırmalarda varyans analizi testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analizler SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 programları yardımıyla gerçekleştirilmiştir. $p < 0,05$ anlamlılık seviyesi seçilmiştir.

Sonuç olarak, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde beden imgesi ile yeme davranışı alt boyutları ve fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı farklılık görülürken, beden imgesi, beden kütle indeksi ile yeme davranışı alt boyutları ve fiziksel aktiviteleri arasında ilişki olduğu ancak kadınlarda beden imgesi ile bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme alt boyutları arasında ilişki görülmezken, erkeklerde beden kütle indeksi ile kontrolsüz yeme arasında ilişki görülmemiştir. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde beden imgesi ile yeme davranışları ve fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkide beden kütle indeksi doğrudan ve dolaylı olarak etkilidir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Bedeni beğenme, Yeme davranışı, Fiziksel aktivite

Danışman: Doç. Dr. İrfan YILDIRIM, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ABSTRACT

EXAMINATION OF BODY IMAGE IN UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO EATING BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

The aim of this research is to determine the body image, eating behavior and physical activities of university students; To examine the relationship between body image, eating behavior and physical activities. 1206 undergraduate students between the ages of 18-35 participated in the study. The 'Body Appreciation Scale', 'International Physical Activity Questionnaire Short Form' and 'Three Factor Eating Scale' were applied to the participants. For descriptive statistics of the data; frequency, percentage distributions, mean and standard deviation were used. Independent samples t-test was used for comparisons involving two groups, and analysis of variance test was used for comparisons involving three or more groups. Relationships between variables were examined by pearson correlation analysis. Analyzes were carried out with the help of SPSS 22.0 and AMOS 21.0 programs. $p < 0.05$ significance level was chosen.

As a result, there was a significant difference between body image and eating behavior sub-dimensions and physical activities in female and male university students, while there was a relationship between body image, body mass index and eating behavior sub-dimensions and physical activities, but body image in women with cognitive restriction and uncontrolled eating. While there was no relationship between sub-dimensions, there was no relationship between body mass index and uncontrolled eating in men. Body mass index is directly or indirectly effective in the relationship between body image, eating behaviors and physical activities in male and female university students.

Keywords: University students, Body image, Eating behavior, Physical activity.

Advisor : Doç. Dr. İrfan YILDIRIM, Faculty of Sports Sciences, Mersin University, Mersin.

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim ile başlayanyüksek lisans eğitimim ile devam eden süreçteöğrencisi olmaktan gurur duyduğum, bilgi birikimini paylaşan, bunun yanı sıra her zaman bana benden daha çok inanan ve güvenen, sabır ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen bugünlere ulaşmam noktasında bana her daim rehberlik ederek, bu tezin ortaya çıkmasında çok büyük katkıları olan danışmanım, değerli hocam Doç. Dr. İrfan YILDIRIM 'a teşekkür ederim.

Bu tezin sunulması, oluşturulması sürecinde değerli katkılarıyla yön veren tez jürisine katılarak desteklerini sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. VEDAT ÇINAR, Doç. Dr. Üyesi NEVZAT DEMİRCİ 'ye çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her daim yanımda olan üzerimde emeği geçen bütün hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Ayrıca lisans sürecimde tüm yolları birlikte yürüdüğüm biricik dostum MERVE ALTINBAŞ' a, yüksek lisans sürecimde bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen beni her koşulda motive eden başaracağıma inanan dönem arkadaşım GÜL ÇAT' a, yüksek lisans ders sürecimde elinden gelen her şeyi fedakarlık ile yaparak bana rehberlik eden değerli ablam SAADET YILDIZ 'a, yine yüksek lisans ders sürecimde tüm sınavlara birlikte hazırlandığım beni Mersin'de hiç yalnız hissettirmeyen değerli abim ALİ TÜVER'e, tanıdığım günden itibaren azmini ve istikrarını hayranlıkla izlediğim beni bu yolda gerek teknik gerekse manevi anlamda hiç yalnız bırakmayan bana ilham olan değerli arkadaşım Arş. Gör. ZEYNEP ERDOĞAN'a, tüm süreçlerimin arka planında mesafelere rağmen beni her koşulda dinleyen elinden gelen her şeyi yapan kan bağı olmadan kardeş olan, kız kardeşlerim ŞEYMA ALTUNBAŞ ve CANSU KOSTAN' a çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca attığım her adımda yanımda olan yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen, bana güç veren ve bu günlere gelmemde en büyük pay sahibi olan biricik anne ve babama sonsuz şükranlarımı sunarım. Bana her zaman her koşulda güvendiğiniz için teşekkür ederim. Canım kardeşlerim Buğra DEMİREZEN ve Batuhan DEMİREZEN'e beni her zaman dinledikleri, ellerinden geldiği sürece teknik destek oldukları için teşekkür ederim. İkizim, diğer yarım İREM KÜBRA IŞIKDEMİR' e sürecimin gizli kahramanı olup elimi hiç bırakmadığı için çok teşekkür ederim. Ayrıca değerli eşi Dr. Öğr. Üyesi ERHAN IŞIKDEMİR' e de teşekkürü bir borç bilirim. Sizler her biriniz iyi ki varsınız.

Son olarak, bu süreçte tezimle paralel bir şekilde birçok önemli aşamadan geçtiğim ve birlikte yeni bir yaşama merhaba dediğim, her zaman yanımda olan, başaracağıma inanan sevgili yol arkadaşım EMRE NAĞAÇ'a teşekkür ederim.

Çalışmaya gönüllü katılan üniversite öğrencilerine teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	viii
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi	3
1.4. Alt Problemler	3
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Sayıtları	4
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.8.Tanımlamalar	5
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR / ALAN YAZIN	6
2.1. Beden İmgesi	6
2.1.1. Beden İmgesinin Gelişimi	6
2.1.2. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler	7
2.1.2.1. Biyolojik Faktörler	7
2.1.2.2. Psikolojik Faktörler	9
2.1.2.3. Sosyokültürel Faktörler	9
2.2. Beslenme	11
2.2.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler	11
2.2.2. Besin Seçimini Etkileyen Psikolojik Faktörler	12
2.3. Fiziksel Aktivite	13
2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	14
2.3.2. Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri	14
2.3.3. Ruh Sağlığı ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri	14
2.3.4. Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri	15
2.3.5. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri	15
2.3.6. Fiziksel Aktivite Önerileri	16
2.4. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi, Yeme Davranışı, Fiziksel Aktivite İlişkisi	16
2.5.Kaynak Araştırmaları	18
3.YÖNTEM	20
3.1. Araştırma Modeli	20
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	20
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	21
3.3.2. Bedeni Beğenme Ölçeği	21
3.3.3. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği-(TFEQ-R21)	22
3.3.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	23
3.4. Veri Toplama Süreci / İşlem Yolu	24
3.5. Verilerin Analizi	24
4.BULGULAR	26
5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	34
5.1. Tartışma	34

5.2. Sonuç	46
5.3. Öneriler	47
KAYNAKLAR	48
EKLER	59
ÖZGEÇMİŞ	65



TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1.Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri-1	20
Tablo 3.2.Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri-2	21
Tablo 3.3.Dönüştürülmüş Ölçek Puanlarının Hesaplanması	23
Tablo 4.1.Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	26
Tablo 4.2.Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	26
Tablo 4.3.Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 4.4.Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin BKİ Gruplarına Göre Karşılaştırılması	28
Tablo 4.5.Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş İle İlişkisi	29
Tablo 4.6.Kadın Katılımcılar İçin Oluşturulan Path Modeli Sonuçları	30
Tablo 4.7.Erkek Katılımcılar İçin Oluşturulan Path Modeli Sonuçları	32

  K  LLER D  Z  N  

	Sayfa
��kil 4.1. Kadın Katılımcılar ��in Oluşturulan Path Modeli	30
��kil 4.2. Erkek Katılımcılar ��in Oluşturulan Path Modeli	31



KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma / Simge	:Tanım
BKİ	: Beden Kütle İndeksi
ACSM	: Amerikan Spor Hekimliği Birliği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü

1.GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Fiziksel görünüm, her bireyin yaşamında önemlidir. Özellikle batı ülkelerinde 1960'lı yıllardan bu yana kültürel olarak düşük kilo yada zayıf olmak ideal bir görünüm haline getirilerek yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır. Bireylerin genel değerleri dikkate alınmaksızın kilolu olarak değerlendirdikleri ve gerek olmayan durumlarda bile kilo vermek için çaba sarf ettikleri gözlenmektedir. Batı kültüründe bireylerin toplumda yer edinebilmesi için antrenmanlı ve iyi bir vücudun önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Günümüz toplumuna bakıldığında zaman bireylere fiziksel çekicilik algılarının kadınlarda zayıf olmak, erkeklerde ise kaslı bir vücuda sahip olmak olarak aktarıldığı görülmektedir. Ve ilaveten bireylere fiziksel çekicili, vücut şekli ve vücut ağırlığı ile ilgili kalıplaşmış normlar dayattığını da belirtmek gerekir (Solomon, Venuti, Hodges, Ianuzzelli ve Chambliss, 2001).

Bedeni beğenme kavramı kendi içinde beden imgesini (beden imajı) temsil eder. Beden imgesi, bireyin bedenine dair olumlu/olumsuz tüm yaklaşımlarını ve duygusal-zihinsel olarak kendini değerlendirme durumunu kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Bir diğer deyişle; kendi bedeninizin zihninizde canlandırdığı resmidir (Cohen, 1991). Bireyin bedeni ile olan etkileşimi olarak da adlandırılabilir bu olgu olumlu olabilme ihtimali olduğu kadar olumsuz da olabilir. Sakatlanma veya bedensel görünümde değişikliğe meydana gelen herhangi bir rahatsızlık sonucunda bedeni kabul edememe durumu olumsuz beden imgesi olarak değerlendirilebileceği gibi (Breakey, 1997; Üstündağ, Demir, Zengin ve Gül, 2007). Bireyin ideal görünüm olarak zihninde canlandırdığı kalıpların beden imgesiyle eşleşmemesi de olumsuz beden imgesi olarak değerlendirilebilir (Tan ve Karabulutlu,2004; Demir, 2006). Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları bireylerin bedenlerinden memnun olmama durumunu bildiren olumsuz beden imgesinin kültürel, kişilerarası deneyimlerden ve fiziksel özelliklerden kaynaklandığını göstermektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002). Son yıllarda beden imgesine verilen önemin giderek arttığı görülmektedir (Sucu,2018; Güven, 2019). Bu artışın nedeni, medyanın güzellik ve zayıflık kavramlarını gündeme almasıyla beraber toplum üzerinde oluşan ideal beden algısı ile ilgili iletişimlerde bulunmasından kaynaklanabileceği söylenebilir (Heinberg ve Thopson,1995). Artışın bir başka nedeni ise olumsuz beden imgesinin ruhsal bozukluğa yol açan birçok hastalıkla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olmasından kaynaklanabilir (Kostanski ve Gullone,1998; Littleton ve Ollendick, 2003). Çeşitli araştırmalar, olumsuz beden imgesinin bireylerin psikolojik sağlığını ve yaşam kalitesiniolumsuz şekilde etkilediğinin üzerinde durmaktadır. Olumsuz beden imgesinin beden dismorfobisi, yeme bozuklukları, depresyon, düşük benlik saygısı ve anksiyete gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu görülmektedir(Rosen ve Ramirez,1998; Konstanski ve Gullone,1998; Wiederman ve Pryor,2000; Cash ve Pruzinsky,2002; Cash ve

Fleming,2002; İzgiç, Akyüz, Dogan ve Kuğu, 2004).Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için en temel fizyolojik ihtiyaçlardan biriside beslenmedir. Her birey beslenme ihtiyacını karşılama noktasında çeşitli yeme davranışları gösterir. Yeme davranışı üzerine etkili birçok durum (genetik, sosyo-demografik faktörler, kültürel ve dini inanışlar, medya, beden algısı, kilo problemi, iştah vb.)bulunmaktadır (İzmir, Erman ve Canat, 1994; Dovey,2010). Davranışların kişiliğin bir parçası olduğu bilinmektedir (Şanlıer ve Köse,2015). Alan yazın incelendiğinde yemek yemenin kişilik oluşumunda rol oynayan bir davranış olduğu savunulmakta ve yeme davranışının beslenme kavramından daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir. Bireylerin psikolojik iyi oluş hali ile yeme miktarı, sıklığı ve tercihleri arasında açlık durumundan bağımsız olan bir ilişki bulunmaktadır (Rodin, Olmsted ve Rydall, 2002).Çeşitli faktörlerden etkilenen yeme davranışı bozuklukları bireylerin sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Örneklendirecek olursak aşırı yeme davranışı şişmanlığa ve buna bağlı olarak da şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları vb. rahatsızlıklarının oluşmasına zemin hazırlamakta ve az yeme, yediğini tekrar çıkarma ve enerji miktarı düşük besinler tüketmek vb. nedenlerden sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016).

Bireylerin hâlihazırdaki bedeni ile arzu ettikleri beden algısı arasında farklılık olduğunda beden memnuniyetsizliği meydana gelmektedir. Beden değişimi yaşam boyu devam eden bir süreçken, ergenlik döneminde bireyler kendi bedeni ile daha çok ilgilenmeye başlamakta olup, öz değerlendirme sürecini daha da yoğun olarak yaşamaktadır. Bu süreçlerde beden algısı ve yeme bozukluklarını beraberinde getirir. Ardından beden memnuniyetsizliği devamında obezite-yeme bozukluğu gibi sorunlara yol açabilen bir psikolojik etken haline gelmektedir.

Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza ilk sırada olmak üzere yeme bozuklarında ve beden dismorfobisinde kişinin bedenini gerçekte olduğunun dışında algıladığı, bedeninde bir kusur varmış gibi gördüğü veya ufak bir kusuru çok abartarak benliğiyle özdeşleştirdiği, kısaca beden algısının bozuk olduğu belirtilmektedir (Rosen ve Ramirez, 1998; Elbozan, Karlıdağ ve Ünal, 2003;Güney ve Kuruoğlu,2007). Beden algısı bozulmuş kişilerde olumsuz yeme davranışları görülmektedir. Vücut ağırlığı farkındalığı, bireye fiziksel aktivite ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmaktadır. Bu sebeple sağlığı korumak, geliştirmek, doğru beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite ile önlenebilecek hastalıkları önlemek ve kontrol altına almak sağlıklı beden algısına sahip olma noktasında önemlidir (Bailey, Gammage ve Van Ingen, 2017).

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılmasıyla bazal seviyenin üzerinde enerji harcamayı gerektiren her türlü ev işleri, dans, koşu, yürüyüş vb. bedensel hareketlerin bütünü olarak tanımlanır (Pitta, Troosters, Probst, Spruit, Decramer ve Gosselink, 2006;Özer, 2013). Düzenli egzersizin bireylerin, fiziksel, fizyolojik, metabolik ve psikolojik parametrelerine fayda sağladığı, birçok kronik hastalık ve erken ölüm riskini en aza indirdiği, kas kuvvetini, esnekliği

ve dayanıklılığı geliştirip, kemik kas ve eklem sağlığını korumaya aracılık ettiği, kardiyak olaylardan, tip 2 diyabet ve bazı kanser türlerine karşı koruyucu etkisinin olduğu bilinmekte ve buna ilaveten düzenli yapılan egzersizin vücut ağırlık kontrolünü sağlamada ve obeziteden korunmada önemli bir etkisi bulunmaktadır (Heyward, 2006; Ehrman, Gordon, Visich ve Keteyian, 2009; Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt ve Tortop, 2015).

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırabilmeleri için orta ve/veya yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri önerilmektedir (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Beden imgesini etkileyen en önemli etkenlerden biride vücudu oluşturan kas kütlesi ve yağ oranındaki değişimlerdir. Vücut kompozisyonlarındaki bu değişimler enerji dengesinin bozulmasına bağlı olarak gelişir. Dengesiz ve düzensiz beslenme ile birlikte hareketsiz yaşam tarzı enerji dengesinin bozulmasına yol açar. Alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması beraberinde enerji dengesini bozarak vücut ağırlık artışına ve obeziteye neden olur (West, 1991; Guyton ve Hall, 1997). Yeme davranışları vücuda alınan toplam enerjide önemli bir etken iken (Serin ve Şanlıer, 2018), fiziksel aktivite de enerji harcamasında önemli bir etkendir (Johannsen, Calabro, Stewart, Franke, Rood ve Welk, 2010; Koehler, Braunve Marees, 2011; Pinheiro Volp, Oliveira, Duarte Moreira Alves, Esteves, ve Bressan, 2011). Bu bağlamda beden imgesinde yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyinin etki oranları farklılık gösterebilir. Bu farklılıkların belirlenmesi bireylerin olumlu beden imgesinin oluşmasında önem arz edecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin beden imgesini, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerini tespit ederek; beden imgesi, yeme davranışı, fiziksel aktivite düzeylerinin ilişkisini incelemektir.

1.3. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin beden imgesi ile yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında gelir durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin beden imgeleri, yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kütle indeksi (BKİ) arasında ilişki var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşları arasında ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin beden imgeleri, yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.5. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrenimi, son ergenlik dönemini içine almakta ve bu dönem başarılması gereken birçok gelişim görevini barındırmaktadır (Kalafat ve Kincal, 2008). Ergenlik döneminde bireyin görevlerinden biri bedeni kabul etmedir (Oktan ve Şahin, 2010). Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik dönemine geçiş ile birlikte bedensel görünüme fazlasıyla önem vermektedir. Bireylerin erken dönemlerde sahip oldukları bazı yeme davranışları ilerleyen yıllarda sağlığı olumsuz etkilemektedir. Üniversiteye başlayan öğrencilerin yaşamlarında meydana gelen farklılıklar yeme alışkanlıklarının üzerinde tesiri olmaktadır. Üniversite okuyan ailelerinden uzaklaşan bireylerin öğün sıklıkları da farklılık göstermekte ve bu durum olumsuz yönde olabilmektedir. Üniversite yılları yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım oranlarının en belirgin düşüşün olduğu dönemler arasında yer almaktadır (Anderssen, Wold ve Torsheim, 2005). Düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasında veya bırakılmasında en kritik dönemlerden biri olarak ele alınmaktadır (Irwin, 2004). Üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığına sahip bireyler olarak yetişmelerinin önemi gelecekte toplum sağlığı açısından önem arz etmektedir.

Yapılan alan yazına ait inceleme ve değerlendirmeler sonucunda bu araştırmanın spor sağlık, spor fizyolojisi, sporcu beslenmesi ve özellikle üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yeme davranışlarını tesbit ederek, olumlu beden imgesi gelişiminde izlenebilecek stratejiler hakkında alanyazın katkı sağlayarak, her açıdan sağlıklı bireyler yetişmesi için gelecekteki araştırmalara yön vermesi açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçeklerin tümünü araştırmanın örnekleme olan gönüllü katılımcıların samimi ve doğru yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırmada katılımcıların vücut ağırlıkları ile boy uzunluklarının ölçülememesi, kendi beyanlarına göre kabul edilmesi ile sınırlıdır.
- 2- Araştırma, 2020-2021 yılı lisans okumakta olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- 3- Araştırma, verilerin pandemi sürecinde online olarak toplanması ile sınırlıdır.

1.8.Tanımlamalar

Beden İmgesi

“Beden imgesi” bireyin bedenine dair olumlu/olumsuz tüm yaklaşımlarını ve duygusal-zihinsel olarak kendini değerlendirme durumunu kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Bir diğer deyişle; kendi bedenimizin zihnimizde canlandırdığımız resmidir (Cohen, 1991).

Fiziksel Aktivite

“Fiziksel aktivite”, iskelet kaslarında kasılmalar sonucunda bazal düzeyin üzerinde enerji tüketimini artıran, bedensel hareketler bütünüdür(Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera, Bouchard ve King, 1995).

Yeme Davranışı

“Yeme davranışı” bireyin beslenmeye özgü bütün duygu, davranış, düşünce ve bilgilerini oluşturan yönelim olarak tanımlanır (Altıntaş ve Özgen, 2017).

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR / ALAN YAZIN

2.1. Beden İmgesi

Beden, geçmişten bugüne dek dikkat çeken ve bu noktada araştırmacıların yaygın şekilde ele aldığı bir husus olmuştur. Bedene duyulan ilgi antik dönemlere kadar gelmekle birlikte, M.Ö. dördüncü yüzyılda Platon "tıpkı bir istiridyenin kabuğuna bağlı olduğu gibi bedenlerimize bağlıyız" diyerek bedenin önemine dikkat çekmiştir. Bireyin kendi esas bedeninden çıkarım yaparak, bedenine ilişkin oluşturduğu psikolojik tecrübeleri ise beden imgesi kavramına işaret etmektedir (Cash, 2004).

Beden imgesi alan yazında ilk olarak Schilder (1950) tarafından "bedenimize ilişkin zihnimizde oluşturduğumuz resim" olarak ele alınmıştır. Bu durum ilerleyen zamanda algısal açıklamaların beraberinde beden memnuniyeti, beden kaygısı, beden saygısı vb. çeşitli kavramları kapsayacak şekilde çoğaltılmıştır (Grogan, 2021). Beden imgesi, bireylerin hayat tecrübelerinden yola çıkarak bedenini ifade etmesi anlamını taşımaktadır. Buna göre beden imgesi, bedenimizle olan bireysel bağlantımız, fiziksel görünümümüz, davranışlarımız, duygularımız, tutumlarımız, düşüncelerimiz ve algılarımıza kadar birden çok durumu içine almaktadır (Cash, 2008; Grogan, 2021).

Bireyin kendi bedeni ile oluşturduğu bağlantı noktasında beden imgesini, olumlu beden imgesi ve olumsuz beden imgesi olmak üzere iki başlıkta incelemek mümkündür. Olumlu beden imgesi genel olarak kişinin fiziksel görünüm ve fonksiyonlarına ilişkin kabul, beğeni, saygı, güven ve sevgiyi içine almaktadır (Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010).

Olumsuz beden imgesi ise, kişinin bedeni ile alakalı olumsuz duygu ve durumlarını içermektedir (Grogan, 2021).

2.1.1. Beden İmgesinin Gelişimi

Alinyazında beden imgesinin gelişimine dair iki farklı görüş yer almaktadır. Bu görüşlerden birincisi, beden imgesi gelişiminin belirli bir yaştan sonrası yerinde kaldığını, bu noktada, gelişimin hemen hemen 6 ile 8 yaşlarında sonlandığını ve bu seviyeden sonrasında anlaşılamayacak şekilde farklılaştığını ve böylece neredeyse yerinde kaldığını idda etmektedir. İkinci bakış açısı ise, beden imgesinin hayat süresince gelişme ve değişme noktasında devamlılık sağlayan bir olgu olduğunu ifade etmektedir (Çetinkaya, 2004). Alan yazında ikinci bakış açısı sıklıkla kabul edilmektedir ve beden imgesi, gelişime ve değişime açık bir olgu olarak ele alınmaktadır. Böylelikle hayatın her döneminde bedene ilişkin birçok tecrübenin yaşanmasının olası olduğu benimsenmektedir.

Beden imgesinin birden çok bağlantı kurduğu çeşitli araştırmacı tarafından ele alınan dönem ergenlik çağıdır. Bu dönemde beden imgesi ekstra bir ehemmiyete sahip olmaktadır, çünkü ergen kendinde gerçekleşen dönüşümleri direk olarak bedeni ile

yorumlayabilmektedir(Kulaksızoğlu, 2015). Ergenlik dönemi kızların erkeklerden daha çok vücudu ile ilgili olumsuz tecrübeler edindiği bir süreçtir (Abbott ve Barber, 2010).Başka bir ifade ile ergenlik dönemi süresince kızların bedenlerine dair memnuniyetsizliği artış gösterirken, erkeklerin ise bedenlerinden daha çok memnun olduğu bilinmektedir. Bu durumun sebebi ise süreç içerisinde gerçekleşen kızların beden algısı, burun şekli, kaş, dudak, göz, cilt yapısı, vücut rengi, saç, zayıf olma, güç gibi bedeninin estetiki olarak nasıl görüldüğünü gösteren durumlardan dolayı oluşmaktadır (Wertheim, Paxton ve Blaney, 2009).

Erkekler ise kızlardan ayrı olarak vücudunun fonksiyonel taraflarına dikkat çekmektedirler. Başka bir ifade ile erkekler boy, vücut ağırlığı, hız, güç, formda olma, dayanıklılık ve fiziksel eşgüdüm gibi özelliklere dikkat ederek vücudunun "ne yapabileceğine" önem vermektedir. Bu özelliklerin geliştirilebilir durumda olması nedeniyle de ergenlik döneminde erkekler, vücutlarının olumlu yönlerine odaklanmakta, bu da benlik durumunu koruyucu bir fonksiyon olarak olumlu beden imgesinin gelişmesine yön vermektedir (Ricciardelli, 2012).

Ergenlik döneminin ardında da beden imgesi gelişip ve değişme uğramaya devam etmekte, hatta devam eden süreçte vücuduna ilişkin olumsuz duygular çoğalmaktadır(Eisenberg, Neumark-Sztainer ve Paxton, 2006; Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013).

Ergenlik döneminin sonrası gelen ve ergenlik ile yetişkinlik arasında kalmışlığı ifade eden bu dönem, beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2006). Bu dönem de aynı ergenlik gibi, bedeninin birden fazla sosyal ilişkide sürekli olarak yer aldığıve doğal olarak ön planda olduğu bir süreçtir. Beden imgesini inceleyen çeşitli araştırmacılar da üniversite dönemini içine alan bu dönem üzerinde durmaktadırlar. Bu dönemde beden imgesi önemli bir noktada yer almaktadır. Çünkü bedene dair hoşnutsuzluklar veya kaygıların sonrasında yeme davranış bozukluğu, düşük benlik saygısı, anxiyete gibi birden fazla olumsuz olgu ilekarşılaşılabilmekte, bunlar da psikolojik sağlığıetkilemektedir (Yanarca-Uras, 2004; Fitzsimmons-Craft, Bardone-Cone, Bulik, Wonderlich, Crosby ve Engel, 2014; Güzel, 2016;Alahmari, Alomar, Albeeybe, Asiri,Alajaji, Almasoud ve Al-Hazaa, 2017;Wang, Liang, Ma, Chen, Cheung, Roalf, Gur ve Chan, 2018).

2.1.2. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler

Beden imgesini etkileyen faktörler biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel olgular olmak üzere üç başlıkta ele alınmıştır.

2.1.2.1. Biyolojik Faktörler

Olumsuz beden imgesi sorunlarında çocukluk döneminden başlayarak en önemiyetli risk faktörü olarak beden kütle indeksi (BKİ) karşımıza çıkmaktadır (Paxton, Eisenberg ve

Neumark-Sztainer, 2006). Beden kütle indeksi, bir kişinin beden imgesini yorumlamada dikkat edilmesi gereken önemli bir etkidir (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013). Kişinin boy ve vücut ağırlığı oranı olarak karşımıza çıkan beden kütle indeksinin yaklaşık %80'i genetik etkenlere bağlıdır. Bu, diyet veya fiziksel aktivitenin kişinin beden kütle indeksi üstünde hiçbir etkisi olmadığı durumuna gelmemektedir. Fakat, zayıf bireylerin tamamında doğru beslenme ve aktif spor yapmaya özen göstermediği de ortadadır. Bu bağlamda vücut ağırlığı ve şeklinin büyük oranda biyolojik temeller ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Smolak, 2009).

Neumark-Sztainer (1999), yaş, cinsiyet veya etnik kökenden bağımsız olarak genç ve yetişkin obez bireylerin, vücut ağırlığından etkilenecek bedenine dair hoşnustzuluk duyduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla beden kütle indeksi beden imgesi üzerinde doğrudan etkili olmakla birlikte dolaylı olarak da etki gösterebilmektedir. Beden kütle indeksi ve beden imgesi arasındaki bu ilişkiye bazı değişkenler de kaynaklık edebilmektedir. Bunlardan birincisi, toplumun şişman bireylere karşı edindiği olumsuz davranışlardır (Wertheim ve diğerleri, 2009). Yani bir bireyin vücut ağırlığı ve boy oranı doğrudan beden imgesi üzerinde etkili olmaktan çok, sosyal faktörlerle etkileşime girdiğinde ortaya çıkabilmektedir (Smolak, 2002).

Beden imgesinde etkisi olan biyolojik faktörlerden biri de cinsiyettir. Cinsiyet farklılıkları, yapılan çeşitli araştırmalarda üzerinde durulan bir olgu olmakta, hatta birçok araştırma, kadınların erkeklere oranla bedenlerinden daha fazla hoşnut olmadığını savunmuştur (Smolak, 2002; Kalafat, 2006; Abbott ve Barber, 2010; Aktaran, 2018).

Erkek ve kadınların beden algısı arasındaki fark ise erkeklerin bedenleri ile alakalı kaygılarının gerçek vücut ağırlıklarıyla ilişki içinde olmasıdır. Kadınlar gerçek vücut ağırlıklarını takip etmeden bedenlerine dair endişe içindeyken, erkekler sadece nesnel olarak şişman olduklarında bedenlerine ilişkin bir endişe içine girmektedir (Field, Camargo, Taylor, Berkey, Roberts ve Colditz, 2001). Ayrıca kadınlar, en fazla ortalama vücut ağırlıklarının altına indiklerinde bedenlerinden memnuniyet duymakta, hali hazırda vücut ağırlığında bir artış durumu olduğunda bedenine ilişkin olumsuz tutum geliştirebilmektedirler. Buna karşın erkeklerde, sıklıkla ortalama bir vücut ağırlığına sahip olduklarında bedeninden memnun olmakta, ortalama vücut ağırlığı altında veya üstünde iken bedenine dair memnuniyetsizlik durumu içerisine girebilmektedirler (Richards, Boxer, Petersen ve Albrecht, 1990; Presnell, Bearman ve Stice, 2004).

2.1.2.2. Psikolojik Faktörler

Beden imgesi, bireysel tecrübelerimizden somutlaşıp beden bulmasını ifade etmektedir. Bu durum ise, bedene ilişkin duygu, düşünce, inanç, algı ve eylemleri içine alan beden imgesinin, psikolojik faktörler ile ilişkili olabileceğini göz önüne getirmektedir (Cash, 2008).

Ergenlik döneminde beden imgesi ile benlik arasındaki bağlantının, diğer dönemlere göre daha yoğunlukta olabileceği düşünülmüştür. Bu ilişki hakkında net bir nedensel bağlantıdan söz edilemese de, gençlerde düşük benlik saygısı ve beden imgesine dair olumsuzlukların birarada ortaya çıktığı görülmektedir (Mendelson, White ve Mendelson, 1996; Phares, Steinberg ve Thompson, 2004). Özellikle Batı toplumlarında, bir ergenin benliğinin en önemli parçası, genel fiziksel görünüşüne ilişkin algılar da içinde olmak üzere, beden imgesi oluşturmaktadır. Gençlerin psikolojik sağlığında rol alan benlik saygısının, beden imgesi ve sağlıklı psikolojik işlevsellik arasında önemli bir aracı olarak hareket edebileceği düşünülmektedir. Buna göre, beden imgesine dair olumsuz düşünceler, fiziksel, sosyal ve akademik benlik kavramları dahil olmak üzere, ergenlerde genel olarak düşük benlik saygısı ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir (O'Dea, 2012). Bu ilişki ise özellikle kadınlarda daha güçlüdür, çünkü onlar bu dönemde değişen vücutlarının şekli ve yeterlilikleri hakkında daha az olumlu hissetme ve daha fazla depresyona girme eğilimi gösterirler. Bu bağlamda, benlik saygısının yüksek olması beden imgesini iyileştirme ve geliştirmeye yönlendirirken, düşük benlik saygısı ise bedene yönelik olumsuz tutumları artırabilmektedir (O'Dea, 2012).

2.1.2.3. Sosyokültürel Faktörler

Sosyokültürel faktörler, beden imgesini oluşturmada en büyük etkiye sahip olduğu düşünülen olgudur. Çünkü beden kütle indeksi, cinsiyet, benlik saygısı gibi biyolojik ve psikolojik faktörler ancak sosyokültürel çevre ile etkileşime girerek beden imgesi üzerinde etki oluşturabilmektedir. Dolayısıyla beden imgesini açıklama noktasında çeşitli araştırmacılar tarafından çoğunlukla sosyokültürel faktörlere dikkat çekilmiş, bu durumda üçlü etki modelinin geliştirilmesine ortam sağlamıştır. Bu modele göre, beden imgesi üstünde aile, akran ve medya olmak üzere üç ana kaynağın rol aldığını dile getirmektedir. Bireylerin beden imgesi, bu temel kaynaklardan görünüşlerini diğer bireyler ile kıyaslayarak ve ideal beden algısını içselleştirerek etkilenmektedir (Keery, Van den Berg ve Thompson, 2004).

Hayat boyu devam eden gelişim sürecinde birinci olarak ilişkileri sağlayan aileler, çocukların beden imgesi ile ilgili tutum ve düşüncelerini oluşturmada anahtar bir rol almaktadırlar (Jones, 2011). Bandura (1963) çocukların, ailelerinin birçok davranış ve tutumunu izlediğini ve bunları rol model aldıklarına inanmaktadır. İzleme, devamında model oluşturmaya doğurmakta, bu model alma ise ailelerin kendi bedeni ve etrafında gözlemlediği bedenlerin görünümü ile ilgili tutumları ifade şekli, bununla birlikte diyet ve fiziksel olarak aktif

olma durumunu içermektedir(Jones, 2011). Dolayısıyla ailelerini gözlemleyen bir çocuk, daha sonra ailenin gördüğü bedene yönelik tutum ve davranışları, uygulamak için doğru bir yol olduğunu öğrenmektedir (Rodgers, 2012). Aileler çocuklarının beden görünümüne yönelik doğrudan bir yorumda bulunmasalar dahi beklentilerini ve düşüncelerini örtük bir şekilde iletebilirler (Rodgers, 2012).

Anne ve babaların görünüme büyük önem vermesi ve bunu çocuklara yansıtması, sıklıkla kızlar için zayıf, erkekler için kaslı olmanın önemini vurgulaması ve çocuklarına ideal görünüme erişebilmeleri için baskı uygulaması, kız ve erkek çocukların bedenlerine yönelik tutumlarını etkilemektedir (Jones, 2011). Ebeveynler, görünüme yönelik kültürel mesajların iletilmesinde kritik bir etkiye sahiptir ve her ailenin bu mesajları iletme şekli birbirinden farklı olmaktadır (Haworth-Hoeppner, 2000).

Anne ve babanın dışında kardeşler de, bedene ilişkin mesajların iletilmesinde yer almaktadırlar. Kardeşler arasında özellikle, büyük kardeşlerden küçüğe karşı, bedene ilişkin alay eden mesajlar iletme sıklıkla karşılaşılmaktadır (Jones, 2011). Aile, görünüme ilişkin tutumlarda önemli bir etkiye sahip sosyokültürel bir olgudur.

Beden imgesinde ehemmiyetli bir tesire sahip olduğu düşünülen bir diğer sosyokültürel olgu ise akranlardır. Akranlar ile ilişkilerinde kişilerin, arkadaşlarıyla bütünleşmeleri ve onların davranışlarını rol model almaları beklenen bir durumdur (Jones, 2012). Arkadaş gruplarında akranların kilo ve yeme davranışına verdiği ehemmiyet, hatta diyet yapan bir kişinin bulunması, kızlarda bedene ilişkin endişelerle güçlü bir biçimde ilişkilidir (Dohnt ve Tiggemann, 2006; Paxton ve diğerleri, 2006).

Kişilerin ideal görünüş ölçüleri üzerindeki en güçlü etkiye kitle iletişim araçlarının sahip olması durumu olasıdır. Günümüz insanının yaşamının çoğunluğunda yer alan sosyal medya, televizyon gibi medya araçları, sıklıkla cinsiyet, çekicilik, ideal, vücut ölçüleri, yemek, kilo kontrolü gibi birçok konuda neredeyse her gün sayısızca örtük ve çoğunluk olarak olumsuz iletiler vermektedir. Buna göre kitle iletişim araçlarının, görünüme ilişkin sosyokültürel değerlerin güçlü birer taşıyıcıları olduğu düşünülmektedir. Kitle iletişim araçlarında ideal bedenlere kısa süreli olsa bile maruz kalmak ise, beden imgesini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Tiggemann, 2002).

Medyanın, kasıtlı olarak kadınların görünüme ilişkin katı bir ölçü belirlediği görülmektedir. Batı kültürlerinde kadınlara ilişkin belirlenen standart vücut, beyaz tenli, genç, uzun ve en önemlisi zayıf veya bir kadını erkeğin bedeninden farklı kılacak şekilde; uzun saçlı, uzun kirpikli, dolgun dudaklı, ince belli ve uzun bacaklı gibi özellikler ile tanımlanmıştır (Murnen, 2011).Kadınların zayıf olması durumu iyi, güzel ve çekici olarak karşılanırken, şişman olmaları ise çirkin, istenmeyen olarak yorumlanmaktadır. Sosyal kurallara göre kadınların,

idealleştirilmiş güzelliğe ulaşmak için doğuştan itibaren bedenlerine yatırım yapmaları gerekmektedir (Levine, 2012).

Kadınların bedenine ilişkin olumsuz davranış geliştirebilmesine neden olan kültürel kurallar, kadınların idealleştirilmiş güzellik standartlarını genç, zayıf, uzun gibi daraltmasına karşın, erkekler için bu standartları daha geniş tutmaktadır. Buna karşın, erkekler için de ideal vücut tanımlanmış ve zayıf, geniş omuzlu, uzun boylu, genç ve en önemlisi de kaslı vücut yapısına odaklanılmıştır. Temelde kitle iletişim araçlarında her ne kadar kadınlara yönelik ideal güzellik ölçüleri önde olsada son yıllarda erkeklere yönelik standart görünüm figürleri de dikkat çekmektedir. Bu tür bir medyaya maruz kalma ise, olumsuz beden imgesi, zayıf beden saygısı ve psikolojik rahatsızlıkların artması ile ilişkili olabilmektedir (Barlett, Vowels ve Saucier, 2008).

2.2. Beslenme

Sağlıklı olmanın şartlarından birisi yeterli ve dengeli beslenmedir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek için bedenin ihtiyacı duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve doğru zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Sağlıklı beslenme tanımı, doğru besin seçimi ve tüketim sıklığını kapsar (Çetin,2007).

İnsan hayatı için yaklaşık 50 çeşit besin ögesine ihtiyaç duymaktadır. Bu besin öğelerinden fazlaya da az tüketildiğinde yetersiz ve dengesiz beslenme durumu ortaya çıkar ve bireylerin sağlığı olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu durumda doğru beslenme ile vücudun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak, bununla birlikte hastalıkların riskini minimuma indirmek mümkündür. Büyüme gelişme sürecinden başlayarak yeterli ve dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getirmiş bir çağ, doğru beslenme alışkanlıkları edinmiş yetişkin bireyleri ve toplumsal yapıyı oluşturmada önemli bir etkidir (Macht ve Simons, 2000; Baysal, 2012).

Bireylerde sağlıklı beslenme davranışını geliştirmek ve devam ettirmek için besin seçimi ve tüketimini etkileyen faktörlerin incelenmesi gerekmektedir.

2.2.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler

Yeme tutum ve davranışlarını cinsiyet, yaş, hormonlar, genetik, duygusal durum, sosyokültürel, sosyodemografik faktörler, din, beden algısı, şişmanlık vb. etmenler etkilemektedir (Karakuş ve diğerleri, 2016).

Besin seçimi kişilerin yiyecekler konusunda tecrübe edinmesive çevresel değişikliklere etkisi beraberinde oluşmaktadır. Bireyler duygu durumları değişkenlik gösterdiğinde (mutsuz, sinirli, stresli) yeme davranışlarında değişimler söz konusudur. Dolayısıyla besin seçimini etkileyen biyolojik gerekliliklerle birlikte, psikolojik etkilerinde üzerinde durulmaktadır. (Christoph ve Ellison, 2017).

2.2.2. Besin Seçimini Etkileyen Psikolojik Faktörler

Bireyler ev veya iş hayatlarında stresli olduklarında, mutsuz ve huzursuz hissettiklerinde ya da mutlu oldukları vakitlerde gereğinden fazla yiyecek tüketimi veya besin alımını tamamen durdurma davranışı içerisinde oldukları görülmüştür. Bu bağlamda bireylerin yiyecek seçimini etkileyen etmenler incelenirken psikolojik faktörlerinde incelenmesi gerekli görülmektedir (Greeno ve Wing, 1994). Bu konu üzerine birden fazla teori belirtilmiş olup duygusal yeme, kısıtlı yeme davranışı, bilişsel kısıtlama davranışı kavramları ortaya çıkmıştır (Girgin, 2018).

-Duygusal yeme davranışı

Farklı duygu durum değişiklikleri (mutluluk, yalnızlık, öfke, depresyon vb.) nedeniyle bireylerde normalden fazla ya da az yeme ile ortaya çıkan psikolojik yeme davranışı olarak tanımlanmıştır. Duygusal yeme davranışı içinde olan bireyler günlük besin gereksinimi için ya da açlık hissettiğinden kaynaklı değil içinde bulunduğu duygu durumu değişiminden dolayı yemek yemeye yatkınlık gösterirler. Alan yazında, akut ve kronik stres altındaki kişilerin besin seçimi ve yeme davranışlarının değişkenlik gösterdiği gözlemlenmiştir. Akut stres, yeme sıklığı, besin tercihleri, enerji alım miktarlarında değişime sebep olmaktadır. Kronik stres ise, aşırı yemek yeme ya da normalden daha az yemek yemeye neden olur. Araştırmalar nadiren küçük bir oranın stresli süreçler yeme davranışlarını değiştirmedeğini, geri kalan çoğunluğun ise enerji alımını arttırdığını veya azalttığını belirtmiştir (McMillan, 2013).

Duygusal yeme davranışında dört psikolojik etken önemli bir rol almaktadır. Birincisi; olumsuz etkiye karşılık olarak ortaya çıkan ödül duygusudur. Duygusal yeme davranışına sahip bireyler, ödüle duyarlı olarak, tadı güzel olan yiyeceklerin olumsuz bir ruh hali durumunda işe yarayacağı düşüncesindedirler. Alan yazında araştırmalar ödül duyarlılığı ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir (Davis, Strachan ve Berkson, 2004). Duygusal yemenin ikinci belirleyicisi; bilişsel strateji ile yeme, duygusal yemenin psikolojik bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Bu bilişsel strateji, bireyin düşünce şeklini değiştirmeye ve bilişsel olarak besinlerin duygu durumlarına etkisinin olduğunu bildirmektedir. Üçüncü psikolojik belirleyici ise, vücut ağırlığını azaltmaya yönelik bilişsel ve davranışsal olarak kısıtlı yemektir. Kısıtlı besin seçimi ve olumsuz ruh hali, daha az besin alımına neden olduğu, ayrıca daha fazla sağlıksız yeme davranışı gösterdiğini ortaya koymaktadır (Mantau, Hattula ve Bornemann, 2018).

Dördüncü belirleyici ise, kontrolsüz yeme olarak kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar özellikle ağırlık kontrolü sağlamak için yapılan bilişsel kısıtlamanın kontrolsüz yemeye neden olabileceğine dikkat çekmektedir. Kişilerin sıklıkla, bir yiyeceğin sağlıklı olmasının yanı sıra lezzeti için seçim yapmasıdır (Huang, Zhu, Zhang, Chen ve Zhen, 2017).

Bilişsel kısıtlama davranışı

Yemek yemeyi ve yiyecek seçimini etkileyen psikolojik etmenlerden biriside bilişsel kısıtlamadır. Bilişsel kısıtlama daha çok kilo vermek veya kilo almayı kontrol etmek için gözlemlenmektedir (Tomiyama, Mann ve Comer, 2009).

Toplumun ideal beden algısı, bedeninden hoşnut olmama yeme davranışlarını ve tutumlarını olumsuz olarak etkilemekte bireylerde besin alımı noktasında bilinçli bir şekilde kısıtlamaya neden olmaktadır (Caqueo-Urizar, Ferrer-García, Toro, Gutiérrez-Maldonado, Peñaloza ve Cuadros-Sosa, 2011).

Alanyazında kısıtlı yeme davranışı gösteren kişiler olumlu veya olumsuz duygu durumlarına yanıt olarak aşırı yemek yeme davranışı sergilemişlerdir. Bunun yanı sıra kısıtlı yeme davranışı olmayan bireylerde yeme oranı ve çeşitliliğinin, duyguları tarafından etkilenmediği belirtilmiştir (Tomiyama ve diğerleri, 2009).

Bilişsel kısıtlama çoğunlukla obez kişilerde gözlemlenirken, bireylerde kilo kaybına neden olmaktadır. Ancak bu durum sonucunda bireylerde kontrolsüz yem davranışı ortaya çıkmaktadır (Polivy ve Herman, 1999).

-Kontrolsüz yeme davranışı

Kontrolsüz yeme davranışı, günlük tüketilen gıdalarda kontrolden çıkarak fazla yemek yeme durumu olarak belirtilmektedir (Devecia, Deveci ve Avcıkurt, 2017).

Alanyazında, kontrolsüz yemenin bireysel farklılıklarını netleştirebilecek iki psikolojik dönem tanımlanmıştır. Bunlardan biri kısıtlanmış yeme davranışdır ve kontrolsüz yeme davranışları için önemli risk oluşturmaktadır. Aşırı kısıtlama sonucunda olumsuz duygulara yanıt olarak aşırıya kaçma davranışına yönelim söz konusudur. İkinci ise bireylerde iştah arttırıcı yiyeceklere karşı aşırı yeme davranışına yönelimdir(Booth, Spronk, Grol ve Fox, 2018).

Kontrolsüz yeme davranışı obez ve aşırı kilo problemi olan bireylerde, gereğinden fazla besin alımı olarakta tanımlanabilir. Kontrolsüz yeme ile kalorisi yüksek yiyeceklerin alımı devamlı bir ağırlık artışı riski ile karşı karşıya bırakmaktadır(Banna, Panizza, Boushey, Delp ve Lim, 2018).

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bazal düzeyin üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan beden hareketleri olarak tanımlanır (Baranowski, Bouchard, Bar-Or, Bricker, Heath, Kimm, Malina, Obarzanek, Pate, Strong, Truman ve Washington, 1992;Pate ve diğerleri, 1995; ACSM, 2001). Başka bir deyişle, enerji harcamasını artıran tüm hareketlerfiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel aktivite kavramı, genellikle egzersiz kavramı ile birbirinin yerine kullanılmaktadır. Fakat bu kavramlar farklı anlamlar ifade etmektedir. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya birden çok bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktiviteler bütünüdür (Özer, 2013).

Düzenli fiziksel aktivite, fizyolojik, psikolojik ve metabolik değişkenleri iyileştirip, kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltır. Kemik kas ve eklem hastalıklarını önleyip, sağlıklı yaşamın devamlılığını sağlar. Alanyazında araştırmalar, düzenli olarak yapılan orta düzey fiziksel aktivitenin kardiovasküler hastalıkların oluşumuna engel olabileceği, obeziteyi önleyeceği, ruh halini düzelterek yaşam doyumunu artırdığı, belirtilmiştir (Hayden ve Allen, 1984; Hsing, McLaughlin, Zheng, Gao ve Blot, 1994; Heyward, 2006; Bulut, 2013).

2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

1. Bedensel sağlığa etkisi,
2. Ruhsal ve sosyal sağlığa etkisi,
3. Gelecekteki yaşantıya etkisi, olarak üç grupta incelenebilir (Bek, 2008).

2.3.2. Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri

Kişilerin beden sağlığında fiziksel aktivitenin tesirleri bedenin bazı metabolik işlevleri üzerindeki tesirleri ve kas iskelet sistemi üzerindeki tesiri şeklinde iki grupta yer almaktadır.

Fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi üstünde postürünün korunmasını, reaksiyon ve refleks zamanının gelişmesini, hareket alışkanlığının artmasını, eklem ve kasların esnekliğinin korunması ve arttırılmasını, kas tonusunun ve kas kuvvetinin korunması ve arttırılmasını ve yorgunluk süresinin azaltılmasını sağladığı gibi kemikleri koruma ve güçlendirme, kemik erimesini önleme, bedenin gereksinimi olan oksijen miktarını artırma, olası sakatlık ve yaralanmalarda iyileşmeyi hızlandırma gibi etkileri de vardır (Bek, 2008 ve Bulut, 2013).

Diğer vücut sistemleri üzerine ise kalp ritmini düzenleme, kalbin dakikada pompaladığı kan miktarını arttırma, kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltma, kan şekerini düzenleme, kadınların menopoza girme yaşını geciktirme, metabolizmayı hızlandırarak kilo alımını önleme ve vücudun mineral, tuz ve su kullanımını dengeleme gibi etkileri vardır (Bek, 2008 ve Bulut, 2013).

2.3.3. Ruh Sağlığı ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bireyin bedensel sağlığının yanında sosyal ve psikolojik sağlığı üstünde de olumlu etkisi bulunmaktadır. Örnek olarak eklem, kemik ve kas yapısı üzerine olumlu etkisi sonucu bireyin özgüvenini artırması, kabul görme ve sosyal uyum oranını arttırması, stresle başa çıkabilme ve olumlu düşünebilme yeteneğini geliştirmesi ve kendini iyi hissettirmesi verilebilir (Bek, 2008 ve Bulut, 2013).

2.3.4. Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin ilerideki yaşantımız üstünde de tesiri vardır. Bunlar; kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltması, sağlıklı yaşlanmaya etki ederek aktif ve bağımsız yaşlı bireyler yaratması, kanser ve ölümcül hastalıklara yakalanma riskini azaltması, vücudun direncini arttırarak enfeksiyonlara karşı koruma geliştirmesi ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla baş edebilme gücünü arttırması sayılabilir (Bek, 2008).

2.3.5. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

- **Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi:** Fiziksel aktivitenin şiddeti, genel olarak vücut ağırlığı veya istirahat metabolizması ile alakalı olarak enerji harcaması ve tepe performansla ilgili bir değer olarak ifade edilebilir. Bireysel olarak aktivite tipi için bireyin kapasitesi ile ilgilidir. Aerobik egzersiz eğitimi için tanımlanan şiddet, en yüksek oksijen alınımının yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilir. Benzer olarak, dirençli aktivite belirli bir kas grubu için tek tekrarlı maksimum hareketinin yüzdesi olarak gösterilir (Shephard, 2003).

MET, istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama biri için kişiye özel bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. Ortalama olarak dakikada 200-250 mL O₂ tüketildiğinden, 2 MET'lik iş için istirahatın 2 misli veya 500 mL oksijen tüketimi gerekir. MET vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi olarak ifade edilir (1 MET= 3,5 mL/kg/dk) (Pate, 1995).

Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemede kullanılan yaygın terimler; hafif veya düşük, orta, şiddetli veya ağır ve çok şiddetli veya aşırı yorucu olarak bilinmektedir. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) tarafından fiziksel aktivite için bu 4 farklı şiddet kategorisi MET'e göre tanımlanmıştır (Pate, 1995).

- hafif < 3 MET
- orta şiddetli 3-6 MET
- şiddetli 6-8 MET
- çok şiddetli > 8 MET

- **Fiziksel Aktivitenin Frekansı:** Belirli bir zaman periyodu sırasında yapılan fiziksel aktivitelerin sayısını ifade eder. Mevsimsel sıcaklığı çok değişken olan ülkelerde, katılım ve aktivitenin frekansı yaz ve kış aylarında çok farklıdır. Frekans için diğer bir önemli konu, aktivitenin tek seferde mi yapıldığı, yoksa parçalar halinde mi yapıldığıdır. Ne şekilde yapılırsa yapılsın enerji harcaması yönünden elde edilen sonuçlar benzerdir (Shephard, 2003).

- **Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi:** Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile

birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin dakikasını belirtmede kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003).

2.3.6. Fiziksel Aktivite Önerileri

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmama durumu birçok ülkede ciddi bir sorun haline gelmektedir. Topluma fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırarak bu sorunların üstesinden gelinmesi gerekmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

“Amerikan Spor Hekimliği Birliği” (ACSM) sağlığın geliştirilmesi ve korunması amacıyla 18-65 yaş arası sağlıklı bireylerin şiddetli veya orta şiddetli aktivite yapmasını önermektedir. Standart aktivite ise, 30 dakika/gün ve haftanın 5 günü “orta şiddette aerobik” veya 20 dakika/gün ve haftanın 3 günü “şiddetli aerobik” aktivite olarak önerilmektedir. Ayrıca, bu öneriye dahil olan orta ve şiddetli ve yoğunluk da kombine egzersizleri de eklenebilir. Kas kuvvetlendirici aktiviteler de ise haftada en az 2 gün kas gücünü ve dayanıklılığını koruyan veya artıran aktiviteler olarak önerilmektedir. Büyük kas gruplarına yönelik haftada 2 gün, gün aşırı 8-10 egzersiz çeşidinden yararlanılarak her egzersizin 8-12 tekrarı önerilmektedir. “Dünya Sağlık Örgütü” (DSÖ) ise 18-64 yaş arası sağlıklı bireyler için, haftada en az 150 dakika “orta şiddette” (30 dk x 5 gün) veya haftada en az 75 dk “şiddetli aerobik” aktiviteleri önermekte ve süresinin bir kerede en az 10 dk olması gerektiğini vurgulamaktadır. Kas kuvvetlendirici aktivitelerin ise, haftada 2 gün büyük kas gruplarına ilişkin olduğu belirtilmektedir. (WHO, 2010).

Aktif yaşam tarzı fiziksel aktivitenin günlük alışkanlıklarla bütünleşmesi olarak tanımlanabilir. Günlük alışkanlıklar içinde haftanın her günü en az 30 dakika koşu, yürüyüş, bisiklete binme, asansör yerine merdiven kullanma, ev işlerinde ve bahçede çalışıp fiziksel aktivitede bulunarak aktif bir yaşam tarzı geliştirebilir (Pitta ve diğerleri, 2006; Bulut, 2013).

2.4. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi, Yeme Davranışı, Fiziksel Aktivite İlişkisi

Ülkemizde üniversite öğrenimi, son ergenlik dönemini içine almakta ve bu dönem başarılması gereken birçok gelişim görevini barındırmaktadır (Kalafat ve Kincal, 2008). Ergenlik sürecinde birey kendi bedenini kabul etmeyi başarmalıdır (Oktan ve Şahin, 2010).

Üniversite öğrencilerinde beden imgesi büyük bir önem arz etmektedir, çünkü bedene duyulan hoşnutsuzluklar veya endişe sonucunda yeme davranışı bozuklukları, düşük benlik saygısı, anksiyete vb. pek çok durum oluşabilmektedir (Yanarca-Uras, 2004; Fitzsimmons- Craft ve diğerleri, 2014; Güzel, 2016; Alahmari ve diğerleri, 2017; Wang ve diğerleri, 2018).

Üniversite yılları bireyin sağlığını önemli ölçüde etkileyen yeme alışkanlıkları gibi yaşam boyu sağlık alışkanlıklarının gelişiminde etkili bir dönemdir. Bireylerin üniversite hayatlarına başlamalarıyla birlikte yaşam tarzları değişmekte, ebeveynlerden uzaklaşma ile beliren yeni bir çevre, stres yeme davranışlarını etkilenmektedir. Bu süreçte yeniden bir düzene alışmaya

çalışmanın verdiği strese, ders çalışma temposu dâhil olduğunda besin tüketimine yeteri kadar vakit ayrılamaması, besin değeri açısından düşük fakat kalorisi yüksek, çabuk ve kolay hazırlanan yiyeceklerin tüketilmesine sebep olmaktadır (Cheli, Covolo, Savegnago ve Jorda, 2014; Mahfouz, Makeen, Akour, Madkhly, Hakami ve Shaabi, 2016). Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalar fazla kilo ve obezite oranının yüksek olduğu bildirilmektedir (Issa, 2015; Alasmari, Al-Shehri, Aljuaid, Alzaidi ve Alswat, 2017; Nepal, Tuladhar, Dahal, Adhikari ve Kandel, 2018). Bazı araştırmalar, üniversite öğrencilerinin aşırı kilosu ile ilişkili hastalık oranlarının artmasının, yüksek oranda yağ oranı içeren yiyecekler, işlenmiş yiyecekler, düşük miktarda meyve, sebze ve kepekli tahıl alımı ile ilgili olduğunu göstermektedir (McArthur, Riggs, Uribe ve Spaulding, 2018). Üniversite dönemi, hem sağlıkla ilgili alışkanlıklarda bozulma ile tavsif edilen bir süreç olduğu için (Joseph ve diğerleri, 2014; Clemente, Martins, Nikolaidis ve Mendes, 2017; Peterson, Sirard, Kulbok, DeBoer ve Erickson, 2018) hem de bu süreçte alışkanlık haline gelen düzenli fiziksel aktivitenin ileriki yaşlarda sağlıklı yaşama dönüşmesi düşünüldüğü için (Malina, 2001; Fernandes ve Zanesco, 2010; Omorou, Langlois, Lecomte, Briançon ve Vuillemin, 2016) anahtar bir dönemdir. Fiziksel aktivitenin kişinin günlük enerji harcama ihtiyacına etkisi bireylere ve yaşa göre değişmektedir (Pekcan, 2008). Kritik dönem dediğimiz üniversite yıllarında yaş ile birlikte fiziksel aktive düzeyinin azalabileceği görülmüştür (Grygiel-Gorniak, Tomczak, Krulikowska, Przyslawski, Seraszek ve Kaczmarek, 2016).

Ergenliğin bitiş sürecinde yer alan üniversite öğrencileri stres düzeyi açısından yüksek yaş grubudur. Ebeveyninden uzaklaşan öğrenciler çevreden gelen uyarılara daha açık olduğu bir dönemden geçmekte ve stres düzeylerinin fazla olduğu görülmektedir (Neumark-Sztainer, Story, Perry ve Casey, 1999). Aktif bir yaşam tarzı olan kişilerin, stres ile baş etme durumlarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lippke, Wienert, Kuhlmann, Fink ve Hambrecht, 2015).

Toplumun hızla gelişimi, kitle iletişim araçları üniversite öğrencilerinin fiziksel olarak aktif olma durumlarını kötü yönde etkilemektedir. Bir yerden bireye gitme konusunda yürüme yerine ulaşım araçlarının tercih edilmesi, teknolojinin hızla gelişimi ile sosyal medyanın inaktif yaşam tarzını daha cazip bulması, yarım gün işler, vakit ayıramama gibi sebeplerden dolayı fiziksel aktiviteye katılım oranı düşmektedir (Allison, Dwyer, Goldenberg, Fein, Yoshida ve Boutilier, 2005).

Kişilerin hayatları boyunca karşılaştıkları geçiş dönemleri aktif yaşamını etkilemektedir. Bu sebeple gençlik sürecinde düzenli fiziksel aktivite yapıyor olmak, yaşamın ilerleyen dönemlerinde aktif bir yaşam için etkili olacaktır (Malina, 2001).

Bireylerin beden imajı memnuniyetsizliği yeme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini beraberinde de genel sağlık durumlarını etkilemektedir. Araştırma sonuçları sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanma noktasında düzenli fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmenin

aynı zamanda kişisel sağlığı iyileştirmede etkisi olduğunu göstermektedir (Oliveira, Miguez, Härter, Caetano, Maria, Carmem ve Jesus, 2018).

2.5.Kaynak Araştırmaları

Ashton ve diğerleri (2017) tarafından genç erkekler ile yapılan bir araştırma online anket ile Avustralya'da 18-25 yaş arası 282 erkek katılmıştır. Bulgulara göre, sağlıklı beslenme için en yaygın motivasyon belirleyicileri arasında sağlığın iyileştirilmesi, vücut imajı ve enerjinin artırılması yer almaktadır.

Hacıoğlu (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada 342 öğrenci katılmıştır. Bulgulara göre, beden imgesinden hoşnutluk düzeyleri; cinsiyete, yaşa, spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş ile beden memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Güven (2019) tarafından, yapılan bir araştırmaya aktif olarak spor salonuna katılan 352 kişi katılmıştır. Bulgulara göre, egzersiz bağımlılığı alt boyutlarının tamamı ile fiziksel aktivite için harcanan MET değerleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ile fiziksel aktivite seviyesi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu fakat bedeni beğenme durumunun fiziksel aktivite düzeylerinden bağımsız olduğunu bulunmuştur.

İkiz (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada 375 öğrenci katılım sağlamıştır. Bulgulara göre, zayıf ve normal kilolu öğrencilerin beden algısının, normal kilolunun üzerinde olan öğrencilere göre yüksek olarak bulunmuştur. Beden kütle indeksinin bilişsel kısıtlamada, cinsiyetin duygusal yemedeve beden algısının bilişsel kısıtlama ve duygusal yemede farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Vural ve Aydın (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada 189 öğrenci katılım sağlamıştır. Bulgulara göre, beden kütle indeksi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Heron ve diğerleri (2015) tarafından 18-24 yaş arası üniversiteli kadınlar ile yapılan bir araştırmada bulgulara göre, vücut görüntüsü daha iyi olan bireylerin daha yüksek özgüven sahibi oldukları, daha iyi sosyal etkileşimler kurdukları ve aşırı yemek yeme konusunda daha kontrollü oldukları gözlemlenmiştir.

Houshyari (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada bulgulara göre, obez bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışı yüksek bulunurken, dışsal yeme davranışının zayıf öğrencilerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hilbert ve diğerleri (2002) tarafından yapılan bir araştırmada bulgulara göre, yeme bozukluğu olan katılımcıların olmayanlara göre ruh halinin ve görünüm saygılarının daha çok düştüğü, görünümüne ilişkin olumsuz düşüncelerinin ise daha fazla arttığı görülmüştür.

Naeimi ve diğerleri (2016) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir araştırmada bulgulara göre, benlik saygısı, beden imajı ve yeme bozukluğu riski arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yeme tutumu ile beden kütle indeksi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Kaya ve diğerleri (2016) tarafından obez hastalarda yapılan bir araştırmada bulgulara göre, yeme tutumları ile beden kütle indeksleri arasında anlamlı pozitif bir korelasyon olduğu görülmektedir.

Smink ve diğerleri (2016) tarafından yapılan meta-analizde bulgulara göre, kadınlarda yeme tutumundaki bozukluklar daha yüksek prevalansta görülmektedir.

Haklı ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada bulgulara göre, kadınlarda mavi yakalılar ile iş sahibi durumunda olan kişiler arasında beslenme bilgi seviyesinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Sosyoekonomik seviyenin artmasına bağlı olarak kişilerin beslenme bilgi düzeyinin arttığı saptanmıştır.

Taş (2021) tarafından yapılan araştırmada bulgulara göre, düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre beden kütle indeksi ve yeme tutumu arasında anlamlı fark bulunurken beslenme bilgi düzeyi ile arasında fark bulunamamıştır. Beden kütle indeksi ile temel beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı fark bulunurken, yeme tutumu ile arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Yıldırım ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada bulgulara göre, cinsiyet değişkenine göre yeme tutum ve davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde yeme davranışı ve tutumları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, genel tarama ve karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanmıştır. “Genel tarama modeli” halen veya geçmişte var olan bir durumu mevcut hali ile betimlemeyi amaç edinen bir araştırma yaklaşımı olan tarama modelinden, Evrenle ilgili genel bir yargıya varmak amacıyla çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evreni hepsi veya ondan alınacak bir grup, örneklem veya örnek üzerinden gerçekleştirilen tarama türünü ifade eder (Karasar, 2008).

İlişkisel tarama modelleri iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin derecesini ve/veya varlığını tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel taramanın karşılaştırmalı ve korelasyonel tarama şeklinde iki çeşidi bulunmaktadır. Karşılaştırma yoluyla ilişkinin belirlenmesi en az iki değişken üzerinden yapılır. Bu iki değişkenden biri “bağımsız değişken”dir ve gruplar bu değişkene göre oluşturulur. Diğer değişken ise “bağımlı değişken”dir ve değişkenler arasında bir farklılık olup olmadığı bu değişken üzerinden incelenir (Karasar, 2008).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın sınırlandırılmış çalışma evrenini, Türkiye’deki lisans öğrenimi gören %54 (n=2.225.269) erkek ve %46 (n=1.920.159) kadın toplam 4.145.428 üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu olarak 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde Türkiye’deki lisans öğrenimi gören 18-35 yaşları arasında yer alan, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 1206 öğrenciye ulaşılmıştır (Tablo 3.1). Yapılan ön analizler sonucunda verilerinde eksik olan 47 katılımcı veri setinden silinerek analizlere 1206 katılımcıyla devam edilmiştir. Örnekleme tekniklerine göre, 1000000 eleman büyüklüğünde bir evren 384 elemanla temsil edilmektedir(Cohen, Manion ve Morrison, 2002).Buradan hareketle 1206 katılımcının evreni temsil ettiği söylenebilir.

Tablo 3.1.
Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri-1

Değişkenler	n	Ortalama $\pm$ Standart Sapma	Medyan (Minimum-Maksimum)
Yaş	206	21,6 $\pm$ 2,88	21 (18 -35)
Boy	206	169,15 $\pm$ 8,76	168 (150 -201)
Vücut Ağırlığı	1206	64,25 $\pm$ 13,85	62 (40 -160)
BKİ	1206	22,33 $\pm$ 3,75	21,6 (14,53 -49,94)

Tablo 3.2.
Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri-2

Değişkenler		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	822	68,16
	Erkek	384	31,84
Gelir Durumu	Çok kötü	58	4,81
	Kötü	166	13,76
	Normal	742	61,53
	İyi	211	17,50
	Çok iyi	29	2,40
Lisanslı Olarak Spor Yapma	Evet	233	19,32
	Hayır	973	80,68
BKİ grup	Zayıf	139	11,53
	Normal	831	68,91
	Fazla kilolu	191	15,84
	1.derece obez	34	2,82
	2.derece obez	9	,75
	Morbid obez	2	,17

Tablo 3.2. incelendiğinde katılımcıların %68,16'sı (f=822) kadın, %31,84'ü (f=384) erkektir. Katılımcıların %4,81'i gelir durumunun çok kötü olduğunu, %13,76'sı gelir durumunun kötü olduğunu, %61,53'ü gelir durumunun normal olduğunu, %17,50'si gelir durumunun iyi olduğunu, %2,40'ı ise gelir durumunun çok iyi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %19,32'si lisanslı olarak spor yaptığını bildirirken %80,68'i lisanslı olarak spor yapmadığını bildirmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ sınıflandırması %11,53'ünün zayıf, %68,91'inin normal, %15,84'ünün fazla kilolu, %2,82'sinin 1. derece obez, %0,75'inin 2. derece obez ve %0,17'sinin morbid obez olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; verileri toplamak için “kişisel bilgi formu”, beden beğenme durumlarını belirleyebilmek amacıyla Bedeni Beğenme Ölçeği, Fiziksel aktivite düzeyini belirleyebilmek amacıyla “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form” ve katılımcıların yeme alışkanlıklarını ölçmek için “Üç Faktörlü Yeme Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, fakülte/bölüm, lisanslı olarak spor yapıp yapmama ve gelir duruma yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Bedeni Beğenme Ölçeği

Bu çalışmada Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Anlı ve diğerleri (2015) tarafından yapılmış “Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. BBÖ, 10 maddeden oluşan 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir

ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması çalışmasında, madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Doğrulamalı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 72.46$, $sd= 33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI= .93$, $SRMR= .045$). BBÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Anlı ve Akın, 2015).

3.3.3. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği-(TFEQ-R21)

Bu ölçek ilk olarak 1985 yılında Stunkard ve Messic tarafından yemenin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Stunkard ve Messick, 1985). Üç faktörlü yeme ölçeğin (TFEQ-R21) 'in Türk kültürüne uyarlanması ise Karakuş ve diğerleri(2016) tarafından yapılmıştır.

Bu bölümdeki maddelerin tamamı dörtlü Likert tipinde olup, yanıtlar 1= Kesinlikle yanlış, 2= Çoğunlukla yanlış, 3= Çoğunlukla doğru ve 4= Kesinlikle doğru şeklindedir. TFEQ-R21, kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme olmak üzere 3 faktörlü bir yapı göstermektedir (Karakuş ve diğerleri, 2016).

Kontrolsüz yeme (KY); açlık veya dış uyarana maruz kalındığı zaman yemek üzerine kontrolü kaybetme eğilimini değerlendirmekte olup dokuz maddeyi (3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19 ve 20) kapsamaktadır. Anketten bu alt faktör için alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 36'dır.

Bilişsel kısıtlama (BK); vücut ağırlığını ve vücut şeklini korumak için besin alımını kontrol etme eğilimini değerlendirir. Altı maddeyi (1, 5, 11, 17, 18 ve 21) kapsamaktadır. Anketten bu alt faktör için alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 24'tür.

Duygusal yeme (DY); yalnızlık hissi, endişe ya da moral bozukluğu gibi olumsuz ruh hali ile aşırı yeme arasındaki ilişkiyi ölçer. Altı maddeyi (2, 4, 7, 10, 14 ve 16) kapsamaktadır. Anketten bu alt faktör için alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 24'tür (Karakuş ve diğerleri, 2016).

Türkçeye uyarlanması Karakuş ve diğerleri(2016) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen dönüştürülmüş ölçek puanları kullanılmıştır. Dönüştürülmüş ölçek puanı=[(Ham ölçek puanı-en düşük olası ham puan)/olası ham puan aralığı] *100 formülü kullanılmıştır. Dönüştürülmüş ölçek puanlarının hesaplanmasına ilişkin bilgi Tablo 3' de verilmiştir. Ölçeğin herhangi bir alt faktöründen (KY, BK ve DY) alınan puanın yüksek olması o faktöre olan yeme davranışının yüksek olduğunu göstermektedir (Karakuş, ve diğerleri, 2016).

Tablo 3.3.
Dönüştürülmüş Ölçek Puanlarının Hesaplanması

Ölçek	En Düşük ve En Yüksek Olası Ham Puanlar	Olası Ham Puan Aralığı	Puanlama Formülü
KontROLSÜZ YEME	9-36	27	$KY = [(KY - 9) / 27] \times 100$
BİLİŞSEL KISITLAMA	6-24	18	$BK = [(BK - 6) / 18] \times 100$
DUYGUSAL YEME	6-24	18	$DY = [(DY - 6) / 18] \times 100$

Bu çalışmada yapılan analizlerde ölçeğe ait iç tutarlılık (Cronbach Alpha) alt boyutları duygusal yeme 0,92, bilişsel kısıtlama 0,85, kontROLSÜZ yeme ise 0,87, olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Bu çalışmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, Craig ve diğerleri (2003) tarafından yapılan bu anket için Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Bu anket, oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa form ve uzun form olmak üzere iki form yapısına sahiptir. Kısa form 7 sorudan oluşmaktadır.

Fiziksel aktivite kısa formu (7 gün) yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması frekans (günler), orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve yürüme toplamını kapsamaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır (Savcı ve diğerleri. 2006). IPAQ kısa formu ile son 7 gün içerisinde;

- Şiddetli fiziksel aktivite (yük taşıma, ağırlık kaldırma, hızlı bisiklet çevirme, aerobik, basketbol, futbol vb.) süresi (dk).
- Orta dereceli fiziksel aktivite (masa tenisi, bowling, dans, halk oyunları, normal hızda bisiklet çevirme, hafif yük taşıma vb.) süresi (dk).
- Bir günlük oturma ve yürüme süreleri (dk) sorgulanmıştır.

Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri aşağıdaki hesaplamalarla bazal metabolik hıza karşılık gelen MET’e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanır (Craig ve diğerleri, 2003).

- Yürüme skoru (MET-dk/hf) = 3.3 *yürüme süresi*yürüme günü

- Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = $4.0 \times \text{orta şiddetli aktivite süresi} \times \text{orta şiddetli aktivite günü}$.
- Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = $8.0 \times \text{şiddetli aktivite süresi} \times \text{şiddetli aktivite günü}$
- Toplam Fiziksel Aktivite Skoru (METdk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları.

Bu sürekli skorlamanın yanı sıra, ondan elde edilen toplam sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır. Kategorisel sınıflandırma üç aktivite seviyesi vardır:

- İnaktif (Düşük) Düzey 600 MET-dk/haftanın altı.
- Minimal Aktif (Orta Şiddetli) Düzey: 600-3000 MET-dk/hafta arası
- Çok Aktif (Yüksek Şiddetli) Düzey: 3000 MET-dk/hafta üstü (Öztürk, 2005).
- Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin skorlamasının bir parçasında yer almaz (Öztürk, 2005). IPAQ kısa ve uzun formları tekrar edilebilir ve karşılaştırılabilir veri sağlamaktadır (kısa form için $r=0.69$, uzun form için $r=0.64$). Kriter geçerliği kısa formda $r=0.30$, uzun formda $r=0.29$ olduğu tespit edilmiştir (Öztürk, 2005).

3.4. Veri Toplama Süreci / İşlem Yolu

Araştırma için uygulamaya başlamadan önce Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan “Etik Kurul Raporu” alınmıştır (EK1). Bu çalışma Helsinki bildirgesi ilkeleri çerçevesinde yapılmıştır. Araştırmanın yapılacağı Üniversiteler ile görüşülüp gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada veriler elektronik ortamda doldurulabilecek şekilde uygulanmıştır. Elektronik ortamda doldurulan verilere katılımcıların online sistemde sunulan bilgilendirilmiş onam formunu okuyup araştırmaya katılmayı onayladıklarına dair ilgili kutucuğu işaretlemeleri gerekli görülmüştür.

Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri

- Lisans düzeyinde öğrenim görüyor olmak,
- Çalışmada kullanılacak anket formu dahil edilme kriterlerine uyan, gönüllü katılım formuna onam vermiş olmak.

Araştırmadan Dışlama Kriterleri

- Lisans düzeyinde öğrenim görmüyor olmak.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma ile kategorik değişkenler için frekans ve yüzde analizi ile verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında iki grup içeren kategorik değişkenler için bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup içeren

kategorik değişkenler için Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Varyans Analizi sonucunda belirlenen farklılığın hangi gruptan/gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla posthoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Buna ek olarak sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analizler SPSS 22.0 programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan path modelinin analizi ise AMOS 21.0 programı yardımıyla gerçekleştirilmişti. $p<0,05$ anlamlılık seviyesi seçilmiştir.



4.BULGULAR

Tablo 4.1.

Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Kadın	22	2571,83	3358,04	0,001*
	Erkek	84	5024,12	7289,65	
Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	Kadın	22	3,72	4,40	0,001*
	Erkek	84	12,68	4,09	
Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	Kadın	22	21,69	6,02	0,004*
	Erkek	84	20,63	5,77	
Yeme Davranışı Duygusal Yeme	Kadın	22	12,85	5,20	0,001*
	Erkek	84	10,37	4,31	
Toplam Yeme Davranışı	Kadın	22	48,26	11,15	0,001*
	Erkek	84	43,69	9,99	
Toplam Beden İmgesi	Kadın	22	39,02	7,63	0,008*
	Erkek	84	40,24	7,12	

*p<0,05

Katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 4.1’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Sonuç olarak erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi ortalaması kadınlardan daha fazla iken yeme davranışı- bilişsel kısıtlama, yeme davranışı- kontrolsüz yeme, yeme davranışı- duygusal yeme ortalamaları kadınlarda daha fazladır. Kadınların toplam yeme davranışı ortalaması erkeklerden daha yüksektir. Erkeklerin beden imgesi ortalaması kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 4.2.

Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler		N	Ortalama	Standart Sapma	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Çok kötü	58	3166,15	5461,44	0,290
	Kötü	166	3262,30	3781,80	
	Normal	742	3261,78	4940,62	
	İyi	211	3959,28	6405,01	
	Çok iyi	29	2154,41	3233,34	
	Toplam	1206	3352,66	5087,14	
Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	Çok kötü	58	12,84	4,48	,547
	Kötü	166	13,53	4,38	
	Normal	742	13,30	4,32	
	İyi	211	13,65	4,39	
	Çok iyi	29	14,14	3,64	
	Toplam	1206	13,39	4,33	
Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	Çok kötü	58	23,36 ^b	6,52	0,004*

	Kötü	166	21,43 ^{ab}	5,98	
	Normal	742	21,53 ^{ab}	5,86	
	İyi	211	20,35 ^a	5,90	
	Çok iyi	29	19,66 ^a	6,38	
	Toplam	1206	21,35	5,96	
Yeme Davranışı Duygusal Yeme	Çok kötü	58	13,02	6,31	
	Kötü	166	11,64	4,91	
	Normal	742	12,23	5,03	0,190
	İyi	211	11,56	4,79	
	Çok iyi	29	11,90	5,89	
	Toplam	1206	12,06	5,07	
Toplam Yeme Davranışı	Çok kötü	58	49,22	11,97	
	Kötü	166	46,60	11,42	
	Normal	742	47,06	10,81	0,183
	İyi	211	45,57	10,91	
	Çok iyi	29	45,69	11,58	
	Toplam	1206	46,81	11,00	
Toplam Beden İmgesi	Çok kötü	58	36,10 ^a	10,14	
	Kötü	166	38,97 ^{ab}	7,44	
	Normal	742	39,35 ^{ab}	7,38	0,001*
	İyi	211	40,77 ^b	6,79	
	Çok iyi	29	40,14 ^b	7,30	
	Toplam	1206	39,41	7,49	

*p<0,05; a, b: Farklı harfler gruplar arasındaki farklılığı temsil etmektedir.

Katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin gelir durumuna göre karşılaştırılması Tablo 4.2’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların toplam yeme davranışı, yeme davranışı- bilişsel kısıtlama alt boyutu, yeme davranışı- duygusal yeme alt boyutu ve fiziksel aktivite düzeyleri gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Buna karşın katılımcıların beden imgesi ve yeme davranışı- kontrolsüz yeme alt boyutu ortalamaları gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Gelir durumu çok kötü olan katılımcıların yeme davranışı- kontrolsüz yeme alt boyutu ortalaması gelir durumu çok iyi olanlara göre daha yüksektir. Benzer şekilde, gelir durumu çok kötü olan katılımcıların beden imgesi ortalaması diğer gruplara göre daha düşüktür.

Tablo 4.3.

Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Evet	33	5502,85	5683,32	,001*
	Hayır	73	2837,76	4795,76	
Yeme Davranışı Bilişsel	Evet	33	13,67	4,37	0,283
	Hayır	73	13,33	4,32	

Kısıtlama					
Yeme Davranışı	Evet	33	20,68	6,11	
Kontrolsüz Yeme	Hayır	73	21,51	5,91	0,056
Yeme Davranışı	Evet	33	11,57	5,15	
Duygusal Yeme	Hayır	73	12,18	5,04	0,099
Toplam Yeme Davranışı	Evet	33	45,92	11,89	
	Hayır	73	47,02	10,77	0,170
Toplam Beden İmgesi	Evet	33	42,02	6,54	
	Hayır	73	38,78	7,57	0,001*

*p<0,05

Katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması Tablo 4.3'te verilmiştir. Buna göre katılımcıların yeme davranışları lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna karşın katılımcıların beden imgesi ve fiziksel aktivite düzeyleri lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Sonuç olarak lisanslı olarak spor yapanların fiziksel aktivite düzeyi ve beden imgesi ortalaması lisanslı olarak spor yapmayanlardan daha yüksektir.

Tablo 4.4.

Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin BKİ Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler		N	Ortalama	Standart Sapma	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Zayıf	139	2609,22	2957,37	0,234
	Normal	831	3528,67	5436,62	
	Fazla kilolu	191	3180,76	3808,15	
	Obez	45	3128,37	7656,29	
	Toplam	1206	3352,66	5087,14	
Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	Zayıf	139	10,22 ^a	3,97	0,001*
	Normal	831	13,67 ^b	4,28	
	Fazla kilolu	191	14,38 ^b	3,90	
	Obez	45	13,78 ^b	3,97	
	Toplam	1206	13,39	4,33	
Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	Zayıf	139	20,13 ^a	5,91	0,001*
	Normal	831	21,07 ^{ab}	5,88	
	Fazla kilolu	191	22,69 ^{bc}	5,86	
	Obez	45	24,69 ^c	6,04	
	Toplam	1206	21,35	5,96	
Yeme Davranışı Duygusal Yeme	Zayıf	139	10,53 ^a	4,22	0,001*
	Normal	831	11,71 ^a	4,94	
	Fazla kilolu	191	13,73 ^b	5,08	
	Obez	45	16,20 ^c	5,97	
	Toplam	1206	12,51	5,15	

	Toplam	1206	12,06	5,07	
	Zayıf	139	40,88 ^a	9,44	
	Normal	831	46,45 ^b	10,81	
Toplam Yeme Davranışı	Fazla kilolu	191	50,79 ^c	10,39	0,001*
	Obez	45	54,67 ^d	10,71	
	Toplam	1206	46,81	11,00	
	Zayıf	139	40,53 ^b	7,28	
	Normal	831	40,39 ^b	6,71	
Toplam Beden İmge	Fazla kilolu	191	35,43 ^a	8,96	0,001*
	Obez	45	34,73 ^a	7,94	
	Toplam	1206	39,41	7,49	

*p<0,05; a, b, c, d: Farklı harfler gruplar arasındaki farklılığı temsil etmektedir.

Katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin BKİ durumlarına göre karşılaştırılması Tablo 4.4'te verilmiştir. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Buna karşın katılımcıların beden imgesi ve yeme davranışları BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Sonuç olarak obez olanların yeme davranışı toplam, yeme davranışı-bilişsel kısıtlama, yeme davranışı- kontrolsüz yeme ve yeme davranışı-duygusal yeme ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksektir. Beden imgesi ortalaması ise fazla kilolu ve obez olan öğrencilerde daha düşüktür.

Tablo 4.5.

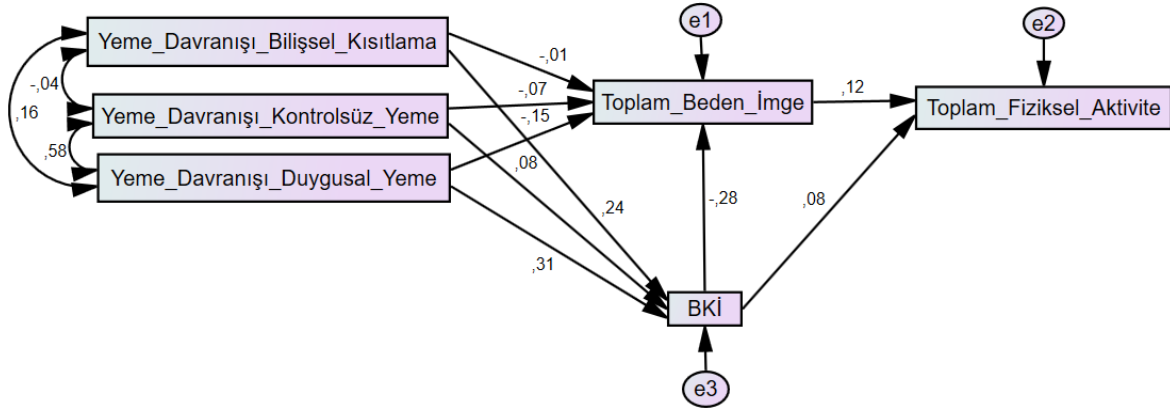
Katılımcıların Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş İle İlişkisi

Değişkenler	Yaş
Toplam Fiziksel Aktivite	r p N
	-0,066 0,022* 1206
Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	r p N
	0,084 0,003* 1206
Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	r p N
	-0,062 0,031* 1206
Yeme Davranışı Duygusal Yeme	r p N
	-0,035 0,227 1206
Toplam Beden İmge	r p N
	-0,016 0,568 1206
	r p N
	-0,015 0,612 1206

*p<0,05

Katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaş ile ilişkisi tablo 4.5 de verilmiştir. Öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=-0,066, p<0,05).

Benzer şekilde yaş ile yeme davranışları- kontrolsüz yeme arasında negatif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,062$; $p<0,05$). Buna karşın, yaş ile yeme davranışları-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü, çok düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=0,084$; $p<0,05$). Bunlara ek olarak katılımcıların yaşı ile yeme davranışı-duygusal yeme, yeme davranışı ve beden imge değerleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).



Şekil 4.1.Kadın Katılımcılar İçin Oluşturulan Path Modeli

Tablo 4.6.

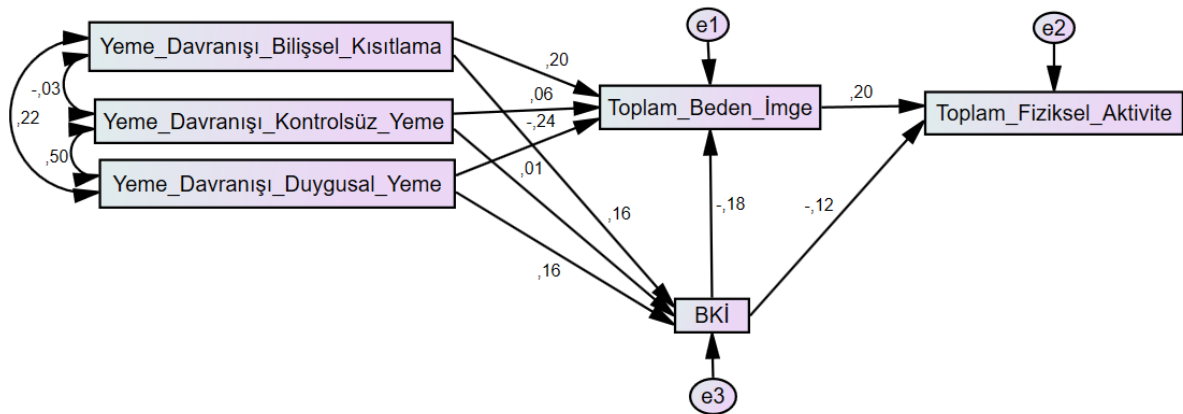
Kadın Katılımcılar İçin Oluşturulan Path Modeli Sonuçları

Değişkenler		Regresyon katsayısı	Korelasyon katsayısı	p
BKİ	Yeme Davranışı Duygusal Yeme	0,204	0,305	0,001*
BKİ	Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	0,044	0,077	0,048*
BKİ	Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	0,191	0,242	0,001*
Toplam Beden İmge	BKİ	-0,610	-0,277	0,001*
Toplam Beden İmge	Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	-0,016	-0,009	0,790
Toplam Beden İmge	Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	-0,087	-0,069	0,086
Toplam Beden İmge	Yeme Davranışı Duygusal Yeme	-0,216	-0,147	0,001*

Toplam Fiziksel Aktivite	BKİ	74,976	0,078	0,036*
Toplam Fiziksel Aktivite	Toplam Beden İmge	53,898	0,123	0,001*

*p<0,05

Kadın katılımcıların için oluşturulan path modeli ve model sonuçları Şekil 1 ve Tablo 4.6'da verilmiştir. Oluşturulan modelin, model uyum ölçütleri dikkate alındığında modelin geçerli ve mükemmel uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2=6,439$; $p=0,376$; RMSEA=0,008; GFI=0,998; AGFI=0,988; CFI=1,00; IFI=1,00; TLI=0,998) (Doğan ve Özdamar, 2017; Doğan 2015). Modelden elde edilen değerler dikkate alındığında, BKİ ile yeme davranışı-duygusal yeme arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile beden imge arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile toplam fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yeme davranışı-duygusal yeme ile beden imge arasında negatif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Beden imge ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna karşın, beden imge ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ve yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).



Şekil 4.2. Erkek Katılımcılar İçin Oluşturulan Path Modeli

Tablo 4.7.
Erkek Katılımcılar İçin Oluşturulan Path Modeli Sonuçları

Değişkenler		Regresyon katsayısı	Korelasyon katsayısı	p
BKİ	Yeme Davranışı Duygusal Yeme	0,134	0,157	0,008*
BKİ	Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	0,006	0,009	0,882
BKİ	Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	0,148	0,164	0,001*
Toplam Beden İmge	BKİ	-0,346	-0,180	0,001*
Toplam Beden İmge	Yeme Davranışı Bilişsel Kısıtlama	0,353	0,203	0,001*
Toplam Beden İmge	Yeme Davranışı Kontrolsüz Yeme	0,072	0,058	0,305
Toplam Beden İmge	Yeme Davranışı Duygusal Yeme	-0,393	-0,238	0,001*
Toplam Fiziksel Aktivite	BKİ	-244,085	-0,124	0,014*
Toplam Fiziksel Aktivite	Toplam Beden İmge	203,266	0,198	0,001*

*p<0,05

Erkek katılımcıların için oluşturulan path modeli ve model sonuçları Şekil 2 ve Tablo 4.7’de verilmiştir. Oluşturulan modelin, model uyum ölçütleri dikkate alındığında modelin geçerli ve mükemmel uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2=6,439$; $p=0,376$; $RMSEA=0,008$; $GFI=0,998$; $AGFI=0,988$; $CFI=1,00$; $IFI=1,00$; $TLI=0,998$) (Doğan ve Özdamar, 2017; Doğan 2015). Modelden elde edilen değerler dikkate alındığında, BKİ ile yeme davranışı-duygusal yeme arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile beden imge arasında negatif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). BKİ ile toplam fiziksel aktivite arasında negatif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Beden imge ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Beden imge ile yeme davranışı-duygusal yeme

arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduēu belirlenmiştir ($p<0,05$). Beden imge ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduēu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna karşın, BKİ ile yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Beden imge ile yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı deēildir ($p>0,05$).



5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular alt problemler çerçevesinde ele alınıp tartışılmıştır.

1.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesine Yönelik Tartışma

Katılımcıların beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Beden imgesi ile cinsiyet arasındaki fark incelendiğinde, erkeklerin beden imgesi ortalaması kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.1.). Beden imgesine yönelik alanyazın incelendiğinde, erkeklerin kadınlara göre bedenlerinden daha memnun olduğu sonucunu destekleyen araştırma bulgularına rastlanmıştır (Gross, Gary, Browne ve Laveist, 2005;Kalafat ve Kincal, 2008; Brennan, Lalonde ve Bain, 2010; Cash ve 2012; Murnen ve Don, 2012; Alemdag, 2018).Beden imajı algısının incelendiği bir araştırmada kadınların bedensel memnuniyetlerinin erkeklere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brennan ve diğerleri, 2010). Kadınların beden imgesi ortalamasının erkeklere oranla daha düşük olması; toplumsal cinsiyet rolleri, batı toplumunda güzellik algısının özendirilmesi, sosyal medyada kusursuz ve zayıf bir bedene sahip olunması gerektiğinin geçerli bir değer olarak vurgulanıyor olması, kadınların kendi bedeniyle ilgili daha hassas olmasından etkilenmektedir. Kadınlar kendi bedenini bu bağlamda etkilenerek ideal bedene dönüştürme çabası içerisine girmektedirler.

Erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi ortalaması kadınlardan daha fazladır (Tablo 4.1.). Fiziksel aktivite düzeyine yönelik alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularını destekleyen fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara göre erkeklerde yüksek olduğu araştırma sonuçlarına rastlanmıştır (Shibata, Oka, Nakamura ve Muraoka, 2007;Şanlı ve Güzel 2009; Vural, 2010; Yıldırım ve diğerleri 2015). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle, 2004). Almas ve diğerleri (2013) ve Nicaise ve Kahan (2013)'nın ergenlik dönemindeki bireyler ile yaptıkları araştırmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerini kadınlardan daha yüksek bulmuşlardır. Cengiz (2007) kadınların erkeklere göre daha az spor yaptığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda alanyazın araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlardan yüksek çıkması, aileden ayrılan bireylerin çevreden gelen uyarılara daha açık yaklaştığı bir dönemden geçerler ve kadınlar erkeklere oranla bu dönemi daha hassas geçirmektedir. Ataerkil bir toplum olmamız erkeklerin kadınlara göre daha sosyal ve özgür hareket edebilmeleri, saat sınırlaması olmaksızın istedikleri saatte fiziksel aktivite ve sosyal etkinlikte bulunabilme özgürlükleri farkın oluşmasında bir etkidir. Kadın öğrencilerin

aile ve toplum baskısının etkisiyle sosyal etkinliklerinin ve vakitlerinin kısıtlı olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir (Bulgu, Arıtan ve Aşçı, 2007).

Bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme, duygusal yeme ortalamaları kadınlarda daha fazladır. Kadınların toplam yeme davranışı ortalaması erkeklerden daha yüksektir (Tablo 4.1.). Kowalkowska ve Poínhos (2021) tarafından yapılan araştırmada bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme kadınlarda, kontrolsüz yeme erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. “Portekizli üniversite öğrencilerinde yeme davranışı: sosyal istenirliğin etkisi” başlıklı araştırmada kız öğrenciler daha yüksek duygusal yeme ve bilişsel kısıtlama göstermiştir (Poínhos, Oliveira ve Correia, 2015). Şili’deki üniversite öğrencilerinde akademik performans ile yeme davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmada kadınların duygusal yeme alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puanları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Valladares, Durán, Matheus, Durán-Agüero, Obregón, ve Ramírez-Tagle, 2016). Löffler, Luck, Then, Luck-Sikorski, Pabst, Kovacs ve Riedel-Heller (2017) tarafından yapılan araştırmada Alman yetişkinler arasında üç yeme davranışı alt boyutunun tamamında da kadınların yüksek puan aldığı sonucuna ratlanmıştır. Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Kadınlar genellikle daha yüksek vücut ağırlığı endişesine sahiptirler. Kilolarını kontrol etmek için yiyecek tüketimini sınırlamaya daha yatkın olsalar da, stres ve olumsuz duygulara tepki olarak yemeye karşı daha savunmasız davranış gösterebilirler.

2. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesine Yönelik Tartışma

Toplam yeme davranışı, yeme davranışı- bilişsel kısıtlama alt boyutu, yeme davranışı- duygusal yeme alt boyutu ve fiziksel aktivite düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 4.2.). Üniversite öğrencilerinin “Yeme Farkındalığı ve Etkileyen Faktörlerin Belirlemesi” başlıklı araştırmada da gelir durumu ile toplam yeme faktörü ölçeği puanı arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Saygın, 2021). Bu bağlamda alanyazın araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Sonuçlar değerlendirildiğinde toplam yeme davranışının gelir durumu açısından ayırt edici bir etken olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı- bilişsel kısıtlama ve yeme davranışı- duygusal yeme ile gelir durumu arasındaki fark incelendiğinde, “Obezitenin Sosyo-Ekonomik Durumla İlişkisinde Yeme Davranışı Aracılarının Belirlenmesi” başlıklı araştırmada bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme ile gelir durumu arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır (Pigeyre, Rousseaux, Trouiller, Dumont, Goumidi, Bonte ve Meirhaeghe, 2016). Bu bağlamda alanyazın araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Sonuçlar değerlendirildiğinde yeme davranışı iki alt boyutunda gelir durumu açısından ayırt edici bir etken olmadığı görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi ile gelir durumu arasındaki fark incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişkinin incelendiği çalışma da

MET' in aile gelir durumlarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım, 2019). Aksu (2018) tarafından yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin gelir durumu ile fiziksel aktiviteleri arasında fark bulunamamıştır. Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Buna karşın, Kargün, Togo, Biner ve Pala (2016) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ile aylık gelir durumları arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonucuyla farklılık göstermiştir. Gelir durumu iyi olmak ya da olmamak fiziksel aktivite düzeyini etkileyecek bir durum değildir. Fiziksel aktiviteye her ekonomik durumunda olan birey katılabilir. Yalnızca fiziksel aktivite için gerekli alan açısından gelir durumu belirleyici bir faktör olabilir. Gelir durumu iyi olan kişiler fitness salonları, pilates stüdyoları, yüzme havuzlarına gidebilirken; ekonomik durumu kötü bireyler açık alanda fiziksel aktivitelerini aynı şekilde yapabilmektedir (Yıldırım, 2019).

Beden imgesi ve yeme davranışı-kontROLSÜZ yeme alt boyutu gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Yeme davranışı-kontROLSÜZ yeme alt boyutu ile gelir durumu arasındaki fark incelendiğinde, gelir durumu çok kötü olan katılımcıların yeme davranışı-kontROLSÜZ yeme alt boyutu ortalaması gelir durumu çok iyi olanlara göre daha yüksektir (Tablo 4.2.). "Obezitenin sosyo-ekonomik durumla ilişkisi" başlıklı araştırmada düşük sosyoekonomik düzey grubunda yüksek sosyoekonomik düzey grubuna göre kontROLSÜZ yeme alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna rastlanmıştır (Pigeyre ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları genellikle öğün atlamak için abur cubur olarak adlandırılan besinlerin tüketimi, karın doyurmanın beslenme ile eş değer kabul edilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Beden imgesi ile gelir durumu arasındaki fark incelendiğinde gelir durumu çok kötü olan katılımcıların beden imgesi ortalaması diğer gruplara göre daha düşük olarak bulunmuştur (Tablo 4.2.). Alagül (2004) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir araştırmada gelir durumu yükseldikçe beden algısı puanlarında da artış olduğu sonucuna rastlamıştır. Bu bağlamda araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu durumun nedeni; yüksek ücret alan bireylerin kendine daha çok güven ve saygı duymasıdır. Bununla birlikte, yaşam kalitesinin ve beden algısının yüksek olması beklenebilir.

3.Katılımcıların Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesine Yönelik Tartışma

Yeme davranışları lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 4.3.). Yıldırım (2016) yaptığı araştırmada bireylerin yeme tutum ve davranışlarının spor geçmişlerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda araştırmabulguları ile paralellik göstermektedir. Sonuçlar değerlendirildiğinde yeme davranışlarının lisanslı olarak spor yapma açısından ayırt edici bir etken olmadığı görülmektedir.

Beden imgesi ve fiziksel aktiviteleri lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Beden imgesi ile lisanslı olarak spor yapma durumu arasındaki fark incelendiğinde, lisanslı olarak spor yapanların beden imgesi ortalaması lisanslı olarak spor yapmayanlardan daha yüksektir (Tablo 4.3.). Üniversite öğrencilerinde spor yapan ve yapmayan grubun beden imgesi incelenmiş ve görünüş yönelimi özelliği spor yapan grupta spor yapmayan gruba göre yüksek bulunmuştur (Zekioğlu, Mir ve Tatar, 2006).

Sporcu ve sporcu olmayan kadınların yapılan bir araştırmada ise; spora katılımın bireyin bedenine dair tutumlarını ve davranışlarını olumlu olarak etkilediğini ve beden imgesini arttırdığını ortaya koymuştur (Ballı, Kirazcı ve Aşçı, 2001).

Spor yapan ve yapmayan kadınların bedenlerinden memnun olup olmadıklarını tespit etmek amacıyla vücut memnuniyetsizlik ölçeği kullanılmış ve spor yapmayanların spor yapanlara göre bedeninden daha çok memnuniyetsizlikleri olduğu sonucuna ulaşmıştır (Robinson ve Ferraro, 2004). Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Buna karşın öğretmen adaylarının bedensel memnuniyet düzeylerinin lisanslı olarak spora katılım değişkeni açısından incelendiği araştırmada öğretmen adaylarının lisanslı olarak spora katılım gösteren ile spora katılım göstermeyen öğretmenlerin bedeni beğenme ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özkara, 2019).

Fiziksel aktivite ile lisanslı olarak spor yapma durumu arasındaki fark incelendiğinde, lisanslı olarak spor yapanların fiziksel aktivite düzeyi lisanslı olarak spor yapmayanlardan daha yüksektir (Tablo 4.3.). Senna (2019) tarafından yapılan araştırmada, lisanslı spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere oranla fiziksel aktiviteleri yüksek bulunmuştur. Benzer bir araştırmada Çağıran (2018) tarafından aktif olarak spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lisanslı öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin yüksek olması muhtemel bir sonuç olarak görülebilir. Kişilerin lisanslı olma durumu fiziksel aktivite ile birarada yaşam sürdüğü anlamına geldiği söylenebilir (Senna, 2019).

4.Katılımcıların Beden Kütle İndeksine Göre Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesine Yönelik Tartışma

Fiziksel aktivite düzeyleri BKİ gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 4.4.). Fiziksel aktivite kilo alımının kontrol altına alınması noktasında önemli bir yere sahiptir. Fakat tek olarak vücut ağırlığının düşürülmesinde etkisi kesinleştirilememiştir.

Kruger, Bowles, Jones, Ainsworth ve Kohl (2007) tarafından yapılan bir araştırmada BKİ'nin fiziksel aktivite düzeyiyle ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Norveç'te yapılan bir araştırmada BKİ ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Meyer, Sogaard, Tverdal ve Selmer, 2002).

Benzer şekilde BKİ'nin fiziksel aktiviteden bağımsız bir durum olduğu sonucuna ulaşmıştır (Hallal, Victora, Azevedo ve Wells, 2006). Buna karşın alanyazındaki bazı araştırmalarda BKİ ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur (Jurakic, Pedisic ve Greblo, 2010). Araştırma sonuçları alan yazın ile paralellik göstererek BKİ ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.4.).

Beden imgesi ve yeme davranışları BKİ gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$) (Tablo 4.4.). Yeme davranışı ile BKİ grupları arasındaki fark incelendiğinde, obez olanların yeme davranışı toplam, yeme davranışı-bilişsel kısıtlama, yeme davranışı- kontrolsüz yeme ve yeme davranışı-duygusal yeme ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksektir (Tablo 4.4.). Yeme davranışı ile BKİ grupları arasındaki fark alanyazında incelendiğinde, yeme davranışı ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları mevcuttur (Yousif, Kaddam ve Humeda, 2019). Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir.

Yeme davranışı- bilişsel kısıtlama, yeme davranışı-kontrolsüz yeme ve yeme davranışı-duygusal yeme alt boyutları ile BKİ grupları ile arasındaki fark alanyazında incelendiğinde, Fransa'da yapılan bir araştırma obezitesi olan yetişkinler daha yüksek bilişsel kısıtlama sergilemişlerdir (Pigeyre ve diğerleri, 2016). Bilişsel kısıtlama Almanya'da yetişkin erkek ve kadınlarda BKİ ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Löffler ve diğerleri, 2017). Üniversite öğrencilerinde yeme davranışı ve BKİ ilişkisinin incelendiği bir araştırmada BKİ ile kontrolsüz yeme arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (KowalkowskavePoinhos, 2021). Buna karşın diğer çalışmalar, kontrolsüz yemenin BKİ ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Löffler ve diğerleri, 2017; Brytek-Metera ve diğerleri, 2017; Aoun, Nassar, Soumi, El Osta, Papazian ve Rabbaa Kabbaz, 2019). Yapılan benzer bir araştırmada kontrolsüz yeme obezitesi olan Fransız yetişkinlerde obezitesi olmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Pigeyre ve diğerleri, 2016). Löffer ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada duygusal yeme skorları kadınlar ve erkeklerde daha yüksek BKİ ile ilişkili bulunmuştur. Fransız yetişkinlerde duygusal yeme, obez kişilerde obez olmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur (Piyegre ve diğerleri, 2016). Nauli ve Martin (2019) tarafından yapılan araştırmada daha yüksek duygusal yemenin, kadınlarda daha yüksek genel yağlanma ve erkeklerde daha yüksek abdominal yağlanma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Yeme davranışı ve BKİ grupları arasında farkın obez bireylerden kaynaklandığı söylenebilir. Beden kütle indeksi 25' in altında olan kişilerin olumsuz duygusal durumlarda yiyecek alımları azalırken, 25' in üstünde olan kişilerin yiyecek alımlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Geliebter ve Aversa, 2003). Bu durum açlıktokluk (özellikle leptin) ve cinsiyet hormonlarının (özellikle östrojen) depresyon üstünde etkisi ile açıklanabilir. Leptin hormonu

depresyonu önleyici etkiye sahip bir hormon olup, kilolu kişilerde leptin direncine bağlı olarak etki gösterememektedir (Milaneschi, Sutin, Terracciano, Canepa, Gravenstein ve Egan, 2014).

Östrojen hormonunun artışı depresyona sebep olmaktadır. Yağ dokusundaki artışla beraber östrojen hormonunun da artmasından dolayı kilolu kişilerde depresyon riskinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Steiner, Dunn ve Born, 2003; Du Plessis, Cabler, McAlister, Sabanegh ve Agarwal, 2010). Bu hormonal değişikliklere bağlı olarak kilolu kişilerde normal kişilere oranla depresyon riski daha fazla olabilir. Kilolu kişilerde depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguların olmasında gıda alımı üzerinde kontrolün sağlanamaması ve olumsuz duyguları bastırmak için gıda alımına yönelim gibi duygusal yeme davranışları görülebilmektedir (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009).

Bu olayın normal kişilerde zayıf kişilere göre kilo alma kaygısının daha çok olabilmesi sebebiyle kendilerini yeme konusunda daha çok kısıtlama içine girmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Akdevelioğlu ve Yörüşün, 2019).

Beden imgesi ile BKİ grupları arasındaki fark incelendiğinde, beden imgesi ortalaması fazla kilolu ve obez olan öğrencilerde daha düşüktür (Tablo 4.4.). Alan yazın da beden imgesinin; BKİ etkilendiğinin ve fazla kilolu grubun daha düşük puanlar aldığının saptanması araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir (Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay, 2003).

Kilolu kişilerde normal kişilere göre depresyon oranı daha çok olabilir. Kilolu kişilerde diğer gruplara göre depresyon ve anksiyete gibi olumsuz durumların varlığından kaynaklanan bedeni beğenme durumunun olumsuz etkilendiğini söyleyebiliriz.

5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Beden İmgesi, Yeme Davranışı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesine Yönelik Tartışma

Öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -0,066$, $p < 0,05$) (Tablo 4.5.). Fiziksel aktivite düzeyine yönelik alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada yaş ve fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (Pirinççi, Cihan ve Yıldırım, 2020). Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda ve Sirard (2002) tarafından yapılan araştırmada fiziksel inaktivitenin yaşla orantılı olarak azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. İngilterede derleme çalışmalarının sonucuna göre kadınlar ve erkeklerde yaşla beraber fiziksel aktivite düzeyinde düşüş oluşmuştur (Miles, 2007). Araştırmalar bireylerin fiziksel aktivitelerinin bu süreçte artmış ya da azalmış olması noktasında net bir bilgiye sahip olmamışlardır (Bauer, Nelson, Boutelle ve Neumark-Sztainer, 2008; Li, Treuth ve Wang, 2010). Öğrencilere farklı fiziksel aktivite önerisinde bulunmalı ve fiziksel aktiviteyi yaşam boyu devam ettirebilmeleri için teşvik edilmelidir (Grygiel- Gorniak ve diğerleri, 2016). Araştırmalar yaş ve fiziksel aktivite arasında farklı sonuçlar göstermektedir.

Yeme davranışı-kontrollsüz yeme ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde, negatif yönlü, çok düşük anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,062$; $p < 0,05$) (Tablo 4.5.). Alan yazın

incelendiğinde, yeme alışkanlıkları ile ilgili Lübnan’ da yapılan bir araştırmada erkek öğrencilerin yaş ile kontrolsüz yeme davranışı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yaşı arttıkça kontrolsüz yeme davranışının azaldığı görülmüştür (Aoun ve diğerleri, 2019). Almanya’ da psikolojik yeme davranışı alanlarının etkisini inceleyen bir araştırmada yetişkin erkekler ve kadınlar arasında kontrolsüz yeme ile yaş arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır(Löffler ve diğerleri, 2017). Moss ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir araştırmada çocukların olumlu duygulara, genç yetişkinlerin ise olumsuz duygulara cevaben daha çok besin tüketmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir.

Yeme davranışı- bilişsel kısıtlama ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönlü, çok düşük anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=0,084$; $p<0,05$) (Tablo 4.5.). Alan yazın incelendiğinde, üç faktörlü yeme anketinin faktör yapısının incelenmesi başlıklı kesitsel bir araştırmada kilolarından memnun olan öğrenciler arasında yaş ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Bond, McDowell ve Wilkinson, 2001).Almanya’ da psikolojik yeme davranışı alanlarının etkisini inceleyen bir araştırmada yetişkin erkekler ve kadınlar arasında bilişsel kısıtlama ile yaş arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir (Löffler ve diğerleri, 2017). Bu bağlamda alanyazın araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir.

Yeme davranışı-duygusal yeme ve yeme davranışı ile yaş arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.5.). Alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencileri ile yapılan kesitsel bir araştırmada yeme davranışı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki belirlenememiştir (Kowalkowska ve Poinhos, 2021). Bu bağlamda alan yazında yer alan bu araştırma çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Almanya’ da psikolojik yeme davranışı alanlarının etkisini inceleyen bir araştırmada yetişkin erkekler ve kadınlar arasında duygusal yeme ile yaş arasında negatif ilişki bulunmuştur (Löffler ve diğerleri, 2017). Buna karşın bizim araştırmamızda yeme davranışı-duygusal yeme ile yaş arasında ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.5.).

Beden imgesi ile yaş arasındaki ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.5.). Alan yazın incelendiğinde, Aydın ve Vural (2018) tarafından yapılan araştırmada yaştan öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna rastlanmıştır (Aydın ve Vural, 2018). Hacıoğlu (2017) tarafından yapılan araştırmada beden memnuniyeti ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aynı şekilde Aktaş, Aştı, Bakanoğlu ve Çelebioğlu (2010)tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin beden imgesi algıları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.Abakay ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada da yaş ile beden algısı arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir (Tablo 4.5.). Beden imgesi ile

yaş değişkeni arasında istatistiksel anlamlılık çıkmaması araştırmaya katılan bireylerin aynı gelişim sürecinden geçtikleri ile açıklanabilir.

6.Katılımcıların Beden İmgeleri, Yeme Davranışları Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Kadın katılımcılar için oluşturulan modelin, model uyum ölçütleri dikkate alındığında modelin geçerli ve mükemmel uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2=6,439$; $p=0,376$; RMSEA=0,008; GFI=0,998; AGFI=0,988; CFI=1,00; IFI=1,00; TLI=0,998) (Doğan ve Özdamar, 2017; Doğan, 2015) (Şeki 1).

Modelden elde edilen değerler dikkate alındığında, BKİ ile yeme davranışı-duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.6.) Alan yazın incelendiğinde, Kowalkowska ve Poínhos (2021) tarafından yapılan kesitsel bir araştırmada kadınlar arasında yeme davranışı-duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Lübnan’da yeme alışkanlıklarının birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği kesitsel bir araştırmada kadın öğrenciler arasında yeme davranışı-duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Aoun ve diğerleri, 2019). Buradan hareketle kadın katılımcıların yeme davranışı- duygusal yeme ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular yeme davranışı-duygusal yeme durumu arttıkça BKİ düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

BKİ ile yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Alanyazın incelendiğinde, kadın katılımcıların yeme davranışı-kontrolsüz yeme ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Aoun ve diğerleri, 2019). Polonyalı kadın katılımcılar arasında obezitesi olan katılımcıların normal kiloda olan katılımcılara göre yeme davranışı-kontrolsüz yeme puanları daha yüksek bulunmuştur (Brytek-Matera ve diğerleri, 2017). Buradan hareketle kadın katılımcıların yeme davranışı-kontrolsüz yeme ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular yeme davranışı-kontrolsüz yeme durumu arttıkça BKİ düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

BKİ ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Alan yazın incelendiğinde, kadın katılımcıların yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kowalkowska ve Poínhos, 2021). Benzer şekilde, Almanya da yetişkin kadınlarda yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Löffler ve diğerleri, 2017). Obez yetişkinler ile yapılan bir araştırmada bilişsel kısıtlama ile BKİ arasında negatif bir ilişki saptanırken normal kiloda olan bireylerde pozitif bir ilişki saptanmıştır (Cappelleri, Bushmakin, Gerber, Leidy, Sexton, Lowe ve Karlsson, 2009). Benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılan

kesitsel bir araştırmada aşırı kilolu olmayan kadınlarda bilişsel kısıtlama ve BKİ arasında pozitif bir ilişki saptanırken aşırı kilolu kadınlarda negatif bir ilişki saptanmıştır, Bu bulgular, daha yüksek BKİ sahip kadınların, yalnızca belirli bir vücut ağırlığı durumu aralığında daha yüksek bilişsel kısıtlama sergilediğini göstermektedir. (Kowalkowska ve Poínhos, 2021). Kadınlar arasında vücut büyüklüğü ve obezitenin incelendiği bir araştırma bulgularına göre bilişsel kısıtlama, disinhibisyonla etkileşimi yoluyla dolaylı olarak vücut büyüklüğü ile ilişkilendirilmiştir (Dykes, Brunner, Martikainen ve Wardle, 2004).

Buradan hareketle kadın katılımcıların yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

BKİ ile beden imge arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Alanyazın incelendiğinde, Dönmez (2018) tarafından yapılan araştırmada beden imgesi puanları ile BKİ arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Okumuşoğlu (2017) tarafından kadınlarla yapılan bir araştırmada, beden algısı ile BKİ arasında negatif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada, BKİ göre normal olan bireylerin, BKİ göre düşük kilolu olan bireylere oranla beden imgesi puanlarındaki düşük olduğu belirlenmiştir. Bunla birlikte BKİ arttıkça, bedene ilişkin hoşnutluğun azaldığı, aralarında negatif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Aktaş ve diğerleri, 2010). Kadınlarda vücut memnuniyeti ve BKİ nin incelendiği bir araştırmada, BKİ yüksek olan kadınların daha düşük vücut memnuniyetine sahip olma eğiliminde olduğu görülmüştür (Grogan, 2021). Bu sonucu destekleyen başka çalışmalarda mevcuttur (Streeter, Milhausen ve Buchholz, 2012; Weinberger, Kersting, Riedel-Heller ve Luck-Sikorski, 2016). Buradan hareketle kadın katılımcıların beden imgesi ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular BKİ puanı arttıkça bedeni beğenme ölçeğinden alınan puanların düştüğünü göstermektedir. BKİ düzeyi arttıkça bedeni beğenme durumunun azaldığı söylenebilir. Bedeni beğenme puanı arttıkça, olumlu düşünce, kendinden hoşnut olma artmaktadır.

BKİ ile toplam fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Alanyazın incelendiğinde, fiziksel aktivite kilo alınımının kontrol altına alınması noktasında önemli bir yere sahiptir. Fakat tek olarak vücut ağırlığının düşürülmesinde etkisi kesinleştirilememiştir. (Pirinççi ve diğerleri, 2020). Kruger ve diğerleri (2007) tarafından yapılan bir araştırmada BKİ'nin fiziksel aktivite düzeyiyle ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Norveç'te yapılan bir araştırmada BKİ ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Meyer ve diğerleri, 2002). Benzer şekilde Hallal ve diğerleri (2006) BKİ'nin fiziksel aktiviteden bağımsız bir durum olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna karşın alan yazında ki bazı araştırmalarda BKİ ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur (Jurakic ve

diğerleri, 2010). Araştırma sonuçları alan yazın ile paralellik göstererek BKİ ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.4.).

Yeme davranışı-duygusal yeme ile beden imge arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Alan yazın incelendiğinde, “Japon üniversite öğrencilerinde yeme davranışı ve vücut şekli algısı” başlıklı çalışmada kadın katılımcıların duygusal yeme ve vücut şekli farklılıklarıyla arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Ohara, Kato ve Mase, 2014).Duygusal yemenin kadınlarda zayıflık dürtüsü ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Dewberry ve Ussher, 1994; Van Strien, 1996; Nguyen-Rodriguez,Unger ve Spruijt-Metz, 2009).Buradan hareketle kadın katılımcıların yeme davranışı-dugusal yeme ile beden imgesi arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular yeme davranışı- duygusal yeme durumu arttıkça beden algısı puanlarının azalabileceğini göstermektedir.

Beden imgesi ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü, çok düşük düzeyde ve bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.6.). Alanyazın incelendiğinde, beden imgesi ve fiziksel aktivite ilişkisinin incelendiği sistematik bir çalışmada katılımcıların vücut imajlarının fiziksel aktiviteye katılım ile pozitif bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Davelaar, 2021). Beden memnuniyeti ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer çalışmada özellikle kadınlarda vücut memnuniyeti ne kadar düşükse, fiziksel aktivite düzeylerinin de o kadar düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 1999). Beden imajı kaygılarının, kadınlar arasında fiziksel aktiviteye katılmanın önünde engel teşkil edebileceği bildirilmiştir (Olafson, 2002).Buradan hareketle kadın katılımcıların beden imgesi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Buna karşın, beden imgesi ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ve yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasındaki ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.6.). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada kadınlarda “bilişsel kısıtlama” ve “kontrolsüz yeme” değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı değildir (Silva, Campos ve Marôco, 2018).

Erkek katılımcılar için oluşturulan modelin, model uyum ölçütleri dikkate alındığında modelin geçerli ve mükemmel uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2=6,439$; $p=0,376$; RMSEA=0,008; GFI=0,998; AGFI=0,988; CFI=1,00; IFI=1,00; TLI=0,998) (Doğan ve Özdamar, 2017; Doğan 2015) (Şeki 2).

Modelden elde edilen değerler dikkate alındığında, BKİ ile yeme davranışı-duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, Kowalkowska ve Poínhos (2021) tarafından yapılan kesitsel bir çalışmada erkekler arasında yeme davranışı-duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Lübnan’da yeme alışkanlıklarının birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği

kesitsel bir araştırmada erkekler arasında yeme davranışı- duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aoun ve diğerleri, 2019).Buradan hareketle erkek katılımcıların yeme davranışı-duygusal yeme ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular yeme davranışı-duygusal yeme durumu arttıkça BKİ düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

BKİ ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, erkek katılımcıların yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kowalkowska ve Poínhos, 2021). Benzer şekilde, Almanya da yetişkin erkeklerde yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Löffler ve diğerleri, 2017). Buradan hareketle erkek katılımcıların yeme davranışı-bilişsel kısıtlama ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular yeme davranışı-bilişsel kısıtlama durumu arttıkça BKİ düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

BKİ ile beden imge arasında negatif yönlü, çok düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, Aydın ve Vural (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmada beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile BKİ arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buradan hareketle erkek katılımcıların beden imgesi ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular BKİ düzeyi arttıkça beden imgesinin azalabileceğini ya da BKİ düzeyi azaldıkça beden imgesinin artabileceğini göstermektedir.

BKİ ile toplam fiziksel aktivite arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, Peterson ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin sedanter davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini objektif olarak ölçmek ve bunların BKİ ile ilişkisinin araştırmak için yapılan çalışmada her iki cinsiyette de fiziksel aktivite ile BKİ arasında negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Mustelin ve diğerleri (2009) tarafından fiziksel aktivitenin bel çevresi ve BKİ üzerindeki genetik etki derecesini değiştirip değiştirmediğini incelemek için yapılan araştırmada fiziksel aktivite ile BKİ arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. BKİ' ni etkileyen etmenler birçok olduğundan dolayı diğer etmenlerle ele alınmasının daha detaylı sonuçlara ulaştıracağı söylenebilir.

Beden imge ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 4.7.).Alanyazın incelendiğinde, "Üç faktörlü yeme anketinin İspanyolca versiyonunun psikometrik özellikleri ve bazı yeme ve beden imgesi ile ilişkili

değişkenlerle ilişkisi” başlıklı araştırmada vücut imajı ile yeme davranışı-bilişsel kısıtlama arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı yüksek katılımcılar daha düşük benlik saygısına sahip katılımcılardan daha düşük bilişsel kısıtlama puanı göstermişlerdir. Bulgulara göre, bilişsel kısıtlamada kadınlar erkeklere oranla daha yüksek bilişsel kısıtlama puanı göstermiştir (Jáuregui-Lobera ve diğerleri, 2014).Elde edilen bulgular ile alanyazında de yer alan çalışmaların sonuçları karşılaştırıldığında sonuçlar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Beden imge ile yeme davranışı-duygusal yeme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, bireylerde olumsuz beden algısının yeme davranışları ve duygusal yeme ile pozitif bir ilişkisi vardır (Cash ve Fleming, 2002; Polivy ve Herman 2002; Moradi ve Samari, 2017). Özer (2021) tarafından yapılan araştırmada, beden imgesi duygusal yemeyi negatif yönde etkilemektedir. Bu da beden memnuniyeti arttıkça duygusal yemenin azalacağına ilişki bir sonuç vermektedir.Bizim araştırma bulgularımıza göre bedeni beğenme durumu arttıkça duygusal yemenin azabileceği görülmektedir. Bu bağlamda sonuç alan yazın ile paralellik göstermektedir.

Beden imge ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, Aşçı ve diğerleri (1996) spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre bedenlerinden daha fazla hoşnut olduğunu saptamıştır. Kusan (2017) fiziksel aktiviteye katılan bireylerin aktivite sonrasında beden imajı algısı toplam puanlarının arttığı ve buna bağlı olarak katılımcıların tümünde kendi bedenlerinden hoşnut olma düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Loland (1998) fiziksel aktivitenin bedeni beğenme durumunu artırdığını, Bıyıklı (2007) fiziksel aktivite yapanların yapmayanlara göre beden imgesinin daha olumlu olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi fark etmeksizin katılım sağlayan bireylerin beden beğenilerinin yüksek düzeyde çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle fiziksel aktivite düzeyi arttıkça bedeni beğenme durumunun arttığını buna bağlı olarakta fiziksel aktivitenin beden imgesi üzerine olumlu etkiler gösterdiği söylenebilir.

Buna karşın, BKİ ile yeme davranışı-kontrolsüz yeme arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.7.). Alanyazın incelendiğinde, erkek katılımcıların yeme davranışı-kontrolsüz yeme ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. (Kowalkowska ve Poínhos, 2021). Buna karşın araştırma bulguları ile paralellik gösteren erkek katılımcılarda yeme davranışı-kontrolsüz ile BKİ arasında anlamlı ilişki olduğu çalışmalarda mevcuttur (Pigeyre ve diğerleri, 2016; Löffler ve diğerleri, 2017; Brytek-Matera ve diğerleri, 2017; Aoun ve diğerleri, 2019).Buradan hareketle erkek katılımcıların yeme davranışı-kontrolsüz yeme ile BKİ arasındaki ilişki yönünden araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular yeme davranışı-kontrolsüz yeme durumu arttıkça BKİ düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

Beden imge ile yeme davranışı-kontROLSÜZ yeme arasındaki ilişki yoktur ($p>0,05$) (Tablo 4.7.). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde erkeklerde beden imgesi ile kontROLSÜZ yemenin birbiri ile ilişki oluşturmada etken olmadığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, Jáuregui-Lobera ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada, benlik saygısı ile kontROLSÜZ yeme arasında kadın ve erkeklerde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buradan hareketle erkek katılımcıların yeme davranışı-kontROLSÜZ yeme ile beden imgesi arasındaki ilişkinin araştırma sonuçları önceden yapılmış araştırma sonuçları ile tutarlılık içindedir.

5.2. Sonuç

Erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi kadınlardan fazla iken bilişsel kısıtlama, kontROLSÜZ yeme, duygusal yeme alt boyutları kadınlarda fazladır. Kadınların yeme davranışı ortalaması erkeklerden yüksektir. Erkeklerin beden imgesi kadınlardan yüksektir.

Gelir durumu çok kötü olan öğrencilerin kontROLSÜZ yeme alt boyutu gelir durumu çok iyi olan öğrencilere göre yüksektir. Gelir durumu çok kötü olan öğrencilerin beden imgesi diğer gruplara göre düşüktür.

Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ve beden imgesi lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerden yüksektir.

Obez olan öğrencilerin toplam yeme davranışı, bilişsel kısıtlama, kontROLSÜZ yeme ve duygusal yeme ortalamaları diğer gruplara göre yüksektir. Beden imgesi ise fazla kilolu ve obez olan öğrencilerde düşüktür.

Öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktiviteleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Yaş ile kontROLSÜZ yeme arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Yaş ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yaş ile duygusal yeme, toplam yeme davranışı ve beden imgesi arasındaki ilişki yoktur.

Kadın öğrenciler için; BKİ ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile kontROLSÜZ yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile beden imge arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile toplam fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Duygusal yeme ile beden imge arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Beden imge ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Buna karşın, beden imge ile bilişsel kısıtlama ve kontROLSÜZ yeme arasındaki ilişki yoktur.

Erkek öğrenciler için; BKİ ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile beden imge arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Beden kütle indeksi ile toplam fiziksel aktivite arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Beden imge ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Beden imge ile duygusal yeme arasında negatif yönlü bir ilişki

vardır. Beden imge ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Buna karşın, BKİ ile kontrolsüz yeme arasındaki ilişki yoktur. Beden imge ile kontrolsüz yeme arasındaki ilişki yoktur.

Sonuç olarak, kadın ve erkek üniversite öğrencilerin de beden imgesi ile yeme davranışı alt boyutları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülürken, beden imgesi, beden kütle indeksi ile yeme davranışı alt boyutları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki olduğu ancak kadınlar da beden imgesi ile bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme alt boyutları arasında ilişki görülmezken, erkeklerde de beden kütle indeksi ile kontrolsüz yeme arasında ilişki görülmemiştir. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde beden imgesi ile yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkide beden kütle indeksi doğrudan ve dolaylı olarak etkilidir.

5.3. Öneriler

Elde edilen sonuçlara göre araştırmanın sonuçları üzerinden belirlenen öneriler aşağıda sunulmuştur:

1- Bu çalışmada beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivite durumlarına ait veriler anket yardımıyla elde edilmiştir. Bu konunun deneysel olarak ele alındığı başka bir araştırma kurgulanabilir.

2- Üniversite öğrencilerinin sağlığını korumak ve geliştirmek, doğru beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktiviteye katılımını arttırmak için vücut farkındalığı ve sağlıklı beden anlayışı bilinci oluşturulabilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Abakay, U., Alıncak, F., ve Seda, A.Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 12-18.
- [2]. Abbott, B.D., ve Barber, B.L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among australian adolescents. *BodyImage*, 7(1), 22-31.
- [3]. Akdevelioğlu, Y.,ve Yörüşün, T.Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- [4]. Aktaran, A.K. (2004). *The relationship between body image and self-compassion in university students: The mediation effect of attachment*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahcesehir University Graduate School of Social Sciences, İstanbul.
- [5]. Aktaş, A., Aştı, T.A., Bakanoğlu, E., ve Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 63-71.
- [6]. Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [7]. Alahmari, T., Alomar, A.Z., Albeeybe, J., Asiri, N., Alajaji, R., Almasoud, R.,ve Al-Hazzaa, H.M. (2017). Associations of self-esteem with body mass index and body image among saudi college-age females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
- [8]. Alasmari, H.D., Al-Shehri. A.D., Aljuaid, T.A., Alzaidi, B.A., ve Alswat, K.A.(2017). Relationship between body mass index and obesity awareness in school students. *J Clin Med Res*, 9, 520-4.
- [9]. Alemdağ, S. (2018). The role of social self-efficacy on physical activity: A cross-cultural comparision. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 40.
- [10]. Allison, K.R., Dwyer, J.J., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K.K., ve Boutilier, M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation and suggestions for increasing participation. *Adolescence*, 40(157).
- [11]. Almas, A., Islam, M., ve Jafar, T.H. (2013). School-based physical activity programme in preadolescent girls (9-11 years): A feasibility trial in karachi, pakistan. *Archives of disease in childhood*, 98(7), 515-519.
- [12]. Altıntaş, M., ve Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- [13]. American College of Sports Medicine.(2001). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Williams ve Wilkins, Philadelphia ve L. Smolak (Ed.). In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, (ss.101-110). USA: Guilford Press.
- [14]. Anglé, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, M.T., Lindfors, P., ve Rimpelä, A. (2009). Genç finli kadınlardan oluşan bir örneklemde bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yemenin bir ölçüsü olarak üç faktörlü yeme anketi-R18. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6 (1), 1-7.
- [15]. Anderssen, N., Wold, B., ve Torsheim, T. (2005). Tracking of physical activity in adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129.
- [16]. Anlı, G., Akın,A.,Eker, H., ve Özçelik,B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal Academic Social Science Studies*, (36), 505-511.
- [17]. Aoun, C., Nassar, L., Soumi, S., El Osta, N., Papazian, T., ve Rabbaa Kabbaz, L. (2019). Yeme alışkanlıklarının bilişsel, davranışsal ve duygusal yönleri ve dürtüsellik, kronotip, kaygı ve depresyon ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Davranışsal sinirbilimde sınırlar*, 13, 204.
- [18]. Arnett, J.J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. Arnett ve J.L. Tanner (Ed.). In *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (ss. 3-19), Washington: American Psychological Association.
- [19]. Arslan, S.A., Daşkapan, A., ve Çakır, B.(2016). Specification of nutritional and physical activity habits of university students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-80.
- [20]. Ashton, L.M., Hutchesson, M.J., Rollo, M.E., Morgan, P.J., ve Collins, C.E.(2017). Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity. *Am J Mens Health*, 11(2), 330-343.

- [21]. Aşçı, F. (1996). Genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 13-20.
- [22]. Aydın, M., ve Vural, G.Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111-121.
- [23]. Bandura, A. (1963). The role of imitation in personality development. *Dimensions of Psychology*, 16-23.
- [24]. Ballı, Ö.M., Kirazcı, S., ve Aşçı, F.H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- [25]. Bailey, K.A., Gammage, K.L., ve 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.
- [26]. Banna, J.C., Panizza, C.E., Boushey, C.J., Delp, E.J., ve Lim, E. (2018). Erken ergen kızlarda bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve BMI ile boşa harcanan yiyecek miktarı arasındaki ilişki. *Besinler*, 10 (9), 1279.
- [27]. Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., ve Washington, R.(1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 24, S237-246.
- [28]. Barlett, C.P., Vowels, C.L., ve Saucier, D.A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279-310.
- [29]. Bauer, K.W., Nelson, M.C., Boutelle, K.N., ve Neumark-Sztainer, D.(2008). Parental influences on adolescents' physical activity and sedentary behavior: Longitudinal findings from Project EAT-II. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 12.
- [30]. Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayınevi.
- [31]. Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın: 730.
- [32]. Bıyıklı, T. (2007). *Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [33]. Bond, M.J., McDowell, A.J., ve Wilkinson, J.Y.(2001). Diyet kısıtlaması, disinhibisyon ve açlığın ölçümü: Üç faktör yeme anketinin (tfq) faktör yapısının incelenmesi. *Uluslararası obezite dergisi*, 25 (6), 900-906.
- [34]. Booth, C., Spronk, D., Grol, M., ve Fox, E. (2018). Uncontrolled eating in adolescents: The role of impulsivity and automatic approach bias for food. *Appetite*, 1(120), pp. 636-643.
- [35]. Brown, A., ve Dittmar, H.(2005). Think "thin" and feel bad: The role of appearance schema activation, attention level, and thin-ideal internalization for young women's responses to ultra-thin media ideals. *J Soc Clin Psychol*, 24(8), 1088-1183.
- [36]. Breakey, J.W. (1997). Body image: The inner mirror. *J Prosthet Orthot*, 9,107-112.
- [37]. Brennan, M.A., Lalonde, C.E., ve Bain, J.L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *The international Honor Society in Psychology*, 15(3), 130-138.
- [38]. Brytek-Matera, A., Rogoza, R., ve Czepczor-Bernat, K. (2017). Üç faktör yeme anketi-r18 lehçe versiyonu: Normal kilolu ve obez yetişkin kadınlar arasında faktör yapısı analizi. *Psikiyatri ve Psikoterapi Arşivleri*, 3, 81-90.
- [39]. Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E., ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
- [40]. Bulgu, N., Arıtan, C.K., ve Aşçı, F.H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.
- [41]. Bulut, S.(2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 205-214.
- [42]. Canpolat, B.I., Örsel, S., Akdemir, A., ve Özbay, M.H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 11(2), 143- 154.

- [43]. Cappelleri, J.C., Bushmakin, A.G., Gerber, R.A., Leidy, N.K., Sexton, C.C., Lowe, M.R., ve Karlsson, J. (2009). Üç faktörlü yeme anketi-r21'in psikometrik analizi: Çok çeşitli obez ve obez olmayan katılımcılardan elde edilen sonuçlar. *Uluslararası obezite dergisi*, 33 (6), 611-620
- [44]. Caqueo-Úrizar, A., Ferrer-García, M., Toro, J., Gutiérrez-Maldonado, J., Peñaloza, C., ve Cuadros-Sosa, Y.(2011). Associations between sociocultural pressures to be thin, body distress, and eating disorder symptomatology among chilean adolescent girls. *Body Image*, 8(1), 78-81.
- [45]. Cash, T.F., ve Fleming, E.C.(2002). Body image and social relations. T.F. Cash, T. Pruzinsky (Ed.).*Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (ss. 277-286). New York, NY, Guilford Press.
- [46]. Cash, T.F., vePruzinsky T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*.New York, Guilford Press.
- [47]. Cash, T.F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image:An International Journal of Research*, 1, 1–5.
- [48]. Cash, T.F. (2008). *The body image workbook: an eight-step program for learning tolike your looks*. New Harbinger Publications.
- [49]. Cash, T.F., ve Fleming, E.C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- [50]. Cash, T.F., ve Smolak, L. (2012). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- [51]. Cengiz, C., İnce, M.L., ve Çiçek, Ş. (2009). Exercise stages of change in turkish university students by sex, residence, and department. *Perceptual and motor skills*, 108 (2), 411-421.
- [52]. Cheli V. J., Covolo N., Savegnago M. M., ve Jorda J. A.A. (2014). Nutritional status, weight evolution and eating behavior in university students of health careers in ribeirão, preto, são paulo, brazil. *Nutr Clin Diet Hosp*, 34(2), 52-62.
- [53]. Christoph, M.J., ve Ellison, B.(2017). A cross-sectional study of the relationship between nutrition label use and food selection, servings, and consumption in a university dining setting. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(10), 1528-1537.
- [54]. Clemente, F.M., Martins, F.M.L., Nikolaidis, P.T., ve Mendes, R.S. (2017). Association between physical activity patterns and anthropomet-ric characteristics of adults: An issue of public health?.*Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 124-132.
- [55]. Cohen, A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Enterostomal Ther*, (18), 68-71.
- [56]. Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2002). Action research. Researc methods in education. *Routledge*, 5, 226-244.
- [57]. Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., ve Sallis, J.(2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med. Sci. Sports*, 1381-1395.
- [58]. Çağırın, İ.H. (2018). *Adnan menderes üniversitesi spor takımlarımda yer alan öğrencilerin beslenme, ergojenik destek kullanım ve fiziksel aktivite durumları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- [59]. Çetin, E.C.(2007). *Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara ÜniversitesiFen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [60]. Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- [61]. Davis, C., Strachan, S., ve Berkson, M. (2004). Sensitivity to reward: Implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42(2), 131-138.
- [62]. Demir, B.D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [63]. Devecia, B., Deveci, B., ve Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 5(3), 118-134.

- [64]. Dewberry, C., ve Ussher, J.M.(1994). Restraint and perception of body weight among British adults. *J Soc Psychol*, 134(5), 609-19.
- [65]. Doğan, İ. (2015). Farklı veri yapısı ve örneklem büyüklüklerinde yapısal eşitlik modellerinin geçerliği ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi.
- [66]. Doğan, İ., ve Özdamar, K. (2017). Farklı veri yapılarının, örneklem büyüklüklerinin model uyum ölçütlerine etkisi. *İstatistik-Simülasyon ve Hesaplama İletişim*, 46 (9), 7525-7533.
- [67]. Dohnt, H.K., ve Tiggemann, M. (2006). Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 23(1), 103-116.
- [68]. Dovey, T. (2010). *Ebook: eating behaviour*. McGraw-Hill Education (UK).
- [69]. Dönmez, B. (2018). *Obez kadınlarda benlik saygısı ve beden imgesinin cinsel doyuma etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [70]. Du Plessis, S.S., Cabler, S., McAlister, D.A., Sabanegh, E., ve Agarwal, A. (2010). The effect of obesity on sperm disorders and male infertility. *Nature Reviews Urology*, 7(3), 153-161.
- [71]. Dykes, J., Brunner, E.J., Martikainen, P.T., ve Wardle, J. (2004). Kadınlar arasında vücut büyüklüğü ve obezitedeki sosyoekonomik gradyan: whitehall II çalışmasında diyet kısıtlaması, disinhibisyon ve açlığın rolü. *Uluslararası obezite dergisi*, 28 (2), 262-268.
- [72]. Ehrman, J.K., Gordon, P.M., Visich, P.S., ve Keteyian, S.J. (2009). *Klinik egzersiz fizyolojisi, İnsan Kinetiği*.
- [73]. Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., ve Paxton, S.J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 521-527.
- [74]. Elbozan, B., Karlıdağ R., ve Ünal S. (2003). Beden dismorfik bozukluğu: Risperidon kullanılan bir olgu. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 237-242.
- [75]. Fernandes, R.A., ve Zanesco, A. (2010). Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. *Hypertension Research: Official Journal of the Japanese Society of Hypertension*, 33(9), 926-931.
- [76]. Field, A.E., Camargo, C.A., Taylor, C.B., Berkey, C.S., Roberts, S.B., ve Colditz, G.A. (2001). Akran, ebeveyn ve medya, ergenlik öncesi ve ergen kız ve erkek çocuklar arasında kilo kaygılarının ve sık diyetlerin gelişiminde etkilidir. *Pediatric*, 107(1), 54-60.
- [77]. Fitzsimmons-Craft, E.E., Bardone-Cone, A.M., Bulik, C.M., Wonderlich, S.A., Crosby, R.D., ve Engel, S.G. (2014). Examining an elaborated sociocultural model of disordered eating among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 11(4), 488-500.
- [78]. Davelaar, C.M.F. (2021). Body image and its role in physical activity: A systematic review. *Cureus*, 13(2).
- [79]. Geliebter A., ve Aversa A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3, 341-7.
- [80]. Girgin, E. (2018). *Obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [81]. Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., ve Mels, S.(2009). Aşırı kilolu gençlerde yeme üzerindeki kontrol kaybı: kaygı, depresyon ve duygusal yemenin rolü. *Avrupa Yeme Bozuklukları İncelemesi: Yeme Bozuklukları Derneği Profesyonel Dergisi*, 17 (1), 68-78.
- [82]. Greeno, C.G., ve Wing, R.R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3), 444.
- [83]. Grogan, S. (2021). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children. *Routledge*.
- [84]. Gross, S.M., Gary, T.L., Browne, D.C., ve Laveist, T.A. (2005). Gender differences in body image and health perceptions among graduating seniors from a historically black college. *Journal of the National Medical Association*, 97(12), 1608-1619.
- [85]. Grygiel-Gorniak, B., Tomczak, A., Krulikowska, N., Przyslawski, J., Seraszek, J. A., ve Kaczmarek, E.(2016). Physical activity, nutritional status, and dietary habits of students of a medical university. *Sport Sci Health*, 12, 261-7.
- [86]. Guyton, A.C., ve Hall, J.E.(1997). Human physiology and mechanisms of disease. *Saunders*, 486,584.

- [87]. Güney E., ve Kuruoğlu A.Ç.(2007). Yeme bozukluklarında beyin görüntüleme yöntemleri. *Klinik Psikiyatri*, 10, 93-101.
- [88]. Güven, N.K. (2019). *Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Ege Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [89]. Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., ve Wardle, J. (2004). 23 ülkeden üniversite öğrencilerinde boş zamanlarında fiziksel aktivite: sağlık inançları, risk bilinci ve ulusal ekonomik kalkınma ile ilişkiler. *Koruyucu hekimlik*, 39 (1), 182-190.
- [90]. Hacıoğlu, M.(2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- [91]. Haklı, G., As, E., Uçar, A., Özdoğan, Y., Yılmaz, M.V., Özçelik, A.Ö., ve Akan, L.S.(2016). Erişkinlerin beslenme bilgi ve davranışları: Sosyodemografik faktörlerle ilişkileri. *Pakistan Beslenme Dergisi*, 15 (6), 532.
- [92]. Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R., ve Wells, J.C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports medicine*, 36(12), 1019-1030.
- [93]. Haworth-Hoeppner, S. (2000). The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 212-227.
- [94]. Hayden, R.M., ve Allen G.J.(1984). Relationship between aerobic exercise, anxiety, and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 24, 69-74.
- [95]. Heinberg L.J., ve Thompson J.K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *J Soc Clin Psychol*, 14, 325-338.
- [96]. Heron, K.E., Mason, T.B., Sutton, T.G., ve Myers, T.A.(2015). Ekolojik anlık değerlendirmeyi kullanarak vücut imajı yaşam kalitesi envanterinin gerçek dünyadaki öngörücü geçerliliğini değerlendirmek. *Beden imajı*, 15, 105-108.
- [97]. Heyward, V.H.(2006). Advanced fitness assessment and exercise prescription. *Human Kinetics*, 1-5.
- [98]. Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., veVögele, C. (2002). Effects of prolonged and repeated body image exposure in binge-eating disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 137-144.
- [99]. Houshyari, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [100]. Hsing, A.W., McLaughlin, J.K., Zheng, W., Gao, Y.T., ve Blot, W.J. (1994). Çin halk cumhuriyeti, şanghai'da meslek, fiziksel aktivite ve prostat kanseri riski. *Kanser Nedenleri ve Kontrolü*, 5 (2), 136-140.
- [101]. Huang, S., Zhu, Z., Zhang, W., Chen, Y., ve Zhen, S. (2017). Trait impulsivity components correlate differently with proactive and reactive control. *Plos One*, e0176102.
- [102]. Irwin, J.D.(2004). Üniversite öğrencilerinin yeterli fiziksel aktivite yaygınlığı: Sistematik bir inceleme. *Algısal ve motor beceriler*, 98 (3), 927-943.
- [103]. Issa L.(2015). Prevalence and risk factors of obesity and overweight among taif university students, taif, saudi arabia. *Int J Public Health Epidemiol*, 4, 98-106.
- [104]. İzgiç, F., Akyüz G., Dogan, O., ve Kuğu, N.(2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Can J Psychiatry*, 49, 630-634.
- [105]. İzmir, M., Erman, H., ve Canat, S. (1994). Ankara'da üç değişik okulda uygulanan yeme tutumu testi sonuçlarının değerlendirilmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(2), 70-74.
- [106]. Jáuregui-Lobera, I., García-Cruz, P., Carbonero-Carreño, R., Magallares, A., ve Ruiz-Prieto, I.(2014). Üç faktörlü yeme anketinin ıspanyolca versiyonunun psikometrik özellikleri ve bazı yeme ile ilişkisi ve beden imgesi ile ilgili değişkenler. *Besinler*, 6(12), 5619-5635
- [107]. Jones, D.C. (2011). Interpersonal and familial influences on the development of body image. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2, 110-118.
- [108]. Johannsen, D.L., Calabro, M.A., Stewart, J., Franke, W., Rood, J.C., ve Welk, G.J. (2010). Accuracy of armband monitors for measuring daily energy expenditure in healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 42(11), 2134-2140.

- [109]. Joseph, R.P., Royse, K.E., Benitez, T.J., ve Pekmezi, D.W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of life research*, 23(2), 659-667.
- [110]. Jurakić, D., Pedišić, Z., ve Greblo, Z.(2010). Physical activity in different domains and health-related quality of life: A population-based study. *Quality of life research*, 19(9), 1303-1309.
- [111]. Kalafat, T.(2006). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Çanakkale ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- [112]. Kalafat, T., ve Kincal, R.Y.(2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- [113]. Karakuş, S.Ş., Yıldırım, H., ve Büyüköztürk, Ş.(2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, DOI: 10.5455/pmb.1-1446540396.
- [114]. Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel Yayınları.
- [115]. Karaca, A., ve Turnagöl, H.H.(2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 68-84.
- [116]. Kargün, M., Togo, O.T., Biner, M., ve Pala, A.(2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- [117]. Kaya A., Yılmaz A., ve Demirhan B.İ.(2016). Obez hastalarda yeme tutumu ile vücut kitle endeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Euras J Fam Med*, 5(3), 117-20.
- [118]. Keery, H., Van den Berg, P., ve Thompson, J.K.(2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
- [119]. Koehler, K., Braun, H., ve Marees, M. D. (2011). Assessing energy expenditure in male endurance athletes: Validity of the sense wear armband. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1328-1333.
- [120]. Kolt, G.S., George, E.S., Rebar, A.L., Duncan, M.J., Vandelanotte, C., ve Cap-erchione, C.M.(2017). Associations between quality of life and duration and frequency of physical activity and sedentary behaviour: Baseline findings from the walk 2.0 randomised controlled trial. *PloS one*, 12(6).
- [121]. Kostanski, M., ve Gullone, E.(1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *J Child Psychol Psychiatry*, 39, 255-262.
- [122]. Kowalkowska, J., ve Poínhos, R.(2021). Üniversite öğrencileri arasında yeme davranışı: Yaş, sosyoekonomik durum, fiziksel aktivite, beden kitle indeksi, bel-boy oranı ve sosyal istenilebilirlik ile ilişkiler. *Besin Maddeleri*, 13, 3622.
- [123]. Krueger, D.W. (2002). Psychodynamic perspectives on body image. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 30-37.
- [124]. Kruger, J., Bowles, H.R., Jones, D., Ainsworth, B.E., ve Kohl, H.R. (2007). Health-related quality of life, BMI and physical activity among us adults (≥ 18 years): National physical activity and weight loss survey, 2002. *international journal of obesity*, 31(2), 321-327.
- [125]. Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- [126]. Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kütahya.
- [127]. Levine, M.P. (2012). Media influences on female body image. *In Encyclopedia of body image and human appearance*, 540-546.
- [128]. Li, S., Treuth M., ve Wang, Y.(2010). How active are american adolescents and have they become less active?. *Obesity Reviews*, 11(12), 847-62
- [129]. Lippke, S., Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., ve Hambrecht, R.(2015). Perceived stress, physical activity and motivation: Findings from an internet study. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(1).

- [130]. Littleton, H.L., ve Ollendick, T.(2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented?.*Clin Child Fam Psychol Rev*, 6, 51-56.
- [131]. Loland, N.W.(1998). Body image and physical activity. a survey among norwegian men and women.*International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
- [132]. Löffler, A., Luck, T., Then, F.S., Luck-Sikorski, C., Pabst, A., Kovacs, P., ve Riedel-Heller, S.G.(2017). Psikolojik yeme davranışı alanlarının sosyoekonomik durum ile VKİ arasındaki ilişkiye etkisi. *Halk sağlığı beslenmesi*, 20 (15), 2706-2712.
- [133]. Macht, M., ve Simons, G. (2000). Günlük yaşamda duygular ve yemek yeme. *İştah*, 35 (1), 65-71.
- [134]. Mahfouz, M.S., Makeen, A.M., Akour, A.Y, Madkhly, T.M, Hakami, H.M., ve Shaabi W.M. (2016). Nutritional habits and weight status among Jazan university students: Eating patterns and healthy lifestyle assessment. *Epidemiol Biostat Public Health*, 13(2), 116.
- [135]. Malina, R.M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 13(2), 162-172.
- [136]. Mandal, E. (2014). Sport activity and body image of men and women. *Physical Activity in Science and Practice*, 71-82.
- [137]. Mantau, A., Hattula, S., ve Bornemann, T.(2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 93-103.
- [138]. McArthur, L.H., Riggs, A., Uribe, F., ve Spaulding, T.J. (2018). health belief model offers opportunities for designing weight management interventions for college students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(5), 485-493.
- [139]. McMillan, F.D.(2013). Stress-induced and emotional eating in animals: A review of the experimental evidence and implications for companion animal obesity. *Journal of Veterinary Behavior*, 8(5), 376-385.
- [140]. Mendelson, B.K., White, D.R., ve Mendelson, M.J. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 321-346.
- [141]. Meyer, H.E., Sogaard, A.J., Tverdal, A., ve Selmer, R.M. (2002). Body mass index and mortality: the influence of physical activity and smoking. *Medicine ve ark. science in sports ve ark. exercise*, 34(7), 1065-1070.
- [142]. Milaneschi, Y., Sutun, A.R., Terracciano, A., Canepa, M., Gravenstein, K.S., ve Egan, J.M.(2014). The association between leptin and depressive symptoms is modulated by abdominal adiposity. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 1-10.
- [143]. Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- [144]. Moradi, M., ve Samari, A.A. (2017). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical syndrome and body image in women with bulimia nervosa. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(5), 394-400.
- [145]. Moss, R.H., Conner, M., ve O'Connor, D.B.(2021). Çocuklarda ve genç erişkinlerde olumlu ve olumsuz duyguların yeme davranışları üzerindeki etkilerinin araştırılması. *Psikoloji, sağlık ve tıp*, 26 (4), 457-466.
- [146]. Murnen, S.K.(2011). Gender and body images. T. F. Cash, L. Smolak (Ed.). In *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* (ss. 173-180). USA: Guilford Press.
- [147]. Murnen, S.K., ve Don, B.P.(2012). *Body Image and Gender Roles. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 128-134. San Diego: Elsevier.
- [148]. Mustelin, L., Silventoinen, K., Pietiläinen, K., Rissanen, A., ve Kaprio, J. (2009). Fiziksel aktivite, genetik etkilerin BMI ve bel çevresi üzerindeki etkisini azaltır: Genç yetişkin ikizlerde bir çalışma. *Uluslararası obezite dergisi*, 33 (1), 29-36.
- [149]. Naeimi, A.F., Haghghian, H.K., Gargari, B.P., Alizadeh, M., ve Rouzitalab, T. (2016). İranlı tıp bilimleri üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları riski ve benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkisi. *Yeme ve Kilo Bozuklukları-Anoreksiya, Bulimia ve Obezite Üzerine Çalışmalar*, 21 (4), 597-605.
- [150]. İkiz, A.N.(2019). TFEQ-R21 ile üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesi. *Studies*, 7(2), 968-979.

- [151]. Nauli, A.M., ve Matin, S.(2019). Erkekler neden abdominal visceral yağ biriktirir?. *Fizyolojide Sınırlar*, 10, 1486.
- [152]. Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., ve Casey, M.A.(1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American dietetic association*, 99(8), 929-37.
- [153]. Nepal, G., Tuladhar, E.T., Dahal, S., Adhikari, S., ve Kandel, A.G.(2018). Lifestyle practices and obesity in nepalese youth: A cross-sectional study. *Cureus*, 10, 2209.
- [154]. Nguyen-Rodriguez, S.T., Unger, J.B., ve Spruijt-Metz, D.(2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eat Disord*, 17(3), 211-24.
- [155]. Nicaise, V., ve Kahan, D. (2013). Psychological changes among muslim students participating in a faith-based school physical activity program. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 522-529.
- [156]. O'Dea, J.A. (2012). Body image and self-esteem. T.F. Cash (Ed.). In *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 141-148). Spain: Academic Press.
- [157]. Ohara, K., Kato, Y., ve Mase, T.(2014).Japon üniversite öğrencilerinde yeme davranışı ve vücut şekli algısı. *Yemek Kilosu Bozukluğu*, 461-468.
- [158]. Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- [159]. Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*.
- [160]. Olafson, L. (2002). "I hate phys. ed.": Adolescent girls talk about physical education. *Physical Educator*, 59(2), 67.
- [161]. Omorou, A.Y., Langlois, J., Lecomte, E., Briançon, S., ve Vuillemin, A. (2016). Cumulative and bidirectional association of physical activity and sedentary behaviour with health-related quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 25(5), 1169-1178.
- [162]. Oliveira, S. P., Miguez, N. G. J., Härter, G. R., Caetano, P. M. E., Maria, A. M. S., Carmem, M. M., ve Jesus, M. F. M. (2018). Fiziksel aktivite ve yeme alışkanlıklarının aracılık ettiği beden imajı memnuniyetsizliği ile kendi kendine değerlendirilen sağlık arasındaki ilişki: Elsa-brezilya'da yapısal eşitlik modellemesi. *Uluslararası çevre araştırmaları ve halk sağlığı dergisi*, 15 (4), 790.
- [163]. Özer, B. (2021). *Duygusal yemenin belirleyicileri olarak kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketici karar verme tarzlarının incelenmesi*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- [164]. Özer, K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- [165]. Özkara, A.B. (2019). Öğretmen adaylarının bedensel memnuniyet düzeylerinin incelenmesi. *spor eğitim dergisi*, 3(1), 17-24.
- [166]. Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [167]. Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, A., Bouchard, C., ve King, A. (1995). Physical activity and public health. a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama The Journal of the American Medical Association*, 273, 402-407.
- [168]. Paxton, S.J., Eisenberg, M.E., ve Neumark-Sztainer, D.(2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888.
- [169]. Pekcan G.(2008). *Beslenme durumunun saptanması*. Diyet El Kitabı Hatipoglu Yayınevi, Ankara. 67-141.
- [170]. Peterson, N.E., Sirard, J.R., Kulbok, P.A., DeBoer, M.D., ve Erickson, J.M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Research in nursing and health*, 41(1), 30-38.
- [171]. Phares, V., Steinberg, A.R., ve Thompson, J.K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.

- [172]. Pigeyre, M., Rousseaux, J., Trouiller, P., Dumont, J., Goumidi, L., Bonte, D., ve Meirhaeghe, A. (2016). Obezitenin sosyo-ekonomik durumla ilişkisi: Yeme davranışı araçlarının belirlenmesi. *Uluslararası Obezite Dergisi*, 40 (11), 1794-1801.
- [173]. Pinheiro Volp, A.C., Oliveira, F.C., Duarte Moreira Alves, R., Esteves, E.A., ve Bressan, J.(2011). Energy expenditure: Components and evaluation methods. *Nutricion hospitalaria*, 26(3).
- [174]. Pirinççi, C.Ş., Cihan, E., ve Yıldırım, N.Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- [175]. Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M., ve Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in copd. *European Respiratory Journal*, 27(5), 1040-1055.
- [176]. Polivy, J., ve Hermman, C.P. (1999). Distress and eating: why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 153-64.
- [177]. Poínhos, R., Oliveira, B.M., ve Correia, F. (2015). Eating behavior in portuguese higher education students: the effect of social desirability. *Nutrition*, 31(2), 310-4.
- [178]. Polivy, J., ve Herman, C.P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Reviews of Psychology*, 53(1), 187-213.
- [179]. Presnell, K., Bearman, S.K., ve Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389-401.
- [180]. Pruzinsky, T.F. ve Cash, T.F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. T.F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.). In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (ss. 3-13). USA: Guilford Press.
- [181]. Ricciardelli, L.A (2012). Body image development adolescent boys. T.F. Cash (Ed.). In *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 180-187). Spain: Academic Press.
- [182]. Richards, M.H., Boxer, A.W., Petersen, A.C., ve Albrecht, R. (1990). Relation of weight to body image in pubertal girls and boys from two communities. *Developmental Psychology*, 26(2), 313.
- [183]. Robinson, K., ve Ferraro, F.R. (2004), The relationship between types of female athletic participation and female body type. *Journal of Psychology*, 138(2), 115-128.
- [184]. Rodgers, R.(2012). Body image: Familial influences. T.F. Cash (Ed.). In *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 219-226). Spain: Academic Press.
- [185]. Rodin, G., Olmsted, M.P., Rydall, A.C. (2002) Eating disorders in young women with type I DM. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(4), 943-949.
- [186]. Rosen, J.C., Ramirez, E.A. (1998). Comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *J Psychosom Res*, 441-449.
- [187]. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3), 166-172.
- [188]. Saygın, D.G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- [189]. Senna, Y.E. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlilikleriyle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.
- [190]. Schilder, P.(1950). *The image and appearance of the human body*. London: Routledge.
- [191]. Serin, Y., ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- [192]. Silva, W.R.D., Campos, J.A.D.B., ve Marôco, J. (2018). Beden imajının doğal yönlerinin, yeme davranışının ve algılanan sağlık yeterliliğinin üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi. *PloS bir*, 13 (6), e0199480.
- [193]. Shephard, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.

- [194]. Shibata, A., Oka, K., Nakamura, Y., ve Muraoka, I. (2007). Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health and quality of life outcomes*, 5(1), 64.
- [195]. Smink, F.R., Van Hoeken, D., Donker, G.A., Susser, E.S., Oldehinkel, A.J., ve Hoek, H.W. (2016). Hollanda birinci basamak hizmetinde otuz yıllık yeme bozuklukları: Anoreksiya nervoza değil, bulimia nervoza insidansının azalması. *Psikolojik tıp*, 46 (6), 1189-1196.
- [196]. Smolak, L. (2002). Body image development in children. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 65-73.
- [197]. Smolak, L. (2009). Risk factors in the development of body image, eating problems, and obesity. L. Smolak ve J.K. Thompson (Ed.). In *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (ss. 135- 155). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- [198]. Solomon, M., Venuti, J., Hodges, J., Ianuzzelli, J., ve Chambliss, C. (2001). Educational responses to media challenges to self, esteem: Body image perceptions among undergraduate students. *Eric Document*.
- [199]. Steiner, M., Dunn, E., ve Born, L. (2003). Hormones and mood: From menarche to menopause and beyond. *Journal of affective disorders*, 74, 67-83.
- [200]. Streeter, V.M., Milhausen, R.R., ve Buchholz, A.C. (2012). Beden imajı, beden kütle indeksi ve beden kompozisyonu: Genç erişkinlerde. *Kanada diyetetik uygulama ve araştırma dergisi*, 73 (2), 78-83.
- [201]. Stunkard, A.J., ve Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research*, 29(1), 71-83.
- [202]. Sucu, N. (2018). *Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- [203]. Şanlıer, N., ve Köse, S. (2015). Hedonik açlık ve obezite. *Türkiye Klinikleri J Endocrin*, 10(1), 16-23.
- [204]. Tan M., ve Karabulutlu E. (2004). Sürekli ayaktan periton diyalizi (SAPD) uygulanan hastaların benlik saygısı ve beden imajını algılayışları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 67-73.
- [205]. Taş, S.Y. (2021). *Vücut kitle indeksi ile beslenme bilgi düzeyi, fiziksel aktivite ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- [206]. Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. T.F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.). In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (ss. 91 98). USA: Guilford Press.
- [207]. Tomiyama, J.A., Mann, T., ve Comer, L. (2009). Triggers of eating in everyday life. *Appetite*. 52(1), 72-82.
- [208]. Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., ve Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine ve ark. science in sports ve ark. exercise*, 34(2), 350-355.
- [209]. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- [210]. Tylka, T.L. ve Wood-Barcalow, N.L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12(1), 53-67.
- [211]. Üstündağ H., Demir N., Zengin N., ve Gül A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 27, 522-527.
- [212]. Valladares, M., Durán, E., Matheus, A., Durán-Agüero, S., Obregón, A.M., ve Ramírez-Tagle, R. (2016). Association between eating behavior and academic performance in university students. *J Am Coll Nutr*, 35(8), 699-703.
- [213]. Vural, Z.G., ve Aydın, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111-121.

- [214]. Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [215]. Wang, K., Liang, R., Ma, Z.L., Chen, J., Cheung, E.F., Roalf, D.R., Gur, R.C., ve Chan, R.C. (2018). Body image attitude among chinese college students. *PsyChJournal*, 7(1), 31-40.
- [216]. Weinberger, N.A., Kersting, A., Riedel-Heller, S.G., ve Luck-Sikorski, C. (2016). Obeziteli bireylerde normal kilolu bireylere kıyasla vücut memnuniyetsizliği: Sistematik bir derleme ve meta-analiz. *Obezite Gerçekleri*, 9(6), 424-441 .
- [217]. Wertheim, E.H., Paxton, S.J., ve Blaney, S.(2009). Gençlerde beden imajı, yeme bozuklukları ve obezite: Değerlendirme, önleme ve tedavi. *Amerika Psikoloji Derneği*, 47-76.
- [218]. West, J.B. (1991). Best and taylor's physiological basis of medical practice. *Baltimore: Williams and Wilkins*, 849-61.
- [219]. Wiederman, M.W., ve Pryor, T.L. (2000). Body dissatisfaction, blumia, and depression among women: The mediating role of drive for thinnes. *Int J Eat Disord*, 27, 90-95.
- [220]. Wood-Barcalow, N.L., Tylka, T.L., ve Augustus-Horvath, C.L. (2010). But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for youngadult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.
- [221]. World Health Organization.(2010). *Global recommendations on physical activity for health*.Chapter 4:Recommended population levels of physical activity for health, 15-33.
- [222]. Yanarca-Uras, B. (2004). *Body satisfaction and depression systoms relationship among university students: The mediating role of self esteem*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University Graduate School of Social Sciences. Ankara
- [223]. Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G., ve Özel, Ö. (2016). Düzenli fiziksel aktiviteler gerçekleştirenler arasında depresyon ile yeme tutum ve davranışları arasındaki korelasyon. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 13 (2), 3590-3599.
- [224]. Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi.*Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- [225]. Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sakarya Uygulamalı Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [226]. Yousif, M.M., Kaddam, L.A.,ve Humeda, H.S. (2019). Correlation between physical activity.eating behavior and obesity among sudanese medical students sudan.*BMC Nutrition*, 5(6), 1-8.
- [227]. Zekioğlu, A., Mir, E., ve Tatar, A. (2003). Spor yapan ve sedanter yaşayanlarda çok yönlü beden-self ilişkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5.

EKLER

EK 1. ETİK KURUL RAPORU



EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin beden imgesinin yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Cevaplamak yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Vermiş olduğunuz cevaplar bilimsel amaç dışında başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Çalışmanın sağlıklı sonuçlar vermesi soruları içtenlikle ve samimi şekilde yanıtlamanıza bağlıdır.

Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız ve ifadeyi okuduktan sonra ilk verdiğiniz cevabı sonradan değiştirmeyiniz.

Form üzerine kimliğinizi belirtecek herhangi bir işaret koymanıza gerek yoktur. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Nurhan Büşra Nağaç
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. İrfan YILDIRIM
Danışman

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmak istiyorum.

- 1) Yaş:
- 2) Cinsiyetiniz: Kadın- Erkek
- 3) Boy:
- 4) Vücut ağırlığı:
- 5) Gelir durumunuzu nasıl hissediyorsunuz ?
 - a) Çok kötü
 - b) Kötü
 - c) Normal
 - d) İyi
 - e) Çok iyi
- 6) Lisanslı olarak spor yapma :
 - a)Evet
 - b)Hayır

EK 3. BEDENİ BEĞENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında buluna; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

	BEDENİ BEĞENME ÖLÇEĞİ	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
	Bedenime saygı duyarım.					
	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.					
	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.					
	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.					
	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.					
	Bedenimi seviyorum.					
	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.					
	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır. Örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.					
	Bedenim bana huzur verir.					
0	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.					

EK 4. ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu bölüm yeme alışkanlıkları ve açlık hisleri ile ilgili ifadeler ve sorular içermektedir. Her ifadeyi dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Üç Faktörlü Yeme Ölçeği	inlikle yanlış	unlukla yanlış	kla doğru	e doğru
	Kilomu kontrol etmek için bilerek küçük porsiyonlarda yemek yemeği tercih ederim.				
	Endişeli hissettiğimde yemek yemeğe başlarım.				
	Bazen yemeğe başladığımda, kendimi durduramayacak gibi olurum.				
	Kendimi üzgün hissettiğimde çoğu zaman gereğinden fazla yerim.				
	Bazı yiyecekleri beni şişmanlattığı için yemiyorum.				
	Yemek yiyen birisi ile birlikteyken genelde benim de yeme isteğim uyanır.				
	Stresli veya gergin olduğumda, çoğu zaman yeme ihtiyacı hissederim.				
	Çoğu zaman öylesine acıkırım ki midemi dipsiz bir kuyu gibi hissederim.				
	Her zaman öyle aç olurum ki tabağımdaki yemeği bitirmeden durmak benim için zor olur.				
0	Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum.				
1	Kilo almaktan kaçınmak için öğünlerde yediğim yemek miktarını bilinçli olarak kısıtlıyorum.				
2	İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutuyorum.				
3	Sürekli her an yemek yiyecek kadar aç olurum.				
4	Eğer kendimi gergin hissedersen yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım.				
	Çok lezzetli olduğunu düşündüğüm bir yiyecek				

5	gördüğümde, çoğu zaman o kadar acıkırım ki hemen o an yemek zorunda kalırım.				
6	Moralim bozuk olduğunda yemek isterim.				
7	Her zaman çekici yemekleri/besinleri fazla satın alarak evde bulundurmaktan kaçınırım.				
8	İstediğimden daha azını yemek için caba sarf etmeye yatkınım.				
9	Aç olmamama rağmen yemek yemeğe devam ederim.				
0	Akşam geç saatlerde veya gece çok acıkınca kendimi tutamayıp yemek yerim.				
1	Yemek yerken kendimi her zaman kısıtlarım.				

EK 5. ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1- Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz) Haftada _____ gün

2- Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3- Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz) Haftada _____ gün

4- Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5- Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

☐ Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz) Haftada _____ gün

6- Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7- Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

ÖZGEÇMİŞ

