



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**FARKLI SIKLET VE KATEGORİLERDEKİ
GÜREŞÇİLERİN YEME TUTUMLARININ
VÜCUT ALGILARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ABDURRAHİM GARGİ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108



BALIKESİR
2024

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FARKLI SIKLET VE KATEGORİLERDEKİ GÜREŞÇİLERİN
YEME TUTUMLARININ VÜCUT ALGILARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ABDURRAHİM GARGİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ERDİL DURUKAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108

BALIKESİR
2024



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında
Abdurrahim GARGİ tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Farklı Sıklet ve Kategorilerdeki Güreşçilerin Yeme Tutumlarının Vücut
Algılarına Etkisi”**

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27/09/2024

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
(Başkan)

Doç. Dr. Erdil DURUKAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Doç. Dr. Özkan IŞIK
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 03/10/2024 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

03/10/2024

İmza

Abdurrahim GARGİ

TEŐEKKÜR

“Farklı Sıklet ve Kategorilerdeki Güreşçilerin Yeme Tutumlarının Vücut Algılarına Etkisi” isimli tez çalışmamda Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda danışmanlığımı yapan, yardımını esirgemeyen, değerli danışmanım Doç. Dr. Erdil DURUKAN’ a,

Yüksek Lisans eğitimimde ve tez çalışmamın aşamalarında bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Gökhan AYDIN’a,

Son olarak hayatımın her alanında bana maddi ve manevi destek olan ve bu günlere gelebilmemi sağlayan sevgili eşim Merve GARGI’ye, babam Kamil GARGI’ye, annem Şükran GARGI’ye, abilerime ve ablalarıma,

Teşekkürlerimi bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Sınırlılıklar	3
1.3. Sayılıtlar.....	3
1.4. Hipotezler	3
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Amacı.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Güreş.....	5
2.1.1. Güreş Çeşitleri	6
2.1.1.1. Serbest Stil Güreş	6
2.1.1.2. Grekoromen Stil Güreş.....	6
2.1.2. Dünyada Yapılan Folklorik Güreşler.....	7
2.1.3. Türkiye’de Yapılan Folklorik Güreşler	7
2.1.4. Güreşin Tarihsel Gelişimi	8
2.1.5. Güreşin Türkiye’deki Gelişimi	9
2.1.6. Güreşte Yaş Grupları ve Sıkletler	9
2.2. Yeme Tutumu	11
2.2.1. Duygusal Yeme Davranışı	11
2.2.2. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı.....	12
2.2.3. Dışsal Yeme Davranışı	13
2.3. Vücut Algısı.....	13
2.3.1. Vücut Algısına İlişkin Kuramlar.....	14
2.3.2. Vücut Algısını Etkileyen Faktörler	16
2.3.2.1. Bireysel Faktörler	16

2.3.2.2. Çevresel Faktörler	17
2.3.3. Vücut Algısı ve Yeme Tutumu	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	18
3.1. Araştırmanın Modeli.....	18
3.2. Evren ve Örneklem	18
3.3. Veri Toplama Araçları.....	19
3.4. Verilerin Toplanması	20
3.5. Verilerin Analizi	20
4. BULGULAR	21
5. TARTIŞMA	24
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	30
KAYNAKLAR.....	32
ÖZGEÇMİŞ.....	37
EKLER.....	38
EK-1. Etik Kurul Onayı.....	38
EK-2. Ölçekler ve Anketler	39

ÖZET

FARKLI SIKLET VE KATEGORİLERDEKİ GÜREŞÇİLERİN YEME TUTUMLARININ VÜCUT ALGILARINA ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı farklı sıklık ve kategorilerdeki güreşçilerin yeme tutumları ile vücut algılarını çeşitli değişkenler ile karşılaştırmak, arasındaki ilişkiyi incelemek ve etkisini belirlemektir. İlişkisel tarama modeli kullanılan bu çalışmada farklı stil, kategori ve sıklıkteki 265 güreş sporcusu yer almıştır.

Verilerin toplanması amacıyla 3 soruluk demografik bilgi formu, yeme tutum testi ve vücut algısı ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 26 programına aktararak dağılımları incelenmiştir. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin analizinde ikili gruplar için T Testi, ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçekler arasında ilişkinin analiz edilmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. İlişki tespit edilen değişkenlerin arasındaki etki büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Vücut algısı ölçeği ile demografik değişkenler arasında yapılan analiz sonuçlarına göre; güreşçilerin kategori ve stil değişkenine göre anlamlı fark tespit edilirken, sıklık değişkenlerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yeme tutum testi ile demografik değişkenler arasında yapılan analiz sonuçlarına göre ise; Kategori değişkeni ve güreş stilleri değişkenlerinde anlamlı fark tespit edilirken, sıklık değişkeninde anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yeme tutum testi ile vücut algısı ölçeği arasında yapılan ilişki analizi sonucuna göre; değişkenler arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yeme davranışları ile vücut algıları arasında yapılan regresyon analizine göre; yeme tutumları, vücut algılarını düşük düzeyde yordadığı görülmüştür.

Sonuç olarak Yeme Tutum Testi ile Vücut Algısı Ölçeği arasında gerçekleştirilen ilişki analizi sonucunda, değişkenler arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, yeme davranış bozukluğu düzeyinin azaldıkça, katılımcıların vücut memnuniyet düzeylerinin arttığını göstermektedir. Yeme davranışlarındaki bozukluklar ne kadar azalıyorsa, bireylerin kendi vücutlarını algılama şekilleri de o kadar olumlu yönde değişmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden imajı, güreş, vücut algısı, yeme tutumu.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EATING ATTITUDES OF WRESTLERS OF DIFFERENT WEIGHTS AND CATEGORIES ON BODY PERCEPTIONS

The aim of this study is to compare the eating attitudes and body perceptions of wrestlers across different weight classes and categories, to investigate the relationship between these variables, and to determine their effects. This research employs a relational scanning model and includes 265 wrestlers from various styles, categories, and weight classes.

To collect data, a three-question demographic information form, an eating attitude test, and a body perception scale were utilized. The data were analyzed using SPSS 26 software, and their distributions were examined. For the analysis of normally distributed data, the T-test was employed for binary groups, while One-Way ANOVA was used for groups larger than two. Pearson correlation analysis was utilized to analyze the relationships between the scales. To determine the effect sizes among the identified correlated variables, Simple Linear Regression analysis was conducted.

According to the analysis results between the body perception scale and demographic variables, significant differences were found based on category and style, whereas no significant differences were observed concerning weight class variables. In the analysis of the eating attitude test and demographic variables, significant differences were identified in the category and wrestling style variables, while no significant difference was noted for the weight class variable. The relationship analysis between the eating attitude test and the body perception scale revealed a moderate, significant, and negative relationship among the variables. Regression analysis concerning eating behaviors and body perceptions indicated that eating attitudes have a low predictive effect on body perceptions.

In conclusion, the relationship analysis conducted between the Eating Attitude Test and the Body Perception Scale found a moderate, significant, and negative correlation among the variables. These findings suggest that as the level of eating disorders decreases, the level of body satisfaction among participants increases. Moreover, as disturbances in eating behaviors diminish, individuals' perceptions of their own bodies improve positively.

Keywords: Body image, wrestling, body perception, eating attitude.

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

UWW	: United World Wrestling (Dünya Güreş Birliği)
VAÖ	: Vücut Algısı Ölçeği
YTT	: Yeme Tutum Testi

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1. Dünya Güreş Birliği Güreş Kategorileri	10
Tablo 2.2. Güreş Kategorileri ve Sıkletler.....	10
Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler	18
Tablo 4.1. Vücut Algısı Ölçeğinin Kategori Değışkenine Göre Karşılaştırılması	21
Tablo 4.2. Yeme Tutum Testinin Kategori Değışkenine Göre Karşılaştırılması .	21
Tablo 4.3. Vücut Algısı Ölçeğinin Stil Değışkenine Göre Karşılaştırılması.....	21
Tablo 4.4. Yeme Tutum Testinin Stil Değışkenine Göre Karşılaştırılması.....	22
Tablo 4.5. Vücut Algısı Ölçeğinin Sıklet Değışkenine Göre Karşılaştırılması....	22
Tablo 4.6. Yeme Tutum Testinin Sıklet Değışkenine Göre Karşılaştırılması.....	22
Tablo 4.7. Yeme Tutum Testi ile Vücut Algısı Ölçeği Arasında Korelasyon Analizi	23
Tablo 4.8. Vücut Algısı Düzeylerinin Yeme Tutumu Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	23

1. GİRİŞ

Spor, kişinin doğal çevresini insan yapısı bir çevreye dönüştürürken edindiği yetenekleri geliştiren kültürel bir olgudur. Belirli kurallar çerçevesinde, araçlı ya da araçsız, bireysel veya takım halinde yapılan spor, boş zaman etkinliği olarak veya tam zamanlı şekilde uygulanabilir. Sosyal bağları güçlendiren, toplumu birleştirici, zihinsel ve fiziksel gelişimi destekleyen spor, aynı zamanda rekabet ve dayanışma duygularını artırır (Erkan, 1982).

Güreş, insanlık tarihinin bilinen en eski ve en köklü spor dallarından biridir. Silahların icadından önce, insanlar vahşi doğaya karşı verdikleri mücadelelerde güreşi bir araç olarak kullanmışlardır. Tarih öncesi dönemlerde insanlar, düşmanları ve vahşi hayvanlarla başa çıkma yöntemlerini kendi kendilerine geliştirmişlerdir. Bu hazırlıkların zamanla birbirleriyle denemeler ve karşılaşmalar şeklinde müsabakalara dönüşmesi, güreşi bir eğlence aktivitesine dönüştürmüştür. Başlangıçta hayatta kalma amacıyla yapılan bu mücadeleler, güreşin spor dalı olarak günümüze ulaşmasını sağlamıştır (Koç, 1991). Yaban hayvanlarının birbirleriyle verdikleri mücadelelerden esinlenerek doğan bu etkinlik, zamanla çeşitli kültürlerde farklı kuralların getirilmesiyle düzenli bir spor branşı haline gelmiştir. Tarihi, ilk insanlara kadar uzandığı için mitolojide ve efsanelerde adı geçen güreş, birçok tarihi kaynakta da bireysel bir etkinlik olarak yer almıştır. (Öcal, 2007).

Düzenli spor yapmak, bireylerin enerji harcamalarını artırırken, yeme tutumları ise bu enerji ihtiyacını karşılayacak şekilde şekillenir. Spor yapan bireyler, performanslarını optimize etmek için sağlıklı ve dengeli beslenmeye daha fazla özen gösterirler. Aynı zamanda, sporla ilgilenen kişilerde diyet yapma, zayıflık için çabalama ve yiyeceklerle meşgul olma gibi yeme tutumları daha belirgin olabilir. Bu nedenle, spor ve yeme tutumlarını anlamak, sağlıklı yaşam tarzlarını destekleyecek beslenme danışmanlığı ve müdahaleler geliştirmek için kritik bir rol oynar.

Yeme tutumu, bireylerin hayatlarına entegre ettikleri yeme davranışları ve alışkanlıklarını içeren bilişsel, davranışsal ve duygusal yönlerden oluşur (Angle vd., 2009). Yeme tutumları; diyet yapma, zayıflık için çabalama ve yiyeceklerle meşgul olma gibi düşünceleri kapsayabilir (Jones vd., 2001). Sporcuların yeme tutumlarını etkileyen bir diğer hususun ise beden algısı olduğu bilinmektedir.

Vücut algısı ilk olarak Schilder (1950) tarafından “kendi vücudumuzun zihnimizde oluşturduğu resim” olarak tasvir edilmiştir. Algısal (vücudumuzu nasıl algıladığımız), bilişsel (vücudumuz hakkında ne düşündüğümüz), duygusal (vücudumuz hakkında ne hissettiğimiz) ve davranışsal (vücudumuzdan memnuniyetsizlik durumunda ne tür davranışlar yaptığımız) yönleri içerir (Grogan, 2008). Kültür, medya, sosyal çevre ve bireysel faktörlerle etkileşime girmekte ve bu etkileşim olumlu ya da olumsuz vücut algısına yol açmaktadır (Healey, 2014).

Yeme tutumu ve vücut algısı arasındaki ilişki, bireylerin beslenme davranışlarını ve psikolojik sağlığını derinden etkileyen önemli bir bağlantıyı temsil eder. Sporcular, performanslarını artırmak ve sağlıklarını korumak amacıyla yeme tutumlarını sürekli gözden geçirirken, vücut algıları da bu tutumlar üzerinde belirleyici bir rol oynar. Schilder’in (1950) vücut algısını "kendi vücudumuzun zihnimizde oluşturduğu resim" olarak tanımlaması ve Grogan’ın (2008) beden algısının algısal, bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerini vurgulaması, bu kavramın ne kadar kapsamlı olduğunu göstermektedir. Vücut algısı, kültür, medya, sosyal çevre ve bireysel faktörlerle etkileşime girerek olumlu veya olumsuz şekillenebilir (Healey, 2014). Dolayısıyla, yeme tutumu ve vücut algısı arasındaki dinamiği anlamak, sporcuların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri ve psikolojik olarak dengede kalmaları için kritik bir rol oynar.

Bu çalışmada, farklı sıklık ve kategorilerdeki güreşçilerin yeme tutumları ile vücut algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

- Farklı sıklık ve kategorilerde yarışan güreşçilerin vücut algıları arasında fark var mıdır?
- Farklı sıklık ve kategorilerde yarışan güreşçilerin yeme tutumları arasında fark var mıdır?
- Güreşçilerin yeme tutumları ile vücut algıları arasında ilişki var mıdır?

1.2. Sınırlılıklar

Araştırma;

- Lisanslı güreşçiler ile,
- 18 yaş üzerindeki sporcular ile;
- Bu konu üzerinde elde edilebilen kaynaklar ile sınırlı tutulacaktır.

1.3. Sayılılar

- Araştırmaya katılan sporcuların anket ve ölçekteki soruları içtenlikle ve doğru bir şekilde doldurduğu,
- Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılacak yöntemlerin araştırma problemlerine ilişkin bulgular elde edecek geçerlikte ve güvenilirlikte olduğu varsayılmıştır.

1.4. Hipotezler

H₁: Güreşçilerin yaş kategorileri ile vücut algıları arasında fark vardır.

H₂: Güreşçilerin yaş kategorileri ile yeme tutumları arasında fark vardır.

H₃: Güreşçilerin stilleri ile vücut algıları arasında fark vardır.

H₄: Güreşçilerin stilleri ile yeme tutumları arasında fark vardır.

H₅: Güreşçilerin sıklıkları ile vücut algıları arasında fark vardır.

H₆: Güreşçilerin sıklıkları ile yeme tutumları arasında fark vardır.

H₇: Güreşçilerin yeme tutumları ile vücut algıları arasında ilişki vardır.

H₈: Güreşçilerin yeme tutumlarının vücut algısı düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Güreş, sıklet sınıflandırmalarına dayanan bir spor dalı olduğundan, sporcuların yeme tutumları ve beden imajları üzerinde ciddi etkiler yaratabilir. Bu çalışmanın önemi, güreşçilerin yeme alışkanlıklarının, performanslarını ve genel sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda vücut algılarının yeme tutumlarına nasıl yansıdığını ortaya koymasında yatmaktadır. Vücut algısı, güreşçilerde özgüven, motivasyon ve psikolojik sağlık üzerinde belirleyici bir rol oynar. Dolayısıyla, bu tez çalışması, sporcu sağlığını iyileştirmek ve performansı optimize etmek için gerekli stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, antrenörler, beslenme uzmanları ve spor psikologları için değerli bilgiler sunarak, güreşçilerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı bir spor yaşamı sürdürmelerine yardımcı olabilir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada farklı sıklet ve kategorilerdeki güreşçilerin yeme tutumları ile vücut algılarını çeşitli değişkenler ile karşılaştırmak ve arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Güreş

Güreş, ilk insanların yaratılışından bu yana farklı kültürlerde ve dönemlerde görülen en eski sporlardan biridir. Binlerce yıl boyunca hayatta kalma ve savaşma becerilerini geliştirmek amacıyla kullanılmıştır. Bu mücadeleler, çeşitli medeniyetlerin oluşmasına ve farklı bedensel ve kültürel faaliyetlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Güreşin günümüze kadar varlığını sürdürebilmesi, sadece fiziksel gücü değil, aynı zamanda teknik bilgi ve beceriyi de gerektirdiğini göstermektedir. İnsanlar, hayatta kalabilmek için diğer canlılarla mücadele ederken, kendi vücut ağırlıklarını ve kas güçlerini kullanarak güreş sanatını geliştirmişlerdir (İnal, 2000)

Güreş, iki sporcu arasında kurallara uygun olarak gerçekleşen bireysel müsabakalar şeklinde yapılan bir spor dalıdır. Antik çağlardan beri birçok ulusta bilinen güreş sanatı, özellikle Yunanistan'da yaygın olup, antik Olimpiyat Oyunları'nın düzenli bir parçası olmuştur. Yunanistan, İtalya, Japonya, Türkiye, İran, Afganistan, Rusya, Özbekistan, Gürcistan, Ermenistan, Azerbaycan, Kazakistan ve diğer birçok ülkede farklı türlerde milli güreş stilleri bulunmaktadır. 18. ve 19. yüzyılın başlarında avrupa'da birkaç ülkede modern güreşin temel kuralları geliştirilmiştir (Bahodirovich, 2022).

Güreş sporu, fiziksel gücün verimli bir şekilde kullanıldığı ve teknik becerilerin bir araya getirildiği bir spor dalıdır. Vahşi hayvanların mücadelelerinden ilham alan bu spor, zamanla farklı kültürlerde değişik kurallarla düzenlenen bir dal haline gelmiştir. İnsanlık tarihi kadar eski olan güreş, mitoloji ve efsanelerde sıkça yer bulmuş ve pek çok tarihi metinde anlatılmıştır. Türk toplumunun zengin geleneksel kültür yelpazesi içinde önemli bir yeri olan geleneksel Türk sporları, oluşum süreci asırlar öncesine dayanan ve uzun yıllar süren kültürel pratiklerin bir ürünü olarak günümüze ulaşmıştır (Karahüseyinoğlu, 2008).

Toplumumuzda sosyokültürel açıdan önemli işlevler üstlenmiş ve her zaman büyük bir ilgi odağı olmuştur. Hem geleneksel hem de modern biçimleriyle süregelen güreş, dünya çapında birçok ulusun kültürel özelliklerini yansıtmaktadır (Akkurt, 2008). Tarihi açıdan da büyük bir öneme sahip olan güreş, Türkler arasında en eski ve en önemli sporlardan biri olarak kabul edilmektedir. Türklerin zengin geleneklerinin ayrılmaz bir parçası olan güreş, tarih boyunca Türklerin yaşamlarında önemli bir yer tutmuştur (Güven, 1992).

2.1.1. Güreş Çeşitleri

2.1.1.1. Serbest Stil Güreş

Serbest stil güreş, Olimpiyat Oyunları'nda yer alan iki ana güreş disiplininden biridir ve uluslararası alanda geniş kabul görmektedir. Bu güreş türünde güreşçinin temel hedefi rakibini mindere atmak ve ardından iğnelemektir, bu başarıldığında güreşçi maçı kazanır. Serbest stil güreşçileri hem ofansif hem de defansif stratejilerde bacaklarını etkin bir şekilde kullanabilirler. Gezinti ve makas tutuşları, serbest stil güreşinin önemli teknik özelliklerindedir ve diğer güreş türlerinde benzeri görülmez (Bıyıklı, 1993).

Olimpiyat standartlarına göre, serbest stil güreş ile Greko-Romen stil arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Serbest stil güreş, katılımcıların rakiplerini bel altından tutmasına ve bacaklarını hem hücum hem de savunma amaçlı kullanmasına izin verirken, Greko-Romen stilinde sadece üst gövde ve kollar kullanılır. Serbest stil güreş, geleneksel güreş, judo ve sambo tekniklerinin birleşimi olarak da görülmektedir (Atabeyoğlu, 2000).

2.1.1.2. Grekoromen Stil Güreş

Grekoromen güreş, olimpiyat oyunları'nda yer alan iki ana güreş disiplininden biridir ve modern çağın ilk olimpiyatlarından itibaren yer almaktadır. Serbest stil

güreşten önemli farklılıklar içerir; örneğin rakibinizin bel altından tutulması veya gezilere izin verilmez. Bu kısıtlamalar, güreşçilerin atış tekniklerini ve vücut kontrolünü ön plana çıkarır. Grekoromen güreşçiler genellikle rakiplerini mindere atmadan önce vücutlarını havaya kaldırarak atışları gerçekleştirirler (Atabeyoğlu, 2000).

2.1.2. Dünyada Yapılan Folklorik Güreşler

Farklı ülkelerde ve bölgelerde yapılan folklorik güreşler, genellikle ülkelerin veya bölgelerin kültürel etkinlikleri, festivalleri veya bayramları sırasında gerçekleşen özel güreşlerdir. Bu güreşler, özel giysiler, müzikler, danslar ve diğer görsel unsurlarla desteklenir ve okulların veya bölgelerin kültürel kimliğine derinlemesine bağlıdır. Örneğin, İran'da "Zurkhaneh" adı verilen güreşler, eski Mısır ve Mezopotamya'dan esinlenerek yapılmakta ve İran Şii İslam kültürünün etkisini taşımaktadır. Hindistan'da ise "Kushti" adı verilen güreşler, yerel yerleşimlerin ve Hindu mitolojisinin köklü bir parçası olarak kabul edilir. Diğer ülkelerde ise İspanya'da "Lucha Canaria", Türkiye'de "Yağlı Güreş" ve İsveç'te "Schwingen" gibi folklorik güreşler, kültürel özellikleri ve genellikle turizm amaçlı olarak da sergilenirler (Gümüş ve Barut, 2006).

2.1.3. Türkiye’de Yapılan Folklorik Güreşler

Ülkemizde yapılan dört ana güreş türü şunlardır: şalvar güreşi, karakucak güreşi, aba güreşi ve yağlı güreş. Folklorik güreşler arasında en yaygın olanlar ise karakucak ve yağlı güreşlerdir.

Karakucak Güreşi: Türk güreşinin ilk uygulandığı tarz olarak bilinir. "Kara" ve "kucak" kelimelerinin birleşimiyle oluşan "karakucak", Türk lehçelerinde "siyah" ve "cesur" anlamlarına gelir. Orta Asya kökenli olan bu güreş tarzı, biçim ve kurallar açısından zaman içinde çok az değişikliğe uğramıştır. Çeşitli Türk grupları ve toplulukları, karakucak güreşine katılmaktadır ve özellikle düğün ve kutlamaların vazgeçilmez bir parçası olarak kabul edilir.

Yağlı Güreş: Türkiye'nin en popüler sporlarından biri olan yağlı güreş, pehlivanların manda derisinden yapılmış kispet adı verilen dar ve kısa deri pantolonlar giydiği ve üzerlerine zeytinyağı sürdüğü bir güreş türüdür. Genellikle Edirne'de düzenlenen en ünlü turnuva, her yıl haziran sonu veya temmuz başında gerçekleştirilir. Yağlı güreşte, pehlivanlar rakiplerinin kispetlerinden tutmaya çalışır ve kontrol sağlamak için pantolonun alt ucundan "paca kazık" adı verilen oyunu kullanırlar.

Bu güreş türleri, Türk kültürünün zengin birer parçası olarak kabul edilir ve ülkemizin çeşitli bölgelerinde derin tarihi ve kültürel köklere sahiptir (Gürsoy, 1996; Gümüş ve Barut, 2006).

2.1.4. Güreşin Tarihsel Gelişimi

Güreş branşı, insanlık tarihinin başlangıcına kadar uzanan köklü bir geçmişe sahiptir. İlk uygulama amaçları hayatta kalma mücadelesi ve doğa şartlarına karşı direnme üzerine kuruludur. İnsanlar, vahşi hayvanlardan ve düşmanlardan korunmak için güreş benzeri mücadele yöntemlerini geliştirmiştir. Bu durum göçebe hayatı yaşayan topluluklarda, özellikle Türk toplumlarında da yaygındı. Zamanla, bu mücadele şekli "güreş" sporuna dönüşmüştür (Alpman, 1992; Gümüş, 1972).

Tarihte birçok medeniyet güreşi benimsedi; Yunanlılar (M.Ö 708), Türkler (M.Ö 2. yüzyıl), Japonlar (M.Ö 22), Sümerler (M.Ö 260) ve Mısırlılar (M.Ö. 2000) güreşin uygulayıcıları arasındaydı (Alpman, 1992). Hayatta kalma çabası, rekabet ve üstün gelme arzusu, insanları güreşe yönlendiren temel etkenlerdi.

Uluslararası seviyedeki ilk amatör güreş müsabakası 1896'da Atina Olimpiyatları'nda gerçekleştirildi ve yalnızca Grekoromen stilinde yarışmalar yapıldı. Bu yarışmalar, süresiz olarak güreşçilerden biri galip gelene kadar devam ediyordu. 1912'de kurulan Uluslararası Güreş Federasyonu (FILA) ile birlikte güreş kurallarında ve sürelerinde değişiklikler yapıldı. 1924 Paris Olimpiyatları'nda güreş süresi 30 dakikaya, 1948 Londra Olimpiyatları'nda 20 dakikaya, 1960 Roma Olimpiyatları'nda 15 dakikaya, 1968 Meksiko-City Olimpiyatları'nda 12 dakikaya indirildi ve 1980 Moskova Olimpiyatları'ndan itibaren 3'er dakikalık iki devreye düşürüldü. 1989

sonrası ise 5 dakikalık tek devre uygulaması benimsendi Günümüzde güreş müsabakaları, gençler, ümitler ve büyükler kategorilerinde 3'er dakikalık iki bağımsız devre üzerinden yapılmaktadır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

2.1.5. Güreşin Türkiye'deki Gelişimi

Türklerin güreşe olan ilgisi, özgür ve serbest karakterlerinin bir yansıması olarak yüzyıllar öncesine dayanmaktadır. Orta Asya Türklerinde güreş, binicilik ve okçulukla birlikte savunma teknikleri olarak gelişmiştir. Uyuşmazlıklar, güreşçiler arasında yapılan müsabakalarla çözüldü. M.S. 800'lü yıllarda Türk askerleri, İran'da serbest stil güreşi tanıtmışlardır (Gökdemir, 2000; Öngel, 2001).

Güreş, Türklerin milli sporu olarak eski Türk kültüründen günümüze kadar gelmiştir. Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde güreşe büyük önem verilmiş, güreş tekkeleri kurulmuş ve güreşçiler burada eğitim almıştır. Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreşe ilgi duyan padişahlar, bu sporun yayılmasına katkı sağlamıştır. Güreş tekkeleri, modern spor kulüplerine benzer şekilde, güreşçilere yiyecek, barınma ve maaş imkânları sunmuştur (Gümüş, 1988; Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Cumhuriyetin ilanından sonra, 1923 yılında Türkiye Güreş Federasyonu kurulmuş ve uluslararası antrenörler getirilerek güreşçiler modern güreşte çalışmalara başlamıştır. Türk güreşçileri, ilk uluslararası yarışmalarına 1924 Paris Olimpiyatlarında katılmıştır (Gökdemir, 2000).

Cumhuriyet yıllarında güreş, Türkiye'ye büyük başarılar kazandırmış ve olimpiyat oyunlarında en fazla madalya kazandıran spor dalı olmuştur.

2.1.6. Güreşte Yaş Grupları ve Sıkletler

Dünya Güreş Birliği (UWW), güreş sporunu belirli ağırlık kategorilerine ve yaş gruplarına ayırmış, müsabakaların bu belirlenmiş kategoriler ve yaş grupları

çerçevesinde yapılacağını belirlemiştir. UWW tarafından oluşturulan bu kategoriler ve yaş kriterleri Tablo 2.1'de sunulmuştur (United World Wrestling, 2019).

Tablo 2.1. Dünya güreş birliği güreş kategorileri.

Kategori	Yaş
U15 (Schoolboys)	14-15 yaş (13 yaş sağlık raporu ve aile muvafakati ile)
U17 (Cadets)	16-17 yaş (15 yaş sağlık raporu ve aile muvafakati ile)
U20 (Juniors)	18-20 yaş (17 yaş sağlık raporu ve aile muvafakati ile)
U23	19-23 yaş (18 yaş sağlık raporu ve aile muvafakati ile)
Büyükler (Seniors)	20-35 yaş

Türkiye Güreş Federasyonu, Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından belirlenen temel kriterlere dayanarak müsabakalar için kategorileri, sıklletleri ve stilleri gruplandırmıştır. Bu düzenlemeler doğrultusunda, yaş grupları erkekler ve kadınlar için aynıdır. Ancak, kadın güreşçiler grekoromen stilde yarışmamaktadır. Türkiye'de güreşçiler yaşlarına göre minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler olarak kategorize edilmekte ve bu kategorilere ilişkin sıklletler belirlenmektedir. Tablo 2, bu kategoriler ve sıklletler hakkında detaylı bilgileri sunmaktadır. (United World Wrestling, 2019)

Tablo 2.2. Güreş kategorileri ve sıklletler.

Kategori	Yaş	Stil	Cinsiyet	Sıkllet (kg)
U15	14-15	Grekoromen	Erkek	(34-38)*-41-44- 48-52-57- 62-68-75-85
U15	14-15	Serbest	Erkek	(34-38)*-41-44- 48-52-57- 62-68-75-85
U17	16-17	Grekoromen	Erkek	(41-45) 48-51-55-60-65- 71-80-92-110
U17	16-17	Serbest	Erkek	(41-45) 48-51-55-60-65- 71-80-92-110
U20	18-20	Grekoromen	Erkek	55-60-63-67-72-77-82- 87-97-130
U20	18-20	Serbest	Erkek	57-61-65-70-74-79-86- 92-97-125
U23	19-23	Grekoromen	Erkek	55-60-63-67-72-77-82- 87-97-130
U23	19-23	Serbest	Erkek	57-61-65-70-74-79-86- 92-97-125
Büyükler	20-35	Grekoromen	Erkek	55-60-63-67-72-77-82- 87-97-130
Büyükler	20-35	Serbest	Erkek	57-61-65-70-74-79-86- 92-97-125
U15	14-15	Serbest	Kadın	(29-33)*-36-39-42-46-50- 54-58 62-66
U17	16-17	Serbest	Kadın	(36-40)*-43-46-49-53-57- 61-65-69-73
U20	18-20	Serbest	Kadın	50-53-55-57-59-62-65- 68-72-76
U23	19-23	Serbest	Kadın	50-53-55-57-59-62-65- 68-72-76
Büyükler	20-35	Serbest	Kadın	50-53-55-57-59-62-65- 68-72-76

* Parantez içerisinde verilen kilo aralığı tek sıkllet kabul edilmektedir.

2.2. Yeme Tutumu

Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı, sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın önemli bir parçasıdır. Beslenme alışkanlıkları yaşamın ilk yıllarında başlar ve sonraki yaşam süresince devam eder; düzensiz beslenme alışkanlıkları ise bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Wonderlich vd., 2009). Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bilinçli beslenme alışkanlığı son derece önemlidir. Beslenme alışkanlığı, çevresel faktörler, bireylerin iştah düzeyleri, hormonal yapı, genetik ve kişilik özellikleri ile bireyin kendi beden algısı gibi çeşitli faktörlerden etkilenen bir davranış örüntüsüdür (Holland vd., 2014).

Yeme davranışı, fiziksel bir ihtiyacın ötesinde sosyal, çevresel ve psikolojik açılardan da önemli etkilere sahip karmaşık bir davranış örüntüsüdür. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında merkezi sinir sistemi, hormonal dengeler, mide dolgunluğu gibi fizyolojik etkenlerin yanı sıra bireyin anlık ruh hali, çevresel sıcaklık ve ortamın atmosferi gibi psikolojik ve çevresel faktörler de bulunmaktadır. İştah kavramı, açlık düzeyini ve tercih edilen besinleri belirlemede önemli bir rol oynamaktadır (Gordon vd., 2000).

2.2.1. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme terimi ilk olarak Kaplan ve diğerleri (1957) tarafından aşırı yeme tutumunun psikosomatik açıdan incelenmesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, açlık hissinin oluşmasını beklemeden, sosyal ortamdaki duygusal tepkilere bağlı olarak aşırı yeme eğilimi ortaya çıkabilir (Ganley, 1989).

Duygusal durumların yemek yeme üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalarda, hangi duyguların yemek yeme davranışını tetiklediği konusu üzerinde odaklanılmıştır. Örneğin, sevinç, öfke, kaygı ve mutsuzluk gibi duyguların yemek yeme üzerindeki etkileri incelenmiş ve deneklerin öfkelenildiği veya sevindiği durumlarda daha fazla açlık hissettikleri gözlemlenmiştir (Macht, 1999). Ayrıca, yüksek vücut kitle indeksi (BKİ) ve kilo almındaki dalgalanmaların duygusal yeme ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Keller ve Siegrist, 2015).

Polivy ve Herman (1985), obez veya fazla kilolu bireylerin bilinçli olarak kısıtladıkları yiyeceklerin zamanla zihinlerini meşgul ederek kişiyi cezbediğini belirtmektedir. Bu kişiler, beslenme programı kurallarını ihlal etmeye başladıklarında veya lezzetli yiyeceklerle karşılaştıklarında artan iştah ve açlık hissi yaşayabilirler. Bu durum, kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen bireylerde zaman içinde tikanırcasına yeme bozukluğu gelişebileceği düşüncesini ortaya koymaktadır

Bruch (1964), duygusal yeme tutumunu açıklarken üzerinde durduğu iki temel varsayımdan bahsetmiştir. İlk olarak, olumsuz duyguların yeme davranışını artırma eğiliminde olduğunu belirtmiştir. İkinci olarak ise, yeme davranışının olumsuz duyguların etkilerini azaltma ve yoğunluğunu hafifletme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamıştır. Duygusal yeme davranışı, hissedilen gerçek duyguların tanımlanamadığı veya anlamlandırılmadığı durumlarda bir tepki şeklini almaktadır. Bu durumda, olumsuz bir duygu deneyimlendiğinde ortaya çıkan açlık hissi gerçek değildir, ancak bireyin iştahını açabilir. Duygusal yeme davranışı sergileyen bireyler genellikle gerçek açlık ile duygusal kökenli açlık arasındaki farkı ayırt edemezler. Bu tür durumlarda, beslenme düzenlerinin sağlıksız hale gelmesine yol açabilir. Duygusal yeme davranışı gösteren bir bireyin sağlıklı beslenmesi için, yaşadığı açlık durumunun gerçek mi yoksa duygusal kökenli mi olduğunu fark etmesi ve buna göre sağlıklı kararlar verebilmesi gerekmektedir (Akt.: Serin ve Şanlıer, 2018).

2.2.2. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı

Bireyin kısıtlı yeme davranışı, mevcut beden ağırlığını korumak veya kontrol altına almak amacıyla besinleri kısıtlı şekilde tüketmesini ifade eder. Diyet yapan veya beslenme düzeni sınırlı olan bireylerin başarısızlık nedenlerinden biri, bu süreçte zaman zaman aşırı besin alımına yönelmeleridir (Karadere ve Hoccoğlu, 2018). Belirli besinlerin sınırlı tüketilmesi gerekliliği, zamanla bireyin o besinlerle aşırı derecede ilgilenmesine yol açabilir. Rejim yapan bir kişi normalde diyetini veya beslenme düzenini sürdürebilirken, stres, kaygı gibi durumlarla karşılaştığında düzensiz beslenme alışkanlıkları sergileyebilir ve normalden fazla besin tüketebilir (Açar ve Sökülmez-Kaya, 2022; Aygöl, 2022).

Yapılan araştırmalar, kısıtlı yeme davranışı deneyimlerinin bulimia nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu olan hastaların yeme atakları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ergenler ve genç yetişkinleri içeren bir çalışmada, beş yıl boyunca yapılan riskli diyet davranışları incelendiğinde, cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak tıkanırcasına yeme ataklarının besin tüketimini önemli ölçüde öngördüğü bulunmuştur. Ayrıca, tıkanırcasına yeme davranışının erkeklerde kadınlara kıyasla daha ileri yaşlarda ortaya çıktığı belirlenmiştir (Serin ve şanlıer, 2018).

2.2.3. Dışsal Yeme Davranışı

Dışsal yeme kavramına göre, bazı bireyler diğerlerine göre çevresel yiyecek uyarınlarna daha fazla ilgi gösterirler. Bu kavrama göre, dışsal yeme davranışı sergileyen kişiler, fiziksel olarak doygun hissetmelerine rağmen, buldukları ortamdaki yiyeceklerin görünüşü, tadı ve kokusu gibi faktörlerden daha fazla etkilenirler. Bu durum zamanla bu yiyecekleri kontrolsüz bir şekilde tüketmelerine neden olabilir. Dışsal yeme kavramı ayrıca aşırı yeme davranışını da içermektedir ve bu durum sadece rejim yapan kişilerle sınırlı değildir, aynı zamanda rejimde olma sürecindeki kişinin durumunu da etkileyebilir (Herman ve Polivy, 2002).

Nisbett ve Kanouse (1969), bir kişinin vücut ağırlığının, dışsal veya çevresel faktörlere verdiği tepkide belirleyici olduğunu öne sürmüştür. Diğer bir deyişle, kişilerin beden ağırlığı ile yiyeceklere olan hassasiyetleri arasında bir ilişki bulunduğunu vurgulamıştır. Obez bireyler, normal kilolu bireylerle karşılaştırıldığında, restoran veya lokanta önündeki yiyecekleri gördüklerinde, doymamış olsalar bile yeme işteği duyabilirler. Bu durum, dışsal yeme tutumu ile doğrudan ilişkilidir. Son yıllarda yapılan bir çalışmada, dışsal yeme tutumunun kişinin karakter özellikleriyle değil, açlık durumuyla ilgili olduğu belirtilmiştir (Adriaanse vd., 2011; Aygöl, 2022).

2.3. Vücut Algısı

Yıllar geçtikçe, Vücut algısı küresel olarak büyük bir sorun haline gelmiş, insanların bedenleriyle ilgili algıları önemli bir kaygı unsuru olarak kabul edilmiştir.

Bireylerin bedenleri hakkındaki duyguları, düşünceleri ve algıları, çeşitli değişikliklere gitme isteği uyandırabilir (örneğin estetik operasyonlar, aşırı egzersiz veya rejim gibi). Vücut algısı ile ilgili memnuniyetsizlik araştırmalarında özellikle kadınlar arasında yaygın olduğu görölmektedir. Ancak, erkeklerde de dış görünüme ilişkin kaygıların varlığına dair bulgular bulunmaktadır (Andrew vd., 2016).

Vücut algısına dair duygu, düşünce ve algıların toplumsal ve bireysel faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Medyada temsil edilen ideal görünümün kişilerin vücut algısını etkilediği yönünde sonuçlar, vücut algısı konusunda yapılan çalışmalarda ilk olarak elde edilmiştir (Andrew vd., 2016).

Özellikle yeme bozuklukları konusunda yapılan araştırmalarda, kişilerin medyadan etkilenerak oluşturdukları ideal vücut algısına ulaşmak için uyumsuz yeme davranışlarını benimsedikleri ve kendilerinden yüksek beklentilere sahip oldukları tespit edilmiştir (Daníelsdóttir, 2014). Aynı şekilde, kişilerin nasıl göründüklerine ilişkin algıları, çevresel faktörler bağlamında şekillenmekte ve genel işlevselliklerini etkileyebilecek bir durum olarak, farklı alanlarda psikososyal iyi oluşlarını etkilemektedir (Bacon vd., 2005).

Başka bir bilimsel çalışmada, araştırmacı bireyin kendine özgü bir model yapılandırığını ve aşamalı bir şekilde kişisel vücut algısını çizdiğini ileri sürmektedir. Bu model, bireyin kendi bedenine yönelik tüm davranış ve tutumlarını şekillendiren bir şema oluşturmaktadır. Bireyin karşılaştığı her yeni durum, bu şemaya yönelik olarak değerlendirilmekte ve kabul ya da reddedilmektedir. Kabul edilen her yeni durum, artık vücut algısının bir parçası haline gelmektedir (Potur, 2003).

2.3.1. Vücut Algısına İlişkin Kuramlar

Vücut algısı bozukluğunu açıklamak için öne çıkan üç ana teori vardır: Sosyokültürel model veya üçlü etki modeli, bu modelin devamı olan biyopsikosozyal model ve nesneleştirme teorisi (Wade ve Tiggemann, 2013). Bu teoriler aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Sosyokültürel model, medya, aile ve akran gibi sosyokültürel unsurların vücut algısı üzerindeki etkisine dikkat çeker. Bu unsurlardan bir veya birkaçının kişi üzerinde oluşturduğu baskı, kişinin gerçekçi olmayan görünüm ideallerini içselleştirmesiyle sonuçlanır. Böylece, ideal görünüm arzu edilen bir hedef veya değer haline gelir. Bu süreç, kişinin görünüşe daha fazla odaklanmasına ve özellikle üstün görülen bedenlerle daha fazla karşılaştırma yapmasına neden olur. Bireylerin kendi ideallerine uygun yaşamadıklarını ve karşılaştırma hedeflerinin standartlarını karşılamadıklarını düşünmeleri vücut algısı bozukluğuna yol açar (Rodgers vd., 2015; Yamamiya vd., 2008).

Biyopsikososyal model, vücut algısı bozukluğu risk faktörlerini açıklarken sosyokültürel modele biyolojik ve psikolojik değişkenleri de dahil eder (Rodgers vd., 2015). Biyolojik risk faktörleri arasında toplumsal olarak kabul görmüş beden şekline uzaklık ve fiziksel beden büyüklüğü ile ilgili olumsuz özeleştirici yer alır, bu da kişinin bedenini olumsuz değerlendirmesine yol açar (Bearmen vd., 2006). Psikolojik faktörler ise olumsuz duygulanım, düşük benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik olarak sıralanır. Bu model, bedene karşı olumsuz duyguların ve olumsuz bakış açısının kişinin kendi bedenini olumsuz değerlendirmesini nasıl artırdığını açıklar (Bearmen vd., 2006).

Nesneleştirme kuramı, Batı toplumlarında özellikle kadın bedeninin bir nesne olarak algılanması ve değerlendirilmelerinin bu görünüm üzerinden yapılması ile açıklanabilir (Wade ve Tiggemann, 2013). Bu durum, bireylerin kendi bedenlerini sosyal görünüm idealine ulaşamama endişesiyle dışarıdan bir gözlemci perspektifiyle eleştirip, bu eleştirilerden elde ettikleri olumsuz sonuçları içselleştirmelerine yol açar (Wade ve Tiggemann, 2013). Bazı deneysel araştırmalar, kendini nesneleştirme arttıkça bireylerin bedenlerine yönelik olumsuz duygularının da arttığını göstermektedir (Aubrey vd., 2009; Hebl vd., 2004).

Bu modeller, beden algısı bozukluğunun gelişiminde rol oynayan çeşitli sosyokültürel ve psikolojik faktörleri kapsamlı bir şekilde açıklar. Bireysel ve toplu olarak bu faktörlerin beden algısı bozukluğu riskini nasıl artırdığını ve sürdürdüğünü anlamak, önleme ve tedavi stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik bir rehberlik sunar (McLean ve Paxton, 2019).

2.3.2. Vücut Algısını Etkileyen Faktörler

Bireyin kendi bedenine, beden parçalarına ve işlevlerine verdiği anlam ve değer farklı olabildiği gibi, bireyin kendi beden algısı kavramı ile başkalarının onun bedeniyle ilgili değerleri de farklı olabilir. Fiziksel hastalık, yaralanma, gebelik ya da organ kayıplarında bireyler yaşamlarını, bedenlerini, geleceklerini ve amaçlarını tehdit altında hissederler. Bu durumda birey, beden algısı sınırlarını kullanamaz ve kullanılmamasına bağlı olarak vücut algısı ve özgüveni zarar görür, özgürlük ve yeterliliği kısıtlanır. Bunun sonucunda birtakım bozukluklar görülür (Gürsoy, 2003; Potur, 2003).

Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma teorisi, insanların hayattaki ilerlemelerini değerlendirmek için içsel bir motivasyona sahip olduğunu öne sürer. Nesnel bir standart bulunmadığı için bireyler, kendilerini diğer insanlarla karşılaştırma eğilimindedir. Bu karşılaştırmalar, genellikle kendilerinden daha üstün, eşit veya daha düşük gördükleri kişilerle gerçekleştirilir (Fardouly vd., 2021).

2.3.2.1. Bireysel Faktörler

Literatür çalışmalarında, cinsiyetin vücut algısı üzerindeki bireysel faktörler arasında daha belirgin bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Günümüz dünyasındaki sosyal mesajlar ve kabuller bu konuya büyük bir odaklanma getirmiştir. Başlangıçta kadınları daha fazla etkileyen bu durum, zamanla erkekleri de kapsamaya başlamıştır. Kadınlar açısından bakıldığında, zayıf bir beden, uzun boy, çekici hatlar ve genel fiziksel güzellik beden algısının belirleyicileri arasında yer almaktadır. Erkekler için ise geniş omuzlar, iri ve kaslı bir vücut, uzun boy gibi fiziksel özellikler vücut algısını etkilemektedir (Atik ve Örtten, 2008).

2.3.2.2. Çevresel Faktörler

Bireyin çevresindeki dünya ve sosyal çevre tarafından etkilenmemesi mümkün değildir. Bu etki bazen olumsuz olabilir. Bu bağlamda, aile ve sosyal yaşantı, çevresel faktörler içinde ilk etki mekanizmaları olarak kabul edilmektedir. Bireyin dış görünüşüne yönelik olumsuz yorumlar, aşağılayıcı ifadeler ve rencide edici tutumlar, kişinin kendisinden uzaklaşmasına yol açabilir. Bu durum, bireyin kendisini başkalarıyla kıyaslamasıyla daha da kötüleşir ve vücut algılarını olumsuz etkiler. Birey, zamanla sahip olduğu bedenini kabul, ilgi ve sevgi için yeterli olmadığına dair çarpık bir inanç geliştirebilir. Bu çarpık düşünce sonucunda, birey kendisini daha fazla gözlemleyerek bu düşüncesini doğrulayan yanlış kanıtlar bulma eğilimine girebilir. Bu kapsamda, olumlu bir sosyal çevre kadar bireyin bu çevreden gelen geri bildirimleri sağlıklı bir şekilde işleyeceği algısal süreçler de önemlidir (Bekmezci, 2020).

2.3.3. Vücut Algısı ve Yeme Tutumu

Vücut algısı, bireylerin kendi fiziksel görünüşleri hakkında sahip oldukları düşünceler ve duygulardan oluşur. Olumlu vücut algısına sahip bireyler, genellikle kendilerine daha fazla güvenir ve bedenlerinden memnundur. Ancak olumsuz vücut algısına sahip olanlar, kendilerini sürekli olarak eleştirme eğiliminde olabilirler ve bu da yeme tutumlarını etkileyebilir. Bu bireyler, ideal beden ölçülerine ulaşma çabasıyla aşırı diyet yapma, yeme kısıtlamaları uygulama veya sıkı egzersiz programlarına katılma gibi davranışlarda bulunabilirler. Aşırı yemek yeme, yeme atakları veya yetersiz beslenme gibi sorunlu yeme tutumları, vücut algısı bozukluğunun bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Vücut algısı ve yeme tutumları arasındaki bu ilişki, özellikle medya, sosyal baskılar ve toplumsal güzellik standartları tarafından şekillendirilir. Medya, genellikle ince bedenleri idealize ederek bireylerde yetersizlik hissi uyandırır. Aile ve arkadaş çevresinden gelen yorumlar ve beklentiler de vücut algısı üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle, vücut algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişki, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde derin bir etkiye sahip olup, sağlıklı bir beden algısının teşvik edilmesi, yeme davranışlarının düzenlenmesinde ve genel iyi oluşun sağlanmasında kritik öneme sahiptir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde gereç ve yöntem ile ilgili yapılacaklar hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

2023-2024 sezonu Türkiye şampiyonasına katılan güreşçiler araştırmamızın evrenini, gençler (u20 ve u23) ve büyükler kategorisindeki 265 güreşçi ise araştırmamızın örneklemini oluşturmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin bilgiler.

Değişken	Kategori	n	%
Kategori	Gençler	122	46.0
	Büyükler	143	54.0
Sıklet	Hafif	108	40.8
	Orta	82	30.9
	Ağır	75	28.3
Stil	Serbest	171	64.5
	Grekoromen	94	35.5
Toplam		265	100.0

Tablo 3.1’de katılımcılara ilişkin bilgilere yer verilmektedir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan güreşçilerin kategorisi incelendiğinde; %46’sı gençler kategorisinde, %54’ü büyükler kategorisinde yer almaktadır. Sıkletlerine göre incelediğimizde; %40,8’i hafif sıklet, %30,9’u orta sıklet ve %28,3’ü ağır sıklet olduğu görülmektedir. Son olarak güreşçilerin stilleri incelendiğinde ise; %64,5’inin serbest stilde, % 35,5’inin ise grekoromen stilde güreştiği tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak oluşturulan 3 soruluk demografik bilgi formu, vücut algısı ölçeği ve yeme tutum ölçeği kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu: Katılımcıların stil, kategori ve sıklık bilgilerini içeren 3 soruluk anketten oluşmaktadır.

Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26): Başlangıçta Garner vd. (1982) tarafından geliştirilmiş olan Yeme Tutum Testi-40 ölçeğinin daha kısa bir versiyonudur. Bu test, katılımcıların demografik verilerini, yeme alışkanlıklarını ve yeme davranışlarını üç ana bölümde değerlendirir. 26 soruluk B bölümünde yer alan sorular Her bir madde “her zaman” için 3 puan, “sıklıkla” için 2 puan, “genellikle” için 1 puan, “bazen”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” yanıtları için ise 0 puan olacak şekilde 6 maddelik likert şeklinde puanlanırken, 26. soruda tersine puanlama yapılır. Toplamda 0 ile 53 puan arasında değişen bir puanlama sistemine sahiptir. Test puanı yükseldikçe, yeme bozukluğu riski de artmaktadır. Test sonuçları, katılımcıları yeme davranışları açısından "normal" (<20) veya "anormal" (>20) olarak sınıflandırır. Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach's Alpha katsayısı .75 olarak belirlenmiştir (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020).

Vücut algısı ölçeği: Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş olan Vücut Algısı Ölçeği, bireylerin bedenlerinin farklı bölümleri ve işlevleri hakkındaki memnuniyetlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 40 maddeden oluşur ve puanlama aralığı 40 ile 200 arasında değişir; yüksek puanlar yüksek memnuniyet seviyesini gösterir. Türkçe uyarlama ve geçerlilik çalışmaları, Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Puanlama 1 ile 5 arasında yapılır (1: Hiç beğenmiyorum; 5: Çok beğeniyorum). Ölçekten elde edilen toplam puan, bireyin genel memnuniyetini gösterir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler araştırmaya katılan greşçilerden çeşitli illerde yapılan Türkiye güreş Őampiyonaları sırasında yüz yüze anket (lçek) olarak toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan greşçilerden elde edilen veriler SPSS 26 programına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı, arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek belirlenmiştir ve sonuçlar normal dağılımı işaret etmektedir. Bu doğrultuda, iki grup arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız örneklemler t testi, ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, vücut algısı düzeyleri ile yeme tutumları arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon katsayısı, Büyüköztürk (2018) referans alınarak, 0-0.30 arası zayıf, 0.30-0.70 arası orta ve 0.70-1.00 arası yüksek olarak sınıflandırılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmamızın bu bölümünde toplanan verilerin SPSS programında işlenmesi ile elde edilen bulgulara ve tablolara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Vücut algısı ölçeğinin kategori değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kategori	n	\bar{X}	SS	sd	t	p
VAÖ	Gençler	122	136.10	24.78	263	-2.32	0.02*
	Büyükler	143	143.17	22.80			

* $p < 0,05$, VAÖ: Vücut algısı ölçeği

Tablo 4.1. incelendiğinde güreşçilerin kategori değişkenine göre vücut algısı düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin vücut algısı düzeyleri gençler kategorisindeki güreşçilere göre daha yüksektir.

Tablo 4.2. Yeme tutum testinin kategori değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kategori	n	\bar{X}	SS	sd	t	p
YTT	Gençler	122	16.85	8.14	263	2.40	0.02*
	Büyükler	143	14.80	5.79			

* $p < 0,05$, YTT: Yeme tutum testi

Tablo 4.2'ye göre katılımcıların yeme tutumları incelendiğinde kategori değişkenine göre yeme davranışları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin yeme tutum davranışlarını ortalaması büyüklere göre daha yüksektir.

Tablo 4.3. Vücut algısı ölçeğinin stil değişkenine göre karşılaştırılması.

	Stil	n	\bar{X}	SS	sd	t	p
VAÖ	Serbest	171	142.70	24.71	263	2.58	0.01*
	Grekoromen	94	134.84	21.71			

* $p < 0,05$, VAÖ: Vücut algısı ölçeği

Tablo 4.3'ü incelediğimizde vücut algısı ölçeğine göre güreşçilerin stilleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Serbest stilde yer alan güreşçilerin vücut algısı memnuniyet düzeyleri grekoromen stilde yer alan güreşçilere göre daha fazladır.

Tablo 4.4. Yeme tutum testinin stil değişkenine göre karşılaştırılması.

	Stil	n	\bar{X}	SS	sd	t	p
YTT	Serbest	171	15.09	6.68	263	-1.98	0.02*
	Grekoromen	94	16.94	7.53			

* $p<0,05$, YTT: Yeme tutum testi

Tablo 4.4'de katılımcıların yeme tutumları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı fark görülmüştür ($p<0,05$). Grekoromen stil güreşçilerin yeme davranışları serbest stil güreşçilere oranla daha yüksektir.

Tablo 4.5. Vücut algısı ölçeğinin sıklet değişkenine göre karşılaştırılması.

	Sıklet	n	\bar{X}	SS	F	p	Fark
VAÖ	Hafif ^a	108	139.45	21.58	2.051	0.13	-
	Orta ^b	82	143.56	27.03			
	Ağır ^c	75	136.59	23.39			

* $p<0,05$, VAÖ: Vücut algısı ölçeği

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların vücut algısı düzeyleri ile sıklet değişkeni arasında yapılan karşılaştırma sonucunda gruplar arası anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Yeme tutum testinin sıklet değişkenine göre karşılaştırılması.

	Sıklet	n	\bar{X}	SS	F	p	Fark
YTT	Hafif ^a	108	16,30	7,90	1.704	0.19	-
	Orta ^b	82	16,29	6,75			
	Ağır ^c	75	14,36	5,80			

* $p<0,05$, YTT: Yeme tutum testi

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların yeme tutumları ile sıklık değişkeni arasında yapılan karşılaştırma sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Yeme tutum testi ile vücut algısı ölçeği arasında korelasyon analizi.

		YTT	VAÖ
YTT	r	1	
	p		
VAÖ	r	-0.338	1
	p	0.00**	

** $p<0,01$, YTT: Yeme tutum testi, VAÖ: Vücut algısı ölçeği

Tablo 4.7 incelendiğinde yeme tutum testi ile vücut algısı düzeyleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, orta düzeyde anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.338$, $p<0.01$).

Tablo 4.8. Vücut algısı düzeylerinin yeme tutumu tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi.

	B	Standart Hata (B)	β	t	p
Sabit	158.056	3.407		46.394	0.001**
YTT	-11.52	.198	-.34	-5.831	0.001**

$R=0.338$ $R^2=0.11,52$ YTT: Yeme tutum testi

$F=33.997$ $p<0.001$ **

Tablo 4.8 incelendiğinde yeme davranışları toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayısı (β) ve t değeri incelendiğinde katılımcıların yeme tutumlarının, vücut algısı düzeylerinin anlamlı negatif yordayıcısı olduğu saptanmıştır ($\beta=-0.34$; $t=-5,831$; $p<0,001$).

5. TARTIŞMA

Araştırmamızın bu bölümünde güreşçiler üzerinde yapılan araştırmanın tartışma bölümü yer almaktadır. 265 güreşçi üzerinde yapılan bu çalışmadan elde edile bulgulara istinaden;

Tablo 4.1’de güreşçilerin kategori değişkenine göre vücut algısı düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin vücut algısı düzeyleri gençler kategorisindeki güreşçilere göre daha yüksektir. Bu sonuçlar H1 hipotezini doğrular niteliktedir. Bunu birçok nedene bağlayabiliriz. Büyükler kategorisinde yer alan güreşçiler genellikle daha deneyimli ve olgunlaşmış sporculardır ve uzun süreli sportif geçmiş güreşçilerin vücutlarını daha iyi algılayabilirler. İkinci olarak, genç sporcuların fiziksel gelişimleri henüz tamamlanmamış olabilir. Bu süreçte vücutlarında yaşanan değişiklikler, vücut algılarını etkileyebilirken, büyükler kategorisindeki sporcuların fiziksel gelişimleri daha stabil olduğu için vücut algıları daha sağlam olabilir. Son olarak, büyükler kategorisindeki sporcular, uzun yıllar süren antrenmanlar ve yarışmalar sonucunda fiziksel olarak ideal bir forma ulaşmış olabilirler. Bu da onların vücut algısını olumlu etkileyebilir. Gençler kategorisindeki sporcular ise henüz bu noktaya ulaşmamış olabilirler. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, büyükler kategorisindeki güreşçilerin vücut algısı düzeylerinin gençler kategorisindekilere göre daha yüksek olmasına neden olabilir. Literatür incelendiğinde güreşçilerin kategorileri üzerinde yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat Yiğitcan (2021) tarafından İstanbul ilinde 18-25 yaş arasındaki bireyler üzerinde yapılan çalışmada yaşa göre kişilerin beden imajları üzerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmamızı destekler niteliktedir. Aygün (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada yetişkinlerin yaşlarına göre anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Karagöz ve Karagün (2015) tarafından profesyonel sporcular üzerinde yapılan çalışmada yaşa göre vücut algısı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu bulgular araştırmamızı destekler nitelikte değildir.

Tablo 4.2’de katılımcıların yeme tutumları incelendiğinde kategori değişkenine göre yeme davranışları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin yeme davranışlarını ortalaması büyüklere göre daha yüksektir. Bu durum H2 hipotezini doğrular niteliktedir. Bunu ilk olarak gençler, fiziksel ve duygusal gelişim süreçlerinden geçerken, vücutları ve benlik algıları konusunda daha fazla değişim ve belirsizlik yaşayabilirler. Bu değişiklikler, vücutları hakkında olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve yeme bozukluğu riskinin artmasına neden olabilir. Genç sporcuların diyet ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları da bir diğer faktördür, yanlış veya yetersiz beslenme bilgisi, yeme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir ve yeme bozukluğu riskini artırabilir. Bir önceki bulguda (Tablo 4.1) genç güreşçilerin vücut algısı düzeylerinin büyükler kategorisindeki güreşçilere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Buna paralel olarak, genç güreşçilerin yeme davranışlarının büyükler kategorisindekilere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde, genç güreşçilerin düşük vücut algısı düzeylerinin, daha fazla yeme davranışı sergilemelerine ve dolayısıyla yeme bozukluğu riskinin artmasına yol açtığı düşünülmektedir. Yani, yeme tutumu puanı arttıkça bireylerin yeme bozukluğu riskinin de artması, bu ilişkiyi desteklemektedir. Literatür incelendiğinde Sapak (2024) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylerin yaşları ile yeme tutumları arasında ilişki tespit etmemiştir. Erdem (2022) tarafından yapılan başka bir çalışmada egzersiz yapan bireylerin yeme tutumları yaşlara göre incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bey (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada güreşçilerin kategorilerine göre beslenme alışkanlıkları incelenmiş ve bazı maddelerde kategorilerine göre farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3 incelendiğinde vücut algısı ölçeğine göre güreşçilerin stilleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Serbest stilde yer alan güreşçilerin vücut algısı memnuniyet düzeyleri grekoromen stilde yer alan güreşçilere oranla daha fazladır. Bu bulgu H3 hipotezini doğrular niteliktedir. Buna göre serbest stilde yer alan güreşçilerin vücut algısı memnuniyet düzeylerinin yüksek olması serbest stilin sporculara daha fazla hareket özgürlüğü sağlaması ile ilgili olabilir. Bu özgürlük, sporcuların kendilerini daha rahat ve estetik olarak tatmin olmuş hissetmelerine neden olabilir. Serbest stil güreşin antrenmanları genellikle tüm vücut kaslarını çalıştırmaya yönelik olup, kas gelişimi ve dengeyi artırabilir. Grekoromen güreşçilerinin vücut algısı

düzeylerinin daha düşük olmasının bir nedeni, bu stilin genellikle üst vücut gücüne odaklanması ve alt vücut hareketlerinin kısıtlanması olabilir. Bu kısıtlamalar, sporcuların vücutlarının bazı bölgelerinde yetersizlik hissi yaşamalarına ve dolayısıyla genel vücut algısında memnuniyetsizlik yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca, grekoromen güreşin teknik ve stratejik gereksinimleri, sporcuların fiziksel görünümünü değil, daha çok güç ve teknik becerilerini ön plana çıkarır, bu da vücut algısı üzerinde etkili olabilir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Tablo 4.4'de katılımcıların yeme tutumları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı fark görülmüştür. Grekoromen stil güreşçilerin yeme davranışları serbest stil güreşçilere oranla daha yüksektir. Bu sonuçlar H4 hipotezini doğrular niteliktedir. Grekoromen stil güreşçilerin yeme davranışlarının serbest stil güreşçilere göre daha yüksek olmasının birkaç olası nedeni olabilir. İlk olarak, grekoromen stil güreş, üst vücut gücü ve dayanıklılığına daha fazla odaklanır, bu da sporcuların antrenman sırasında yüksek enerji harcamalarına neden olabilir. Bu durum, sporcuların enerji ihtiyacını karşılamak için daha fazla kalori tüketmelerine yol açabilir. Grekoromen güreşçilerin yeme davranışlarının daha yüksek olması, bu enerji ihtiyacını karşılamak için daha fazla yemek yemelerine bağlı olabilir. İkinci olarak, grekoromen stilin kuralları gereği, alt vücut hareketleri kısıtlı olduğundan, sporcuların antrenman sırasında belirli kas gruplarını daha fazla çalıştırmaları gerekebilir. Bu, belirli bir diyet veya beslenme düzeni izleme gerekliliği yaratabilir ve bu da yeme davranışlarının artmasına yol açabilir. Serbest stil güreşçiler, tüm vücut kaslarını çalıştıran daha geniş bir hareket özgürlüğüne sahip olduklarından, beslenme ihtiyaçları daha dengeli olabilir ve bu da yeme davranışlarının daha düşük olmasına neden olabilir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların vücut algısı düzeyleri ile sıklet değişkeni arasında yapılan karşılaştırma sonucunda gruplar arası anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu H5 hipotezini doğrular nitelikte değildir. Güreş sporunda, sıklet farklılıklarına rağmen tüm sporcuların optimal performans göstermeleri için belirli bir fiziksel forma ulaşmaları gerektiği için, vücut kompozisyonu ve görünüşü genel olarak önemli bir kriterdir. Hafif, orta ve ağır sıklet sporcuları, sıkletlerine uygun olarak ideal bir fiziksel yapıya sahip olmayı hedefler ve bu da onların vücut

algularını olumlu yönde etkileyebilir. Dolayısıyla, sıkletler arasındaki farklılıklar vücut algısında büyük bir değişiklik yaratmayabilir. Ayrıca, güreşçiler genellikle yoğun antrenman programlarına tabi tutulur ve bu süreçte vücutlarını tanıma ve kabul etme konusunda gelişirler. Bu süreç, sıklet farklılıklarına rağmen sporcuların vücutlarıyla ilgili benzer memnuniyet düzeylerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. Güreşçiler, sıkletlerinden bağımsız olarak, fiziksel yeterlilikleri ve güçlerini vurgulayan bir spor dalında yer aldıklarından, vücut algıları genellikle olumlu olabilir. Nolasco (2021) tarafından güreşçiler üzerinde yapılan çalışmada özellikle daha düşük sıkletlerde yarışan güreşçilerin, kilo kaybı yöntemlerine başvurmaları nedeniyle vücut imajı memnuniyetsizliği yaşama riskinin arttığını gösteren sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların yeme tutumları ile sıklet değişkeni arasında yapılan karşılaştırma sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunmamıştır. Güreşçi sıklette yer alıyorsa alsın yeme davranışları arasında değişiklik görülmemiştir. Bu bulgu H6 hipotezini doğrular nitelikte değildir. Bu durum güreşçilerin antrenman ve müsabakalarında yüksek enerji tüketme ihtiyacı sıklet fark etmeksizin yeme davranışlarının benzer olmasına neden olabilir. Güreşçilerin sıkletlerine göre değil, genellikle performanslarını optimize edecek bir diyet programı izlemeleri, yeme davranışlarını benzer hale getirebilir. Profesyonel sporcular, antrenörleri ve beslenme uzmanları ile birlikte, vücutlarına en uygun beslenme planını belirlerler. Bu plan, sıkletlerinden bağımsız olarak benzer makro ve mikro besin alımlarını içerdiğinde, yeme tutumlarında farklılık olmaması doğaldır. Ayrıca, güreşçilerin yarışmalara hazırlık sürecinde sıkı bir diyet ve kilo kontrolü uygulamaları gerekebilir. Bu süreçte, kilo kontrolü ve sıklet uyumu için benzer diyet stratejileri kullanılır, bu da yeme davranışlarında benzerliğe neden olabilir. Sporcuların yarışmalara yaklaşırken belirli bir kilo kategorisinde kalmaları gerektiğinden, yeme davranışlarında sıkletler arasında büyük farklılıklar oluşmayabilir. Literatür incelendiğinde Bey (2019) tarafından yapılan bir çalışmada güreşçilerin beslenme durumları incelendiğinde sıkletler arasında anlamlı fark bazı maddelerde tespit edilmiştir. Karabacak (2023) tarafından güreşçilerin yeme davranışlarını içeren bir çalışmada sıklet değişkeni olarak değil, kilo olarak ele alınmıştır ve anlamlı ilişki tespit etmiştir. Flores vd. (2024) tarafından İspanyol güreşçiler üzerinde yapılan araştırmada güreşçilerin hafif ya da ağır sıklet olmasının yeme davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Tablo 4.7 incelendiğinde yeme tutum testi ile vücut algısı düzeyleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, orta düzeyde anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu H7 hipotezini doğrular niteliktedir. Güreşçilerin yeme davranış bozuklukları azaldıkça vücut memnuniyet düzeylerinde yükselme meydana gelmektedir. Güreşçilerin yeme davranış bozuklukları ne kadar az olursa, vücutlarıyla ilgili memnuniyet düzeyleri o kadar yüksek olmaktadır. Bu bulgu, güreşçilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemelerinin ve yeme davranış bozukluklarından kaçınmalarının, vücut memnuniyetlerini artırabileceğini göstermektedir. Güreşçiler, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdikçe, vücutları hakkında daha olumlu bir algıya sahip olabilirler ve bu da genel olarak daha yüksek bir yaşam kalitesine katkıda bulunabilir. Güreşçiler, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirerek sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da iyileştirebilirler. Bu ilişki, sporcuların ve antrenörlerin sağlıklı yeme davranışlarını teşvik etmesinin önemini vurgular. Polat (2024) tarafından yapılan araştırmada bireylerin yeme tutumu ile beden imajı arasında ilişki incelenmiş ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Özkan (2021) tarafından yeme ve beslenme tutumlarının beden imajına etkisi adına yapılan çalışmada öğrencilerin yeme tutumları ile beden imajları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmiştir. Yurtören (2021) tarafından yapılan araştırmada bireylerin yeme tutumu ile vücut algıları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit etmiştir. Yiğitcan (2021) tarafından yapılan çalışmada beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki isimli çalışmada yeme davranışı ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Bu bulgulara istinaden araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen birçok araştırma olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8 incelendiğinde, yeme davranışları toplam varyansın %11'ini açıkladığı gözlemlenmiştir. Bu oran, yeme davranışlarının vücut algısındaki değişiklikleri açıklamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Standardize edilmiş beta katsayısı (β) ve t değeri incelendiğinde, katılımcıların yeme tutumlarının, vücut algısı düzeylerinin anlamlı negatif yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu, yeme tutumlarındaki olumsuzlukların, vücut algısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Yani, olumsuz yeme tutumlarına sahip bireylerin, vücut algısında daha düşük seviyeler yaşama eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır. H8 hipotezini doğrulayan bu bulgu, yeme davranışlarının vücut algısı üzerindeki etkisinin varlığını destekler. Ancak, bu etkinin düşük düzeyde olması, diğer faktörlerin de vücut algısını

etkileyebileceğini ve yeme davranışlarının vücut algısı üzerindeki etkisinin tek başına belirleyici olmayabileceğini gösterir. Bu sonuç, yeme davranışları ve vücut algısı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için gelecekteki araştırmalarda dikkate alınması gereken bir faktördür ve hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde etkili olabilecek daha geniş bir etmenler yelpazesinin incelenmesi gerektiğini vurgular.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

1. Vücut algısı ölçeği ile demografik değişkenler arasında yapılan analiz sonuçlarına göre;

- Güreşçilerin stil ve kategorilerine göre anlamlı fark tespit edilmiştir.
- Güreşçilerin sıklet değişkenlerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir.

2. Yeme tutum testi ile demografik değişkenler arasında yapılan analiz sonuçlarına göre;

- Kategori değişkeni,
- Güreş stilleri değişkenlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir.
- Sıklet değişkeninde anlamlı fark tespit edilmemiştir.

3. Yeme tutum testi ile vücut algısı ölçeği arasında yapılan ilişki analizi sonucuna göre; değişkenler arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

4. Yeme tutum davranışı ile vücut algısı değişkeni arasında yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre yeme tutumları vücut algı düzeylerine düşük düzeyde etki ettiği görülmüştür.

Yaptığımız çalışmada, Yeme Tutum Testi ile Vücut Algısı Ölçeği arasında gerçekleştirilen ilişki analizi sonucunda, değişkenler arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, yeme davranış bozukluğu düzeyinin azaldıkça, katılımcıların vücut memnuniyet düzeylerinin arttığını göstermektedir. Yani, yeme davranışlarındaki bozukluklar ne kadar azalıyorsa, bireylerin kendi vücutlarını algılama ve değerlendirme şekilleri de o kadar olumlu yönde değişmektedir. Bu sonuç, yeme davranışlarının vücut memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve yeme tutumlarının iyileştirilmesinin, bireylerin

vücut algısını olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu bulgular, vücut memnuniyetini artırmak ve yeme davranış bozukluklarını azaltmak için psikolojik ve davranışsal müdahale stratejilerinin önemini vurgular. Fakat yapılan regresyon analizine göre yeme tutumu davranışları vücut algısı düzeylerinin sadece %11'ini açıkladığı görülmektedir. Bu yüzden bireylerin vücut memnuniyetsizlik durumlarının tamamını yeme tutumuna bağlamak doğru olmayacaktır.

Öneriler

- Bireylerin yeme davranışlarını iyileştirmeye yönelik eğitimler düzenlenebilir.
- Araştırmanın niteliğinin artmasına yönelik farklı sporcu grupları üzerinde yapılarak karşılaştırma yapılabilir.
- Bu, bireylerin konu hakkında daha fazla bilgi edinmelerine ve sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olabilir.
- Psikolojik ve davranışsal müdahalelerin, bireylerin vücut memnuniyetini artırmak ve yeme bozukluklarını azaltmak adına etkili stratejiler geliştirmeye yönelik katkıları araştırılabilir.
- Yeme davranışlarını düzeltmeye yönelik psikolojik ve davranışsal müdahalelerin uzun vadeli etkilerini inceleyen takip çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKLAR

Acar, Y. ve Sökülmez Kaya, P. (2022). 15-18 yaş arası adölesanlarda duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7, 141- 152

Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. ve Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.

Akkurt, M. (2008). Kahramanmaraş'ta yapılan geleneksel güreşlerin tarihsel gelişimi ve toplum tarafından algılanış biçimleri. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.

Alpman, C. (1992). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişim* (s. 78). Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü Milli Eğitim Basımevi.

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of health psychology*, 21(1), 28-39.

Anglé, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, MT., Lindfors, P., Lehtinen, M. ve Rimpelä, A. (2009). Three factor eating questionnaire-R18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young Finnish females. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1):1-7.

Atabeyoğlu, C. (2000). *Geleneksel Türk güreşi ve Kırkpınar*. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları.

Atik, D. ve Örtten, T. (2008). İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 17-35.

Aubrey, J. S., Henson, J. R., Hopper, K. M., & Smith, S. E. (2009). A picture is worth twenty words (about the self): Testing the priming influence of visual sexual objectification on women's self-objectification. *Communication research reports*, 26(4), 271-284.

Aygül, I. (2022). *Madde kullanım bozukluğu tanılı bireylerde yeme bozuklukları, duygusal yeme ve depresyon durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Aygün, H. (2021). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez no: 668381) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936.

Bahodirovich, F. S. (2022). History of wrestling sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 219-223.

Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 35, 217-229.

- Bekmezci, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ile beden imajları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Bey, A. (2019). *Farklı sıklık ve kategorilerdeki serbest stil güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi*. (Tez no: 582803) [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Bıyıklı, Y., (1993). *Genç güreşçi yetiştirilmesi konusunda kamu kuruluşlarının rolü ve Bursa örneği*. İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (24th ed.)*. Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789756802748>
- Danielsdottir, S. (2023). *Your body is awesome: Body respect for children*. Singing Dragon.
- Erdem, E. (2022). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez no: 767390) [Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.
- Erkan, N. (1982). *Yaşam Boyu Spor*. Altın kitaplar.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2021). Targets of comparison and body image in women's everyday lives: The role of perceived attainability. *Body Image*, 38, 219-229.
- Flores, M. R., Martín-Castellanos, A., López-Torres, O., Fernández-Elías, V. E., García-González, J., & Mon-López, D. (2024). Eating Behavior Disorders and Disordered Eating Habits in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes. *Nutrients*, 16(5), 709.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of eating disorders*, 8(3), 343-361.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y. & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878. doi:10.1017/S0033291700049163.
- Gordon, P. M., Heath, G. W., Holmes, A. ve Christy, D. (2000). The Quantity and Quality of Physical Activity Among Those Trying to Lose Weight. *American Journal of Preventive Medicine*, 18(1), 83-86
- Gökdemir, K. (2000). *Güreş antrenmanının bilimsel temelleri*. Poyraz Ofset.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. East Sussex: Routledge.
- Gümüş, A. (1972). *Teknik güreş ve ustaları*. Cömert İş Matbaacılık.
- Gümüş, A. (1988). *Güreş tarihi*. Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Gümüş, M., & Barut, Ç. (2006). Geleneksel Yağlı Güreş Yapan Sporcuların Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı* (ss. 328-332). Muğla Üniversitesi.

- Gürsoy, D. (2003). *Adolesan Dönem Skolyoz Olgularında Ameliyat Öncesi ve Ameliyat Sonrası Dönemde Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul
- Gürsoy, Ö. (1996). *Güreş Öğretim Yöntemleri*. Yeni Doğu Matbaacılık.
- Güven, Ö., (1992). *Atatürk'ün Güreş Sevgisi*. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları.
- Healey, J. (2014). *Positive body image* (Vol. 372, pp. 1-2). The Spinney Press.
- Hebl, M. R., King, E. B., & Lin, J. (2004). The swimsuit becomes us all: Ethnicity, gender, and vulnerability to self-objectification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1322-1331.
- Holland, L. A., Brown, T. A. ve Keel, P. K. (2014). Defining features of unhealthy exercise associated with disordered eating and eating disorder diagnoses. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 116-123.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26.
- İnal, A.N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. Desen Ofset Matbaacılık.
- Jones, S., Bennett, M., Olmsted, M., Lawson, L. ve Rodin, G. (2001). Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: A school-based study. *Canadian Medical Journal Association*, 165(5), 547-552.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease*, 125(2), 181-201.
- Karabacak, K. (2023). *Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme davranışları ve duygusal iştahlarının incelenmesi*. (Tez no: 777101) [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.
- Karadere, M. E. ve Hocaoğlu, Ç. (2018). Kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4), 110-118.
- Karagöz, N., & Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk spor kamuoyunun profilinin belirlenmesi. *Sport Sciences*, 3(2), 66-74.
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). Ambivalence toward palatable food and emotional eating predict weight fluctuations. Results of a longitudinal study with four waves. *Appetite*, 85, 138-145.
- Koç, H. (1991). Greko-Romen Güreş Milli Takım Hazırlıklarında Uygulanan Programlar ve Başarıya Etkisinin İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi, Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Body image in the context of eating disorders. *Psychiatric Clinics*, 42(1), 145-156.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). *Morpa spor ansiklopedisi* (s. 27 ,28). Morpa Kültür Yayınları.

Nisbett, R. E., & Kanouse, D. E. (1969). Obesity, food deprivation, and supermarket shopping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(4), 289.

Nolasco, R. (2021). *The Effects of Athletic Identity and Perceptions of Masculinity on Body Image in Male Collegiate Wrestlers* (Doctoral dissertation, Appalachian State University).

Öcal, D. (2007). Elit Güreşçilerin Somatotip Özellikleri İle Antropometrik Oransal İlişkilerinin Stiller ve Sıkletler Arası Karşılaştırılması, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Öngel, H. (2001). *Türk kültür tarihinde spor*. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Özkan, S. (2021). *Yeme ve beslenme tutumlarının beden imajına etkisi (cumhuriyet üniversitesi öğrencileri üzerine sosyolojik bir inceleme)*. (Tez no: 670262) [Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi

Polat, A. (2021). *Beden imajı ile yeme tutumu arasındaki ilişkide yalnızlık düzeyinin aracı rolü*. (Tez no: 855957) [Doktora Tezi, Doğu Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi

Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). Causes of Eating Disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and binging: A causal analysis. *American psychologist*, 40(2), 193.

Potur, D.C. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. *Developmental psychology*, 51(5), 706.

Sapak, R. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin vücut kitle indeksi fiziksel aktivite düzeyleri ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. (Tez no: 844878) [Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Teknik Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. Oxon: Routledge.

Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of consulting psychology*, 17(5), 343.

Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.

United World Wrestling (2019). International Wrestling Rules January Version. Erişim adresi: https://uww.org/sites/default/files/2018-12/wrestling_rules.pdf

Wade, T. D., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 1, 1-6.

Worderlinch, S. A., Gordon, K. H., Mitchell, J. E., Crosby, R. D. ve Engel, S. G. (2009). The validity and clinical utility of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 42(8), 687-705.

Yamamiya, Y., Shroff, H., & Thompson, J. K. (2008). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with a Japanese sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 88-91.

Yiğitcan, A. (2021). *İnternet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki*. (Tez no: 693666) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Yurtören, D. D. (2021). *Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez no: 692432) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Abdurrahim Gargi
Eğitim	
Lise	Bağcılar Osman Gazi Lisesi
Lisans	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	-

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.01.2024-E.334686

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU
ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Abdurrahim GARGI'nin Öğretim Üyesi Doç. Dr Erdil DURUKAN'ın danışmanlığında yürüttüğü "**Farklı Sıklet ve Kategorilerdeki Güreşçilerin Yeme Tutumlarının Beden imajı Algılarına Etkisi**" başlıklı tez çalışmaları için bilimsel etik kurul onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. 28.12.2023

Komisyon Başkanı
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Elif ÇİMEN
Üye

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye

Prof. Dr. Uğur GÜRGAN
Üye

EK-2. Ölçekler ve Anketler

Yaş kategorisi : U20 () U23 () BÜYÜKLER ()

Stiller : Serbest stil () Grekoromen ()

Serbest stil kilolar:

57() 61() 65() 70() 74() 79() 86() 92() 97() 125()

Grekoromen stil kilolar:

55() 60() 63() 67() 72() 77() 82() 87() 97() 130()

VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

	Hiç beğenmiyorum	Pek beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça beğeniyorum	Çok beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün Rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki Kıl Dağılımı					
Burnum					
Fiziksel Gücüm					
İdrar Dışkı. Düzenim					
Kas Kuvvetim					
Belim					
Enerji Düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut Yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın Keskinliği					
Ağrıya Dayanıklılığım					
Omuzlarımın Genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin Şekli					
Sindirim Sistemin					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin Şekli					
Cinsel Gücüm					
Ayaklarım					
Uyku Düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel Faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun Duruş Şekli					
Yüzümün Şekli					
Kilom					
Cinsel Organlarım					
Hastalığa Direncim					

YEME TUTUM TESTİ

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar						
2. Acıktığımda yemek yemeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum						
4. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisi bilirim.						
7. Ekmek patates pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
8. Başkaları benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
9. Yemek yedikten sonra kusarım.						
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder						
12. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri düşünürüm						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür						
14. Vücudumda yağ birikceği Şişmanlayacağım düşüncesi zihnimi meşgul eder						
15. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun sürer						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım						
17. Diyet yemekleri yerim						
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm						
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim						
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim						
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır						
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim						
23. Diyet yaparım						
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım						
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir						
26. Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım						



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çağış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

