



Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

Examining the Relationship Between Social Appearance Anxiety and Nutritional Habits

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor salonuna giden bireylerin sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Isparta ilinde hem diyetisyen desteği alan hem de spor salonlarına giden bireyler oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise, rastgele seçilen 279 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ile sosyal görünüş kaygısı ve beslenme alışkanlıkları ölçekleri kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 22.0 program aracılığıyla analiz edilmiştir. Çalışmadaki sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, spor salonuna giden bireylerin sosyal görüş kaygı seviyelerinin yüksek, beslenme alışkanlıkları toplam ve alt boyutlarının ise ortalama düzeyde şekillendiği belirlenmiştir. Sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları alt başlıklarından, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme ve açlığa duyarlılık seviyesi arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun, spor salonuna giden bireylerin, sağlıklı ve fit bir vücut yapısına sahip olabilmek için verdikleri emek dolayısıyla elde ettikleri psikolojik rahatlığa bağlı olarak, gerekli sportif faaliyetler ile hem fiziksel hem de fizyolojik aktiviteler için ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacını karşılayabilecek seviyede bir beslenme alışkanlığına sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal görünüş kaygısı, Beslenme alışkanlıkları.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between social appearance anxiety and nutritional habits of individuals who go to the gym. The population of the research consisted of individuals who both received dietitian support and goes to gyms in Isparta. The sample group consisted of 279 randomly selected people. Personal information form and social appearance anxiety and eating habits scales were used as data collection tools. Data were analyzed using IBM SPSS 22.0 (Statistics for Windows). Spearman correlation analysis was applied to reveal the relationship between continuous variables in the study.

As a result of the research, it was determined that the social appearance anxiety levels of individuals who go to the gym were high, and the total and sub-dimensions of their eating habits were at an average level. It has been determined that there is a low-level negative relationship between social appearance anxiety and eating habits. It was concluded that there is a low-level negative relationship between social appearance anxiety and eating habits subheadings such as uncontrolled eating, emotional eating, cognitive eating and hunger sensitivity level. This situation is due to the fact that individuals who go to the gym have a nutritional habit that can meet the energy needs they need for both physical and physiological activities, as well as the psychological comfort they gain due to the effort they put in to have a healthy and fit body structure. is considered.

Keywords: Sports, Social Appearance anxiety, Nutrition habits

GİRİŞ

Egzersiz hareketsiz yaşam tarzından uzaklaşmak, sağlıklı bir şekilde yaşam sürdürmek ve serbest zamanları değerlendirmek için yapılan düzenli, planlı ve tekrarlı yapılan fiziksel aktiviteler bütünüdür (Yıldırım, 2017; Erdoğan, 2021). Egzersizi; “planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin (fitness) bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan fiziksel aktivite tipi” olarak tanımlamışlardır (Çetinkaya ve diğerleri, 2017).

Egzersiz yapmanın, kişinin kendine olan güvenini arttırmak, kaygıları azaltmak, uykuda iyileşme sağlamak ve stresi azaltmak gibi psikolojik etkilerinin de olduğu belirtilmiştir (Korkmaz, 2020).

Gürhan Suna¹
Gülşen Karatay²
Osman Pepe³
Abdullah Arısoy⁴

How to Cite This Article

Suna, G., Karatay, G., Pepe, O. & Arısoy, A. (2023). “Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki”, International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 9(78): 5422-5427. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.73947>

Arrival: 30 October 2023
Published: 25 December 2023

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Assoc. Dr., Süleyman Demirel University Institute of Health Sciences, Department of Exercise and Sports Sciences, Isparta, Turkey
² PhD student, Süleyman Demirel University, Institute of Health Sciences, Department of Exercise and Sports Sciences, Isparta, Turkey
³ Assoc. Dr., Süleyman Demirel University Institute of Health Sciences, Department of Exercise and Sports Sciences, Isparta, Turkey
⁴ Assoc. Dr., Süleyman Demirel University Institute of Health Sciences, Department of Exercise and Sports Sciences, Isparta, Turkey

Her birey sosyal bir kişiliktir. Bu yönüyle insanlar birbirleriyle etkileşim içinde olmalıdırlar. Buradan hareketle, insanlar birbirleri üzerine daha etkileyici ve pozitif bir imaj bırakmak için uğraşırlar. Olumsuz imaj bırakacaklarının farkına vardıklarında kaygı duymaya başlarlar. Duyulan bu kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Korkmaz, 2020).

Bu durumlar sonucunda insanlar fit bir vücuda sahip olmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek, gençlik, güzellik, çekicilik elde etmek ve yalnız bir birey olmaktan kurtulmak için spor merkezlerine yönelim göstermektedirler (Korkmaz ve Uslu, 2020). Sürekli değişim gösteren toplumsal tutum ve yargılar insan davranışlarını da etkilemektedir. Yeme davranışı sadece fizyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkmıştır (Erdoğan ve ark., 2019). Sosyal karşılaştırmalara bakıldığında, kadınlarda bir şekilde kilo verme uygulamaları, erkeklerde ise sağlıklı şekilde kilo alma ve kas dokusunu artırma arayışları gibi uygulamaların sık bir şekilde yapıldığı görülmüştür (Musa, 2020).

Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları merak uyandırmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, spor salonuna giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, içerisinde bulunan durumu ortaya koymak adına betimsel ve ilişkisel taramaya yöntemleri kullanılmıştır (Karasar, 2007).

Gönüllü Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın evrenini Isparta ilinde hem diyetisyen desteği alan hem de spor salonlarına giden bireyler oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise bu evren içerisinde rastgele seçilen 279 kişi oluşturmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Betimsel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyetiniz	Kadın	112	40.1
	Erkek	167	59.9
Düzenli olarak spor yapar mısınız	Evet	203	72.8
	Hayır	75	26.9
Sık sık kilo alıp verir misiniz	Evet	96	34.4
	Hayır	181	64.9
Sosyal medya, televizyon programları ve magazin dergilerinde gördüğünüz kişilerin görünüşleriyle kendi görünüşünüzü karşılaştırma durumunuz	Hiçbir zaman	163	58.4
	Nadiren	34	12.2
	Bazen	28	10.0
	Çoğu zaman	26	9.3
	Her zaman	28	10.0
Ailenizin gelir durumunuz	Düşük	7	2.5
	Orta	150	53.8
	Yüksek	110	39.4
	Çok yüksek	2	4.3
Toplam		279	100

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, %40.1'inin kadın ve %59.9'unun erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Düzenli olarak spor yapma durumlarında %72.8'inin düzenli spor yapan, %26.9'unun spor yapmayan, sık sık kilo alıp verme durumlarında ise, %34.4'ünün evet, %64.9'unun hayır yanıtı veren katılımcılardan oluştuğu, Sosyal medyadaki kişilerin görünüşleri ile katılımcıların görünüşleri durumlarında %58.4'ünün hiçbir zaman, %12.2'sinin nadiren, %10.0'inin bazen, %9.3'ünün çoğu zaman, 10.0'inin her zaman cevabını verdiği tespit edilmiştir. Aile gelir durumu değişkeninde %2.5'inin düşük, %53.8'inin orta, %39.4'ünün yüksek, 4.3'ünün çok yüksek olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplam Araçları

Araştırmaya katılan gönüllülerden, kişisel bilgi formu ile sosyal görünüş kaygısı ve üç faktörlü beslenme ölçeklerini doldurmaları istenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bunlar; katılımcının cinsiyeti, düzenli olarak spor yapar mısınız, sık sık kilo alıp verir misiniz, sosyal medya, televizyon programları ve magazin dergilerinde gördüğünüz kişilerin görünüşleriyle kendi görünüşünüzü karşılaştırma durumunuz ve ailenizin gelir durumunuz 'dur.

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

Hart ve ark (2008)'ın geliştirdiği ölçek, Doğan (2010) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek 16 madde ve 5'li tipindedir Ölçekte birinci madde tersten kodlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Üç Faktörlü Beslenme Anketi

Karlson ve ark tarafından (2000) geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kıraç ve ark (2015) tarafından yapılan ölçek 18 maddeden oluşmuştur. Ölçek 4'lü likert tipindedir. Ölçeğin kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme kısıtlaması ve açlığa duyarlılık seviyesi olmak üzere dört alt boyutu vardır. Cronbach Alpha değerinin .71 ve test-tekrar test güvenilirliğinin .70 olduğu bildirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi bilgisayar ortamında IBM SPSS 22.0 (Statistics for Windows) program aracılığıyla yapılmıştır. Yapılan normallik testlerinde verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2: Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistiği

	n	Min	Max	X±Sd
Sosyal Görünüş Kaygısı	279	16,00	80,00	27,43±10,53
Beslenme Toplam	279	28,00	21,00	53,57±7,01
Kontrolsüz Yeme	279	7,00	20,00	13,11±1,91
Duygusal Yeme	279	3,00	12,00	9,80±2,12
Bilişsel yeme kısıtlaması	279	8,00	28,00	17,77±2,48
Açlığa Duyarlık Seviyesi	279	4,00	16,00	12,89±3,14

Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının 27,43±10,53 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıkları toplam skorunun 53,57±7,01 olduğu, alt boyutları incelendiğinde ise kontrolsüz yemenin 13,11±1,91, duygusal yemenin 9,80±2,12, bilişsel yeme kısıtlamasının 17,77±2,48 ve açlığa duyarlık seviyesinin 12,89±3,14 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3: Sosyal görünüş kaygıları ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki

		Kontrolsüz yeme	Duygusal yeme	Bilişsel yeme kısıtlaması	Açlığa Duyarlık seviyesi	Beslenme Toplam
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	-,157	-,294	-,128	-,273	-,303
	p	,009	,000	,033	,000	,000
	n	279	279	279	279	279

Katılımcıların sosyal görünüş kaygıları ile Beslenme Toplam ($r=-,303$, $p=,000$) ve kontrolsüz yeme ($r=-,157$, $p=,009$), Duygusal yeme ($r=-,294$, $p=,000$), Bilişsel yeme kısıtlaması ($r=-,128$, $p=,033$), Açlığa duyarlık seviyesi ($r=-,273$, $p=,000$) alt başlıkları arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Geçmişten günümüze sporun hayatımızdaki rolünün önemli olduğu bilinmektedir. Topluma katılabilmek hem toplumsal hem de kişisel olarak bir kimliğe sahip olmak isteyen bireyler, bazı sosyal faaliyetlere katılmak isteyebilirler. Bu faaliyetler arasında genel olarak sportif aktiviteler yer almaktadır. Bireyler bu aktiviteler ile psikolojik ve bedensel yönden sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi hedeflerken, bununla birlikte fiziksel olarak da iyi bir görünüme sahip olmayı isteyebilir. Bu bakımdan spor bireylerin sosyal yaşamlarının gelişimini etkileyebilmektedir.

Sunulan bu çalışmada, spor salonuna giden bireylerin sosyal görüş kaygı seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, çalışmamızla benzerlik gösteren çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Musa, (2020) yapmış olduğu çalışmada; spor salonuna giden bireylerin sosyal görüş kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit ederken, (Yağan, 2009; Korkmaz ve Uslu 2020; Karaağaç, 2020) düşük düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Aşçı, (2004) çalışmasında spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre fiziksel algı becerilerinin yüksek olduğunu rapor etmiştir. Ancak, Soylu ve ark., (2017) rekreatif amaçla spor yapan bireylerin daha yüksek bir sosyal görünüş kaygılarının olduğunu ifade etmişlerdir. Sunulan bu çalışmada, spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki farklılığın antrenman programları, bireylerin kişisel özellikleri ve yaşadıkları illerdeki fiziki ve coğrafi farklılıklardan kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Sunulan bu çalışmada, spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıkları toplam ve alt boyutlarının ise ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı tarafından yapılan alan yazın taramasında, beslenme alışkanlıkları ile ilgili çok sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Koç, (2014) yapmış olduğu çalışmada, güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Karataş, (2014) yapmış oldukları çalışmada düzenli fitness egzersizleri yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Sunulan bu çalışmada, spor salonuna giden bireylerin beslenme alışkanlıklarını ortalama ve iyi düzeyde olması, beslenme bilgi düzeylerinin iyi düzeyde olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yine çalışmamızda, spor salonuna giden bireylerin sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları alt başlıklarından, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme ve açlığa duyarlılık seviyesi arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında, sosyal görüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı (Doğan ve ark., 2022; Erdem, 2022), sosyalleşme düzeyleri (Korkmaz ve Uslu, 2020), fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu (Kılıç, (2020), beden algıları (Caner, 2022) gibi farklı değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca literatürde, beslenme alışkanlıkları ile ergojenik destek kullanımı (Vural, 2017), ebeveyn besleme tarzı (Bozdemir ve ark., 2021), fiziksel aktivite (Mendeş, 2011; Yaman, 2022), performans (Şener, 2015; Mengi, 2016), yaşam tatmini (Dalbudak ve ark., 2020) ve beslenme öz yeterlilikleri (Gülveren, 2019; Yıldırım, 2021), arasında ilişkinin varlığını ifade eden çalışmalara rastlanılmıştır.

Literatürde, özellikle stres ve olumsuz duyguların gıda tüketimi seviyesini değiştirebileceğini göstermektedir. Bu nedenle bireylerin beslenme durumları değerlendirilirken psikolojik faktörlerin de etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiği belirtilmiştir (Seven, 2013). Literatürde insanların fiziksel görünümü ile ilgili bozuklukların bazı yeme bozukluklarına ya da kronik diyet programları dahil birçok sağlık sorununa neden olabileceği bildirilmektedir (Garner, 1997; Miller ve Hoberman; 1997). Beslenme alışkanlıklarından duygusal yeme davranışı, yalnızlık, yeni bir yere alışma süreci, depresyon gibi duygusal değişimlerin olduğu dönemlerde sürekli yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (Deveci ve ark; 2017). Açlığa duyarlılık düzeyi, açlık hissedildiğinde yeme düzeyini kontrol etmekte güçlük çekme olarak ifade edilmektedir (Kıraç ve ark, 2015). Bireyler kendilerini baskı altında hissettiklerinde, öfkelendiklerinde, stresli, üzgün, neşeli vb. olduklarında normalden farklı yeme davranışları sergileyebilirler (Türkay ve Arslan Akgül, 2020).

SONUÇ

Araştırma sonucunda, spor salonuna giden bireylerin sosyal görüş kaygı seviyelerinin yüksek, beslenme alışkanlıkları toplam ve alt boyutlarının ise ortalama düzeyde şekillendiği belirlenmiştir. Sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları alt başlıklarından, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel yeme ve açlığa duyarlılık seviyesi arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun, spor salonuna giden bireylerin, sağlıklı ve fit bir vücut yapısına sahip olabilmek için verdikleri emek dolayısıyla elde ettikleri psikolojik rahatlığa bağlı olarak, gerekli sportif faaliyetler ile hem fiziksel hem de fizyolojik aktiviteler için ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacını karşılayabilecek seviyede bir beslenme alışkanlığına sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Aşçi, F. H. (2004). Physical Self-Perception of Elite Athletes and Nonathletes: a Turkish Sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99(3), 1047-1052.

Bozdemir, E., Uslu, B., & Alphan, M. E. (2021). Amatör Ritmik Cimnastik Yapan Çocukların Beslenme Alışkanlıkları ile Ebeveyn Besleme Tarzı Arasındaki İlişkinin Saptanması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 156-173.

Caner, S. M. (2022). Milli Takım Düzeyindeki Halter Sporcularının Sosyal Görünüş Kaygıları ile Beden Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 749430)

Çetinkaya, E., Tanır, H., Atay, E., Bulut, Ç., & Engin, H. (2017). Investigation of musculoskeletal system injuries in athletes doing bodybuilding and fitness sports Vücut geliştirme ve fitness sporu yapanlarda, kas, iskelet sistemi sakatlıklarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4023-4031.

Dalbudak, İ., Yılmaz, T., & Yigit, S. (2020). The relationship between university students' quality of life and nutrition. *Progress in Nutrition*.

- Deveci, B., Deveci B., Avcıkurt C. (2017). Yeme Davranışı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/3:118-134
- Doğan T., (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39: 151-159
- Doğan, M., Elçi, G. & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.
- Erdem, E. (2022). Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutum Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 767390)
- Erdoğan, Ç.H., (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *Ulus Kinesiyoloji Dergisi*, 2(1), 10-14
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., Ünübol, S., (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, (2),85-94
- Garner, D. M. (1997). The Body Image Survey Results. *Psychology Today*, 30, 75-84.
- Gülveren, H. O. (2019). 10-14 yaş arası basketbolcuların vücut kompozisyonları ile beslenme öz yeterlilikleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Karaağaç, G. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 638021)
- Karasar N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi (17.Baskı), Ankara, Nobel Yayın Dağıtım: 49-53.
- Karataş, M. (2014). Düzenli Fitness Egzersizleri Yapan Kadın ve Erkek Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 754768)
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L. & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity*, 24(12), 1715–1725. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>
- Kılıç, S.K. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85.
- Kıraç, D., Kaspar E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö.K., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O., & Güney, A.İ. (2015). Obeziteyle İlişkili Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılmasında Yeni Bir Yöntem “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”, *Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 3. 162-169
- Koç, M. (2014). Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 369766)
- Korkmaz, M. (2020) Fitness yapan bireylerin benlik kaygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul
- Korkmaz, M., & Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik kaygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Mendeş, E. (2011). Puberte (Adölesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Mengi, Ö. (2016). Sporcularda beslenme alışkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki ilişki (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Miller, J. P. ve Hoberman, H. M. (1997). Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 353-360
- Musa, M. (2020). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3).

- Seven, H. (2013). Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul:3
- Soylu, Y., Ramazanoğlu, F., Eskiler, E. Yılmaz, O. (2017) Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. International Congress on Education bildiriler kitabı içinde p:44
- şener, O.A. (2015). Elit Kadın ve Erkek Haltercilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Kilo Ayarlama ve Performans İlişkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 422832)
- Türkay, I. K., & Arslan, T. A. (2020). Investigation of the Relationship between the Social Appearance Anxiety and Nutritional Habits of the Students at the Faculty of Sports Sciences. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(9), 34-39.
- Vural, F. E. (2017). 18-35 yaş grubu fitness yapan bireylerde beslenme alışkanlıkları ve ergojenik destek kullanımının değerlendirilmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yağan, K. (2009). Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yaman, B. (2022). Düzenli fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 750159)
- Yıldırım, R. (2021). Türkiye taekwondo yıldız ve geenç milli takım sporcularının beslenme öz yeterlilikleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 655778)