



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

Çaka Çağatay SARIBAŐ  
Klinik Psikolog  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Őaziye Senem BAŐGÜL  
Doç. Dr.  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

İtir Tarı Cömert  
Dr. Öğr. Üye  
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Merve Gülçin Tutlu  
Arő. Gör.  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**ÖZ:** Bu çalışmada, fiziksel aktivitesi yüksek veya sporcu ergen bireylerin bu noktada yeme davranışı ve diğer ilişkili olabilecek bireysel değişkenler olarak belirlenen benlik saygısı ve temel kişilik özellikleri 15-17 yaş grubu elit ve amatör 102 erkek futbolda incelenmiştir. Araştırma için İstanbul, Trabzon, KahramanmaraŐ'taki dört farklı spor kulübünde faaliyet gösteren elit ve amatör olarak futbol oynayan 102 futbolcu ile çalışılmıŐtır. Araştırma için, katılımcılara "Yeme Tutum Ölçeği (YTT)", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği", "Kişisel Bilgi Formu" ve "Beslenme Bilgisi Formu" uygulanmıştır. Araştırma için gerekli izinler alınarak katılımcıların gönüllük esasına göre veriler toplanmıŐtır. Bu araştırmanın sonucunda, yeme tutumu elit ve amatör futbolcularda anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Elit futbolcuların sağıksız yeme tutumunun amatör futbolculara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benlik saygısı her iki grupta orta düzeyde bulunmuş, diğer araştırma değişkenleri olan yeme tutumu ve kişilik özellikleri ile ilişkili bulunmamıŐtır. Yeme tutumu puan ortalamaları ayrıca, boy ve kilo oranları, kardeş sayısı, yaşamın çoğunu geçirdiği yer, baba eğitimi ve okul türü deęiŐkenlerinde anlamlı farklılıklar göstermektedir. Kişilik özellikleri arasından gelişime açıklığın yüksek ve olumsuz değerlik özelliklerinin amatör futbolcularda, elit futbolculara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte yeme tutumu ile sorumluluk arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Futbol, yeme tutumu, benlik saygısı, kişilik özellikleri, ergenlik

\* Çalışmanın hazırlanma sürecinde Psikolog Elif KURTULUŐ'a, Fenerbahçe Spor Kulübü Altyapı Psikoloğu Melisa KARATAŐ'a, Trabzonspor Kulübü Psikolojik Performans DanıŐmanı Uzman Psikolog Faruk BOZKIR'a, İstanbul BaŐakŐehir Futbol Kulübü Psikolojik Performans DanıŐmanı YaŐar ÇEVİKEL'e teŐekkürlerimizi sunarız.

## EXAMINING of 15-17 AGE ELITE and AMATEUR FOOTBALLERS EATING ATTITUDE, SELF RESPECT and PERSONALITY FEATURES

**ABSTRACT:** In this study male adolescents' eating behavior, self-esteem, and basic personality features in addition to individual differences and information about nutrition were examined. For the study, 102 male soccer players between the ages of 15 and 17 from both elite and amateur football clubs were recruited and applied the measurement instruments including "Eating Attitude Test (EAT-40)", "Rosenberg Self-Esteem Scale", "Basic Personality Inventory", "Personal and Demographic Information Form", "Nutritional Information Form" were used as measurement instruments. Based on the results of the study, eating attitudes were found as significantly different among elite and amateur soccer players. Eating attitude scores were found as higher among elite soccer player than elite soccer players. Besides, self-esteem was found as moderate in two groups. Self-esteem were not found as correlated with eating attitudes and personality in this study. Eating attitudes were also found as significantly different based on weight and height, number of siblings, fathers' education level, neighborhood, type of school. Results related to personality features also indicated that amateur footballers reported significantly higher scores in openness to experience and lower in negative valence subscales in Basic Personality Inventory. It also implies that amateur footballers in this study were more open to experience and more positive regarding their attitudes towards themselves than elite footballers.

**Keywords:** Football, eating attitude, self-esteem, personality characteristics, adolescence.

### 1. GİRİŞ

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

Beslenme ile birlikte sporcuların performansı ile ilişkilendirilen farklı faktörler de söz konusu olabilmektedir. Antrenman türü, spor dalı ve genetik faktörler performans üzerinde ayrıca etkili olduğu düşünülmektedir, fakat beslenme bu anlamda belirtilen unsurlara göre kontrol edilebilir ve yapılandırılabilir bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kontrol edilebilir olan beslenme olgusunun performansı etkileyen en önemli etken olduğu bildirilmektedir (Andrews ve Itsiopoulos, 2016; Göktaş, 2010; Martinez vd., 2016).

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

Yeme davranışı, kültürel, sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik faktörlerden etkilenebilen bir kavramdır. Zannedilenin aksine, kişiler her zaman aç oldukları için yemek yemeye yönelmeyebilir, duygusal ihtiyaçlarını veya olası olumsuz duygu durumu bertaraf etmek amacıyla yeme tutumu değişkenlik gösterebilir. Özellikle yeme psikopatolojisi alanında yapılan çalışmalar, yemeğin duygusal bir anestezi olduğu görüşünü desteklemektedir. Yeme psikopatolojisi kişilerin içinde buldukları durum ve yeme tutumunu etkileyebilecek tetikleyiciler çerçevesinde şekillenebilen bir yapıdadır. Bu bağlamda, performans anlamında her koşulda etkin olmayı hedefleyen sporcuların yeme tutumu da önemli olduğundan ötürü, yeme davranışının spordaki performansı gölgeleyebilecek herhangi bir tetikleyicisi olup olmadığını saptamak performansı istenilen düzeye çıkarabilmek ve iyilik halini sağlamak adına kritik önem taşır (Sen, Nair ve Bagchi, 2013).

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

Yeme bozuklukları olarak tanımlanan ve kişilerin yemek ile yalnızca fizyolojik ihtiyaçtan dolayı ilişki kurmadıkları ve kişisel özellikler, psikopatoloji ve toplumsal faktörler sebebiyle sağlıklı

olmayan yöntemleri barındıran yeme davranışları belirli kriterler çerçevesinde ele alınan psikiyatrik rahatsızlık özellikle ergenlik döneminde belirtilerini gösteren ve erken erişkinlik döneminde yeme bozukluğu tanısı konulabilecek düzeye çıkabilen özellikler taşımaktadır (Fairburn, 2008). Bu bilgiler ışığında, yaptığımız çalışmada, orta ve geç ergenlik dönemindeki bireyleri kapsaması yeme davranışına ilişkin bozuklukların söz konusu olup olmadığını hem amatör hem de elit futbolcuların yeme tutumları karşılaştırılarak ele alınmıştır.

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

Çalışmamızda, ergenlik döneminin bir risk faktörü olabileceği göz önünde bulundurularak 15-17 yaş grubundaki amatör ve elit futbolcuların yeme tutumu, kişilik özellikleri ve benlik saygısını irdelemek planlanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçların, sporcuların performansına olumlu katkı sağlayabilecek uygun müdahale yöntemleri geliştirme hususunda yardımcı olması hedeflenmiştir.

Yeme bozuklukları ve yeme tutumuna ilişkin yanlış yöntemler izlemek, özellikle performans barındıran faaliyetlerde kendisini gösteren psikiyatrik bir bozukluktur. Yeme bozukluğu olması açısından riskli grup olarak düşünülen bireyler, öncelikli olarak bedensel kaygıların başladığı ergenlik dönemindeki gençler ve performansın ön planda olduğu meslekleri icra eden sporcular, sahne sanatçıları ve dansçılar riskli gruplar olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte, yeme bozuklukları özellikle kadınlarda daha yaygın olmakla birlikte son dönemlerde erkeklerde de görülen bir bozukluktur. Bu bağlamda planladığımız çalışma, Türkiye’de ilk olması açısından önemlidir. Türkiye’de özellikle futbol branşının ayrıca önemli olması ve ergenlik dönemindeki erkeklerde yaygın ve popüler olması araştırmada spor dalının seçilmesinde etkili olan faktörler arasındadır. Ayrıca, sporda performansı etkileyen beslenmenin önemini ve olası psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi araştırmanın problemi olarak belirlenmiştir.

## 2. YÖNTEM

Araştırmada, 15-17 yaş aralığında elit ve amatör olarak futbol oynayan ergen erkek bireyler değerlendirmeye alınmıştır. Vakalara, çalışma ekibinin hazırladığı kişisel demografik bilgi formu ve beslenme bilgi formu, Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve temel kişilik özellikleri ölçeği uygulanmıştır.

### 2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 15-17 yaş grubu elit ve amatör spor kulüplerinde faaliyet gösteren futbolcular oluşturmaktadır. Evren içerisinde dört farklı spor kulübünde futbol oynayan 15-17 yaş grubu erkek öğrenciler örneklem olarak belirlenmiş ve bu çalışma için 102 kişinin verileri incelenmiştir. Elit ve Amatör spor kulüplerindeki gençlerin antrenörleri ve gençlerle görüşme yapılarak ve bilgilendirilmiş onamları doğrultusunda gönüllülük esasına göre araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Kendilerine elde edilen verilerin bilimsel ortamlar dışında kullanılmayacağı ve kişisel verilerinin korunacağı bilgisi verilmiştir. Veri analizinin elit ve amatör futbolcular arasında doğru bir biçimde yapılmasını sağlamak amacıyla, katılımcıların %50’si elit, %50’si ise amatör futbol kulüplerinde futbol oynamaktadır. Tablo 1’de 15-17 yaş elit ve amatör futbolcu erkeklerin demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

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

*Kişisel ve Demografik Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından, daha önce yapılan benzer çalışmalardan yola çıkılarak geliştirilmiş ve katılımcıların kişisel ve demografik verilerini toplamak ve sonrasında araştırma değişkenleri ile karşılaştırma amaçlı uygulanan bilgi formudur. Kişisel ve

demografik bilgiler olarak katılımcıların yaş, okul türü, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba ile beraber yaşama, yaşadıkları yer, futbol oynadıkları kulüpler, ne kadar süre futbol oynadıkları bilgilerini edinme amaçlı sorular yer almaktadır.

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

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

*Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:* Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 12 alt boyuttan ve 63 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, ölçekte, 10 maddelik bir benlik saygısı alt boyutu 4 dereceli likert ölçekten oluşmaktadır. Benlik Saygısı alt boyutunda alınan yüksek puan düşük benlik saygısı olduğunu göstermektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği alt boyutları ayrı ayrı olmak üzere kullanılabilen bir ölçektir. Bu çalışmada da 10 maddelik Benlik Saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Ayrıca Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçek alt boyutları arasındaki iç tutarlılık katsayısı .49 ile .89 arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt boyutu için Cronbach alfa değeri .71 olarak bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986).

*Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği:* Ülkemizde son zamanlarda uygulanmaya başlanan "Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği", Beş Faktör Modeli (Big Five)'in daha kapsamlı hali olarak geliştirilmiştir. Gençöz ve Öncül tarafından (2009) geliştirilen bu ölçekte literatürle uyumlu olarak 5 temel kişilik boyutunu yansıtan faktörlere ek olarak, alanyazınında yer alan diğer çalışmalardan yola çıkarak geliştirilen ve olumsuz özelliklerin olduğu bir alt boyut daha yer almaktadır. Elde edilen bu 6 faktörde, en yüksek faktör yükü ile yüklenen sıfatlar arasından seçilen 47 adet sıfat ile Türkçe için en uygun olacak şekilde "Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği"ni oluşturulmuştur. "Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği" için belirlenen faktörler, iç tutarlılıkları ve alt maddeleri sırasıyla: Dışadönüklük (extraversiyon) ( $\alpha = .89$ ), Sorumluluk (conscientiousness) ( $\alpha = .85$ ), Uyumluluk-Geçimlilik (agreeableness) ( $\alpha = .85$ ), Duygusal tutarsızlık (neuroticism) ( $\alpha = .83$ ), Gelişime açıklık/akıl (openness to experience) ( $\alpha = .80$ ), Olumsuz değerlik (negative valence) ( $\alpha = .71$ ). Ölçeğin alt boyutları arasında iç tutarlılık katsayısının .71 ile .89 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin tüm faktörleri ile birlikte madde-toplam korelasyonu ise .32 ile .77 arasında değişmektedir. Test-tekrar test tutarlılığı ise tüm faktörler için .71 ile .84 arasındadır (Gençöz ve Öncül, 2009).

### 2.3. Verilerin Analizi

Araştırma, 15-17 yaş arası elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerini ölçek çalışması ile elde edilen bilgiler doğrultusunda analizlerinin yapılması süreçlerini kapsadığından kantitatif (nicel) araştırma yöntemlerinin uygulandığı bir çalışmadır. 15-17 yaş aralığında elit ve amatör olarak futbol oynayan ergen erkek bireylerin yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinde oynadıkları futbol kulübü, kişisel ve demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıkları açısından farklılık gösterip göstermediğini inceleyen istatistiksel analiz yöntemleri

uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak ergen bireylerin kişisel ve demografik bilgileri, oynadıkları futbol kulübü ve beslenme alışkanlıkları değişkenleri, kişilik özellikleri yer almaktadır. Bağımlı değişken olarak belirlenen araştırma değişkenleri ise katılımcıların benlik saygısı düzeyi ve yeme tutumudur. Ebeveynlerinden alınan bilgilendirilmiş onamlar ve spor kulüplerinden alınan araştırma izinleri sonrasında, katılımcılara anketleri anonim bir biçimde doldurmaları istenmiştir. Veri girişlerinin bilgisayarda yapılmasının sonrasında istatistiksel analiz yapılmıştır.

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

**Tablo 1.** Elit ve amatör futbolcuların tanımlayıcı istatistikleri

Demografik değişkenler (N=102)		N	%
Futbol Kulübü	Elit	51	50,0
	Amatör	51	50,0
Yaş	15	20	19,6
	16	26	25,5
	17	56	54,9
Futbol Yılı	2-5 Yıl	33	32,3
	6-9 Yıl	54	52,9
	10+	15	14,7
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	8	7,9
	İlköğretim veya	38	37,3
	ilköğretim terk	49	48,0
	Ortaöğretim	7	6,9
Baba Eğitim Düzeyi	Üniversite/Lisan	7	6,9
	süstü	1	1,0
	Okuryazar değil	28	27,5
	İlköğretim veya	50	49,0
Kardeş Sayısı	ilköğretim terk	23	22,5
	Ortaöğretim	4	3,9
	Üniversite/Lisan	36	35,3
	süstü	62	60,8
Anne Baba Yaşıyor mu?	1	99	97,1
	Annem ve babam sağ	2	2,0
	Annem ve babam öldü	1	1,0
	Sadece annem yaşıyor	1	1,0
Anne Baba Birlikte mi?	Evliler	97	95,1
	Boşandırlar	4	3,9
	Ayrı yaşıyorlar	1	1,0
Yaşamın Çoğunu geçirdiği yer	Köy	5	4,9
	Kasaba	1	1,0
	Şehir	96	94,1

<b>Kilo (kg)</b>	39-50 kg arası	4	3,9
	51-60 kg arası	27	26,5
	61-70 kg arası	43	42,2
	71-80 kg arası	24	23,5
	81-90 kg arası	4	3,9
<b>Boy (cm)</b>	154-160 cm arası	5	4,9
	161-174 cm arası	34	33,3
	175-184 cm arası	49	48,0
	185 cm+	14	13,7

### 3. BULGULAR

Elit ve amatör futbolcuların yeme davranışı, benlik saygısı ve kişilik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, Elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özellikleri boyutları arasındaki farklılığın anlamlılığını tespit edebilmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem testi sonuçları doğrultusunda, benlik saygısının gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kişilik özellikleri boyutları arasındaki gelişime açıklık ( $p=0.004$ ,  $p<.005$ ) ve olumsuz değerlik ( $p=0.0001$ ,  $p<.005$ ) boyutlarının elit ve amatör futbolcular arasında anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir.

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

**Tablo 2.** Elit ve amatör futbolcuların Ölçek Puan Ortalamalarının bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Futbol kulübü	rt.	Sapma	Std. d. Hata	St	t	p	
Yeme Tutumu	Elit	1	4,73	01	28,1	3,9	4,	<b>0,00</b>
	Amatör	1	5,00	93	20,0	2,8	<b>4*</b>	
Benlik Saygısı	Elit	1	3,35	6	3,13	,43	2,	,089
	Amatör	1	2,88	8	2,55	,35		
Dışa dönüklük	Elit	1	8,96	9	6,40	,89	,1	,677
	Amatör	1	8,32	2	7,61	1,0		
Sorumluluk	Elit	1	8,08	9	3,99	,56	,3	,542
	Amatör	1	8,51	4	4,15	,58		
Uyumluluk	Elit	1	3,45	2	4,44	,62	,3	,536
	Amatör	1	4,88	6	4,23	,60		
Duygusal Tutarsızlık	Elit	1	4,51	9	5,15	,72	,0	,801
	Amatör	1	4,18	7	5,67	,79		
Gelişime Açıklık	Elit	1	3,57	8	3,61	,50	4,	<b>0,00</b>
						519	<b>4*</b>	

	Amatör	1	4,02	7	3,01	,42		
Olumsuz değerlik	Elit	1	0,90	1	3,93	,55	14	<b>0,00</b>
	Amatör	1	0,40	9	2,11	,30		<b>01*</b>

\*p&lt;=.05

Araştırmada, elit ve amatör futbolcuların, yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerine ilişkin Pearson Korelasyonu yapılmış ve her iki araştırma grubuna değişkenler arasındaki ilişki Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Amatör ve Elit Futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki korelasyonun analizi

	Amatör	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Futbolcular (N=51)</b>									
<b>Ölçüm</b>									
<b>Dışadönüklük</b>	000	1,							
<b>Sorumluluk</b>	,396**	000	1,						
<b>Uyumluluk</b>	,024	72**	,4	1,					
<b>Duygusal</b>			,0	-	1,				
<b>Tutarsızlık</b>	,142	72	,164	000					
<b>Gelişime</b>			,5	,5	-	1			
<b>Açıklık</b>	,027	39**	81**	,042	,000				
<b>Olumsuz</b>			,1	-	,0		1		
<b>değerlik</b>	,414**	35	,054	99	113	,000			
<b>Yeme</b>			,3	,0	,1			1,	
<b>Tutumu</b>	,091	46*	85	05	036	140	000		
<b>Benlik</b>		,1	-	-	-	-	-	-	1
<b>Saygısı</b>	29	,219	,151	,237	,141	,141	,197	,000	
<b>Elit</b>									
<b>Futbolcular (N=51)</b>									
<b>Ölçüm</b>									
<b>Dışadönüklük</b>	000	1,							
<b>Sorumluluk</b>	62	,1	000	1,					
<b>Uyumluluk</b>	45*	,3	96**	,4	1,				
<b>Duygusal</b>			,0	-	1,				
<b>Tutarsızlık</b>	,407**	10	,196	000					
<b>Gelişime</b>			,4	,5	-	1			
<b>Açıklık</b>	87**	10**	03**	,217	,000				
<b>Olumsuz</b>			-	-	,4	-	1		
<b>değerlik</b>	,293*	,136	,402**	54**	,202	,000			
<b>Yeme</b>			-	-	-	-		1,	
<b>Tutumu</b>	,213	,067	,195	,024	,186	153	000		
<b>Benlik</b>		,1	,0	-	,0		-	-	1
<b>Saygısı</b>	27	55	,007	39	122	,089	,103	,000	

\*p&lt;=0.05

\*\*p&lt;=0.01

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, amatör futbolcularda, dışa dönüklük alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ilişkili ( $r=-,396$ ,  $p<,005$ ), dışa dönüklük alt boyutu ve olumsuz değerlik alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ilişkili ( $r=-,414$ ,  $p<,005$ ), sorumluluk ve uyumluluk alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişkili ( $r=,472$   $p<,005$ ), sorumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişkili ( $r=,539$ ,  $p<,005$ ), sorumluluk ve yeme tutumu arasında zayıf düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişkili ( $r=,346$ ,  $p<,001$ ) ve uyumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=,581$ ,  $p<,005$ ).

Elit futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki korelasyon incelendiğinde, dışa dönüklük alt boyutu ve uyumluluk alt boyutu arasında orta düzey pozitif ve anlamlı ( $r=,345$ ,  $p<,001$ ), dışa dönüklük alt boyutu ve duygusal tutarsızlık alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ( $r=-,407$ ,  $p<,005$ ), dışa dönüklük alt boyutu ve gelişime açıklık alt boyutu arasında orta düzey negatif ve anlamlı ( $r=,587$ ,  $p<,005$ ), dışa dönüklük alt boyutu ve olumsuz değerlik alt boyutu arasında zayıf düzey negatif ve anlamlı ( $r=-,293$   $p<,001$ ), sorumluluk ve uyumluluk alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ( $r=,496$   $p<,005$ ), sorumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ( $r=,410$ ,  $p<,005$ ), uyumluluk ve gelişime açıklık alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif yönlü anlamlı ( $r=,503$ ,  $p<,005$ ), uyumluluk ve olumsuz değerlik alt boyutları arasında orta düzey ve negatif yönlü anlamlı ( $r=-,402$ ,  $p<,005$ ), duygusal tutarsızlık ve olumsuz değerlik alt boyutları arasında orta düzey ve negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur ( $r=-,454$ ,  $p<,005$ ).

#### 4. TARTIŞMA

Araştırmamızda, Türkiye’de amatör ve elit futbol oynayan ergen bireylerin yeme tutumu, benlik saygısı, kişilik özellikleri incelenmiş ve futbolcuların kişisel ve demografik bilgilerine ek olarak beslenme bilgisini tespit edebilmek amacıyla anket uygulaması yapılmış, beslenme alışkanlıkları ve tutumları hakkında bilgi edinilmiştir. Sporcu beslenmesi hakkında bilgi sahibi olduğunu düşünen katılımcıların sayısı bilgi sahibi olmayanlara göre daha fazla bulunmuştur. Sporcu beslenmesi ile ilgili edindikleri bilgileri çoğunlukla antrenörlerden aldıklarını belirtmişlerdir. Bunun dışında yazılı ve görsel medyada beslenme ile ilgili bilgi edinme oranı antrenörlerden bilgi edinme oranında sonraki yüksek oran olarak görülmektedir. Öğün atlamayan sporcuların öğün atlayanlardan üç kat daha fazla orana sahip olduğu görülmektedir. Öğün atlayanlar ise çoğunlukla kahvaltıyı atladıklarını bildirmişlerdir. Kahvaltıyı atlama halinde katılımcıların çoğunlukla halsizlik hissettiği verdikleri yanıtlar doğrultusunda görülmektedir. Sporcuların sıvı alımına dikkat ettiği ve 0,5-1 litre arası sıvı tükettiği görülmektedir. Karşılaşma öncesinde karbonhidrat ağırlıklı beslendiğini belirten katılımcıların oranı, protein, vitamin ve yağ tüketenler arasında en fazladır. Öğün dışında en fazla tüketilen içecek su; en fazla tüketilen yiyecek ise bisküvi olarak bildirilmiştir. Akşam geç saatlerde yemek yeme alışkanlığının örneklemde daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun besin tüketim anlamında bilinçli olduğu ve ürünleri almadan önce son tüketim tarihine dikkat ettiği görülmektedir. Enerji takviyesi (supplement) tüketimine ilişkin katılımcıların kullanım oranı 1/3 olarak görülmektedir. Supplement kullanım önerisinin ise çoğunluk olarak antrenörler tarafından yapıldığı bildirilmiştir. Katılımcılar karşılaşmadan 3-4 saat önce yemek yediklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların yarısından fazlasının yeterli beslendiğini düşündüğü görülmüştür. Öğün sayısı ise katılımcıların büyük bir çoğunluğunda 3-4 öğün olarak belirtilmiştir.

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



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

Yeme tutumu ve ergenlik dönemi bozuk yeme davranışı konusunda yapılan çalışmalar arasında bu çalışma ile benzer bulguların elde edildiği görülmüştür. Goldfield ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada, bedene yönelik memnuniyetsizlik, diyet hüsrani, depresyon ve kilo arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ergenlik döneminde görülebilecek anormal yeme tutumlarını incelemiştir. Goldfield ve arkadaşları (2009) 7. ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan 1400 kişilik örneklemin Beden Kitle İndeksi’nden yola çıkarak beden imajı kaygıları, depresyon ve diyet hüsrani değişkenlerini incelemiştir. Yapılan çalışmada Vücut Kitle İndeksi (VKİ) aşırı kilolu sınıfına giren ergenlerin bedenlerine dair memnuniyetsizliğin daha fazla olduğu ve bu durumun yaş ve cinsiyetten bağımsız olduğu tespit edilmiştir. Obezite sınıfına girenlerin ise depresyon skorlarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özellikle benlik saygısının daha düşük ve haz alamama özelliklerinin obez bireylerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Yeme tutumu, bu çalışmada da boy ve kilo oranları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kilo oranı yüksek olan futbolcularda yeme tutum puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda, ortalamanın üzerinde boyu olan futbolcuların yeme tutumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bu çalışmada ise farklı olarak benlik saygısı ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmemiştir. Bu durumun takım sporları ile ilgilenen çocuk ve gençlerin bireysel sporlarla ilgilenen çocuk ve gençlere göre daha yüksek benlik saygısı olabileceği bulgusundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Slutzky ve Simpkins, 2009).

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

Futbolcuların kişilik özellikleri konusunda yapılan çalışmalardan bir tanesi üniversite eğitimine devam eden futbolcuların empatik becerileri ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Yapılan çalışmada,

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin verileri incelenmiş ve empatik beceriler ile beş faktörlü kişilik boyutları karşılaştırılmıştır. Futbolcularda empatik beceriler arasında hoşgörü, kurallara bağlılık ve duyarlılık puanlarının anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu; heyecan arama ve duygusal değişkenlik ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Zekioğlu ve arkadaşları, 2006).

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

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

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

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

Araştırmanın elde ettiği sonuçlar doğrultusunda, ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalarda farklı değişkenlerin eklenmesi ve çalışmaların bu alanda gerçekleştirilecek uygulama ve araştırmalara

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

---

**KAYNAKLAR**

- Andrews, M.C. ve Itsiopoulos, C. (2016). Room for improvement in nutrition knowledge and dietary intake of male football (soccer) players in Australia. *International Journal Of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 26(1), 55-64.
- Batur, S. (2004). *Yeme tutum bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bento, C., Pereira, A.T., Maia, B., Marques, M., Soares, M.J., Bos, S. ve Macedo, A. (2010). Perfectionism and eating behaviour in Portuguese adolescents, *European Eating Disorders Review*, 18(4), 328-337.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Fairburn, C.G. (1995). *Overcoming binge eating*. New York: The Guilford Press.
- Fairburn, CG. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: The Guilford Press.
- Gençöz, T. ve Öncül, Ö. (2012). Development of basic personality traits inventory: psychometric characteristics in a Turkish sample. *Journal of General Psychology*, 139(3),194-216.
- Göktaş, Z. (2010). *Aktif milli sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ürünlerinde kontaminasyon ve pozitif doping risk değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Goldfield, G.S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. ve Flament, M.F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression and weight status in adolescents. *Journal Of School Health*, 80(4), 186-192. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x
- Kuru, E.,ve Baştuğ G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 95-101.
- Magdalena, M. ve Paul, I. (2011). Nutrition in sports performans. / La nutrition dans le sport de performance. *Annals Of The University Dunarea De Jos Of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, (1), 262-264.
- Martinez, N., Campbell, B., Franek, M., Buchanan, L. ve Colquhoun, R. (2016). The effect of acute pre-workout supplementation on power and strength performance, *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 131-7.
- Savasir, I. ve Erol, N. (1989). Eating attitude test: anorexia nervosa symptom index. *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Shafran, R. ve Robinson, P. (2004). Thought-shape fusion in eating disorders. *BritishJournal of Clinical Psychology*, 43, 399-407.
- Slutzsky, CB. ve Simpkins, S.D. (2009).The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381-389

- 
- Sen, CK., Nair, S. ve Bagchi, D. (2013). *Nutrition and enhanced sports performance: Muscle building, endurance and strength*. Amsterdam: Academic Press.
- Sevinçer, G. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*,3(4), 171-178. doi:10.5455/jmood.20130926052526
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Vurgun, N. ve Vurgun, H. (2003). Üniversitede eğitim gören futbolcuların empatik becerilerinin kişilik özellikleriyle karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, 10-11 Ekim, Ankara.

#### Citation Information / Kaynakça Bilgisi

- Sarıbaşı, Ç. Ç., Başgöl, Ş. S., Cömert, I. T. ve Tutlu, M. G. (2019). 15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-46.