

Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi

Sema ARSLAN KABASAKAL¹ 

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.70736/jrolss.513

Gönderi Tarihi/ Received:
27.12.2024

Kabul Tarihi/ Accepted:
21.03.2025

Online Yayın Tarihi/ Published:
25.03.2025

Öz

Bu çalışmanın amacı sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler çerçevesinde incelenmesi iki faktör arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Çalışmaya yaş ortalaması 23,91±6.32 olan 168'i kadın, 147'si erkek olmak üzere 315 sporcu dahil edilmiştir. Katılımcılara Katılımcı Değerlendirme Formu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Bağımsız Örneklem t-Testi, Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları kapsamında katılımcıların cinsiyetine, bireysel veya takım sporu sürdürme durumuna göre sağlıklı beslenme tutumlarının ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmanın bir diğer bulgusu ise cinsiyet ve branş fark etmeksizin sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasında orta düzey pozitif yönlü ilişkinin bulunmasıdır ($p<0,001$). Çalışma sonucunda sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile psikolojik sağlıklarının ilişkili olduğu ve bunun branşa ve cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılabılır. Bu doğrultuda sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarını geliştirmenin, psikolojik sağlıklarını iyileştirdiği; psikolojik iyilik halinde artışın sporcularda sağlıklı beslenme tutumlarını iyileştirdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, sporcu beslenmesi, sporcu sağlığı, zihinsel sağlık

Examining the attitudes of athletes towards healthy nutrition and their psychological well-being levels

Abstract

The aim of this study is to examine the healthy nutrition attitudes and psychological well-being levels of athletes within the framework of various variables and to reveal the relationship between the two factors. The study included 315 athletes, 168 females and 147 males, with an average age of 23.91±6.32. Participant Evaluation Form, Attitude Scale Towards Healthy Nutrition, Psychological Well-being Scale were applied to the participants. Descriptive statistics, Independent Sample T Test, and Pearson Correlation Analysis were used in the analysis of the data. In the study, it was determined that healthy nutrition attitudes and psychological well-being levels did not differ statistically according to the gender and branches of the participants ($p<0.05$). Another finding of the study is that there is a moderate positive relationship between healthy nutrition attitudes and psychological well-being of athletes regardless of gender and branch ($p<0.001$). As a result of the study, it can be concluded that athletes' attitudes towards healthy nutrition and their psychological health are related, and this does not change according to branch and gender. In this regard, it can be stated that improving athletes' healthy eating attitudes enhances their psychological well-being, while an increase in psychological well-being contributes to the improvement of their healthy eating attitudes.

Keywords: Sports, sports nutrition, sports health, mental health

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Sema ARSLAN KABASAKAL, **E-posta/ e-mail:** sema.kabasakal@yalova.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişimine olan katkısının artması spora olan ilgiyi hızla artırmaktadır (Smith & Biddle, 2008; World Health Organization, 2024). Spor bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının iyileştirilmesine ve geliştirilmesine katkıda bulunarak yaşam kalitelerini artıran ve toplumsal sağlığın devamlılığını sağlayan (Abdullah, 2023; Martín-Rodríguez ve ark., 2024), sosyal etkileşimi ve entegrasyonu teşvik ederek topluluk bağlarını güçlendiren bir faaliyettir (Abdullah, 2023; Selviani ve ark., 2024). Bu bağlamda sporcuların performansları bu noktada önem kazanmaktadır. Sportif performansı etkileyen faktörlerin başında fiziksel ve psikolojik sağlık gelmektedir (Reardon ve ark., 2019; Adatepe ve Çelik, 2022; Arslan Kabasakal, 2023). Bu faktörlerin iyileştirilmesi ve sportif performansın artırılması için sporcuların sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını benimsemeleri gerekmektedir (Cengizoglu ve ark., 2024). Sağlıklı beslenmenin kazandırılabilmesi için küçük yaştan itibaren sporculara sağlıklı beslenmenin sportif performansa etkilerini içeren beslenme eğitimleri verilmesi gerekmektedir (Arslan Kabasakal ve ark., 2024). Çünkü sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının kazandırılması sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını doğrudan etkilemekle beraber stresle başa çıkmaya da katkı sağlamaktadır (Malinowska ve ark., 2024).

Sportif performans için gerekli olan bir diğer faktör psikolojik iyi oluş düzeyidir. Eather ve arkadaşları (2023)'e göre, psikolojik iyi oluş, bireylerin stresle başa çıkabilme becerilerini, motivasyonel süreçlerini ve özyeterlik algılarını doğrudan etkilemektedir. Özellikle takım sporlarında, sporcular arasındaki sosyal bağların kuvvetlenmesini, sporcuların aidiyet duygusunun ve duygusal dayanıklılık seviyelerinin artmasını sağlamaktadır. Bireysel sporlarda ise sporcuların konsantrasyon seviyelerini, öz-disiplinlerini ve psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir (Galli, 2019).

Uzun vadeli sağlıklı beslenme, beyin fonksiyonlarının sürdürülebilmesi ve ruh sağlığının korunabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Rucklidge & Kaplan, 2016; Owen & Corfe, 2017; Firth ve ark., 2020). Yapılan araştırmalar, sağlıklı bir beslenme düzeninin psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ve kahvaltı, öğle yemeği gibi öğünlerin bireylerin ruh halini düzenleyerek sportif performansı artırabileceğini ortaya koymaktadır (AlKasasbeh & Amawi, 2023; Malinowska ve ark., 2024). Ancak, Abbey ve arkadaşları (2023) yaptıkları çalışmada sporcuların ortalama %55,2 beslenme bilgi düzeyine sahip olduğunu belirlemiş ve beslenmenin beyin ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğuna vurgu yapmıştır. Aynı çalışmada, bu sporcu grubu beslenme uygulamaları

yönünden incelendiğinde ise yüksek düzeyde doymuş yağ, kolesterol tükettikleri, protein tozu kullanımlarının yüksek olduğu ancak karbonhidrat, diyet lifi ve çoklu doymamış yağ asitlerini düşük düzeyde tükettikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, ileride kardiyovasküler kalp hastalığı oluşma riski ile ilişkilendirilmiştir (Abbey ve ark., 2023). Benzer şekilde Degoutte ve arkadaşları (2006) yarışmadan önce kilo kaybına neden olan enerji kısıtlaması ve yoğun egzersiz antrenmanının birleşiminin, judo sporcularının fizyolojisini ve psikolojisini olumsuz etkilediğini ve yarışmadan önce fiziksel performansı bozduğunu ortaya koymuştur. Ancak sağlıklı beslenmenin bu sporcular tarafından etkisi bilinmediği için performanslarının olumsuz etkilendiği belirtilmiştir (Degoutte ve ark., 2006). Görüldüğü üzere sporcuların sağlıklı beslenmesi hem psikolojik iyi oluş düzeylerini hem de sportif performanslarını etkilediği için büyük bir öneme sahiptir. Ancak, sağlıklı beslenmenin olumlu etkilerinden faydalanabilmeleri için sadece bilgi sahibi olmaları yeterli olmayıp, bu doğrultuda bilinçli bir beslenme tutumu geliştirmeleri de gerekmektedir. Bu nedenle, sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Literatürde, beslenme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye dair çeşitli çalışmalar (Malinowska ve ark., 2024) yer alsa da doğrudan sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile psikolojik iyi oluşlarının birbiriyle ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Mevcut çalışmalar genellikle sağlıklı beslenmenin genel sağlık ve psikolojik durum üzerindeki etkilerine odaklanırken, bu çalışma doğrudan sporcuların beslenme tutumlarının psikolojik iyi oluşları ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyarak literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Ayrıca, bireysel ve takım sporları ile cinsiyet değişkenleri bağlamında bir karşılaştırma sunarak, sağlıklı beslenme tutumlarının farklı spor disiplinleri ve demografik faktörler açısından nasıl farklılık gösterebileceğini incelemesi bakımından alana önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Çalışmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

H1: Sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

H2: Sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H3: Sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri spor branşı türüne (bireysel/takım) göre anlamlı bir farklılık gösterir.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu çalışmada, araştırma tekniklerinden biri olan deneysel olmayan nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki olası neden-sonuç ilişkilerini test etmek amacıyla kullanılmakta olup, araştırmacının değişkenler üzerinde herhangi bir müdahale yapmadığı durumlarda tercih edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Çalışmanın etik kurul izni Yalova Üniversitesi Etik Kurullar Koordinatörlüğü'nden 01.10.2024 tarihinde 2024/229 protokol numarası ile alınmıştır.

Bu çalışmada, olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişiminin en kolay olduğu bireylerden veri toplamasına dayanan bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2008). Bu yöntem, özellikle belirli bir evrenden rastgele seçimin zor veya zaman açısından kısıtlı olduğu durumlarda tercih edilmektedir (Neuman Lawrence, 2014). Bu çalışmada, aktif olarak spor yapan bireylerden veri toplamak gerektiği için kolay ulaşılabilir olan sporculara anket uygulanmıştır. Bu yöntemin tercih edilme sebebi, belirli bir spor branşıyla uğraşan yetişkin bireylere ulaşmanın zorluğudur. Çalışmaya katılımcıların dahil edilme kriterleri şunlardır: (1) 18 yaş ve üzeri olmak, (2) aktif olarak en az 1 yıldır spor yapıyor olmak, (3) haftada en az 3 gün düzenli antrenman yapmak. Düzenli antrenman yapmayan sporcular çalışmaya dahil edilmemiştir. Veriler, Ekim-Kasım 2024 tarihleri arasında, spor kulüplerinde ve antrenman alanlarında yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış, katılımcılar tarafından gönüllülük esasına göre bilgilendirilmiş onam formu imzalanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 15 dakika sürmüştür.

Araştırmaya yaş ortalaması $23,91 \pm 6,32$ olan 315 sporcu dahil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1 ve 2'de yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyet ve branş türü dağılımları dengeli olup, katılımcılar ağırlıklı olarak genç yetişkin sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	n	Min.	Maks.	Ort.	S.s.
Kilo	315	39,00	120,00	66,75	9,17
Boy	315	153,00	196,00	172,40	7,03
Yaş	315	18,00	50,00	23,91	6,32

Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, S.s.: Standart Sapma

Tablo 2. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans istatistikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	168	53,30
	Erkek	147	46,70
Spor branşı türü	Bireysel sporlar	148	47,00
	Takım sporları	167	53,00

Veri toplama araçları

Katılımcılara çalışma kapsamında kişisel değerlendirme formu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır.

Katılımcı değerlendirme formu

Katılımcı değerlendirme formu kapsamında katılımcıların cinsiyet, kilo, boy, yaş, düzenli antrenman yapıp yapmadıkları, bireysel veya takım sporu mu yaptıkları sorgulanmıştır. Düzenli antrenman yapmayan sporcular çalışmaya dahil edilmemiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilerek ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği analiz edilmiştir. SBİTÖ “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 5’li Likert yapıdaydı. Ölçek 21 madde ve 4 alt faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler Beslenme Bilgisi (BB), Beslenmeye Yönelik Duygusu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmaktadır. Ölçek puanı 21 ile 105 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar beslenmenin olumlu yönlerine daha güçlü bir katılımı göstermektedir. Bir katılımcının SBİTÖ’den aldığı puan, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyinin göstergesidir: 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal olarak yüksek sağlıklı beslenme tutumunu göstermekteydi. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasındaki Cronbach alpha katsayıları şu şekildedir: Beslenme Hakkında Bilgi boyutu için 0,90; Beslenmeye Yönelik Duygu boyutu için 0,84; Olumlu Beslenme boyutu için 0,75 ve Kötü Beslenme boyutu için 0,83’tür.

Psikolojik iyi oluş ölçeği

Ölçek Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek yapısı 7’li Likert tiptedir. Sekiz madde tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması katılımcının çok fazla psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasındaki Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013).

Verilerin analizi

Çalışmanın verilerinin analizi için SPSS 25 paket program kullanılmıştır. Verilerin normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo 3'te görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık değerlerinin (-2)-(-2) arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (George & Mallery, 2010). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. Analiz kapsamında tanımlayıcı istatistiklerden, Bağımsız Örneklem T Testinden, Pearson Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Ölçek toplam puan ve alt boyut puanlarına ilişkin bilgiler

Ölçek alt boyutları/ Toplam puanlar	n	Min.	Maks.	Ort.	S.s.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa	
SBİTÖ alt boyutları	BB	315	9,00	25,00	20,72	2,90	-0,31	0,60	0,86
	BYD	315	6,00	30,00	18,03	4,51	0,03	-0,08	0,71
	OB	315	5,00	25,00	19,06	3,90	-0,40	-0,18	0,79
	KB	315	5,00	25,00	18,48	4,24	-0,63	0,23	0,78
SBİTÖ toplam puan	315	45,00	105,00	76,30	11,05	0,01	-0,28	0,85	
PİÖÖ toplam puan	315	15,00	56,00	45,42	7,08	-1,02	1,85	0,87	

Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, S.s.: Standart Sapma, BB: Beslenme Bilgisi, BYD: Beslenme Yönelik Duygu, OB: Olumsuz Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 3'te ölçeklere alt boyut puanlarına ve toplam puanlar ilişkin bilgiler yer almaktadır. SBİTÖ toplam puanının ortalama $76,30 \pm 11,05$ olması katılımcıların yüksek düzeyde sağlıklı beslenme tutumu gösterdiğini sunmaktadır. PİÖÖ toplam puanının da $45,42 \pm 7,08$ arasında olması katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin oldukça iyi olduğuna işaret etmektedir. Bunun yanı sıra Tablo 3'te çalışma kapsamında SBİTÖ ve PİÖÖ ölçeklerine ilişkin Cronbach alfa değerleri verilmiştir. Ölçeklere ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayı değerlerinin 0,70'ten büyük olması ölçek sonuçlarının güvenilirlik olduğuna işaret etmektedir. (Alpar, 2022).

Tablo 4. Cinsiyete göre ölçeklerin toplam/alt boyut puanlarındaki farklılıklar

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	s.d	p	
SBİTÖ alt boyutları	BB	Kadın	168	20,61	2,89	-0,704	313	0,482
		Erkek	147	20,84	2,91			
	BYD	Kadın	168	18,20	4,67	0,704	313	0,482
		Erkek	147	17,84	4,33			
	OB	Kadın	168	18,81	3,92	-1,236	313	0,217
		Erkek	147	19,35	3,87			
	KB	Kadın	168	18,31	4,22	-0,759	313	0,448
		Erkek	147	18,67	4,27			

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	s.d	p
SBİTÖ toplam puan	Kadın	168	75,93	11,32	-0,624	313	0,533
	Erkek	147	76,71	10,75			
PİÖÖ toplam puan	Kadın	168	45,76	6,91	0,910	313	0,364
	Erkek	147	45,03	7,28			

Ort.: Ortalama, S.s.: Standart Sapma, s.d.: Serbestlik derecesi, BB: Beslenme Bilgisi, BYD: Beslenme Yönelik Duygu, OB: Olumsuz Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyete göre SBİTÖ alt boyut ve toplam puanlarında, PİÖÖ toplam puanında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$). Bu kadın ve erkek sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Spor branşı türüne göre ölçeklerin toplam/alt boyut puanlarındaki farklılıklar

Değişkenler	Branş	n	Ort.	S.s.	t	s.d.	p	
SBİTÖ alt boyutları	BB	Bireysel sporlar	148	20,93	3,21	1,183	313	0,238
		Takım sporları	167	20,54	2,59			
	BYD	Bireysel sporlar	148	18,13	4,57	0,346	313	0,730
		Takım sporları	167	17,95	4,47			
	OB	Bireysel sporlar	148	19,09	3,86	0,104	313	0,917
		Takım sporları	167	19,04	3,95			
	KB	Bireysel sporlar	148	18,64	4,40	0,640	313	0,523
		Takım sporları	167	18,34	4,11			
	SBİTÖ toplam puan	Bireysel sporlar	148	76,78	11,86	0,733	313	0,464
		Takım sporları	167	75,87	10,30			
PİÖÖ toplam puan	Bireysel sporlar	148	45,45	6,64	0,072	313	0,943	
	Takım sporları	167	45,40	7,47				

Ort.: Ortalama, S.s.: Standart Sapma, s.d.: Serbestlik derecesi, BB: Beslenme Bilgisi, BYD: Beslenme Yönelik Duygu, OB: Olumsuz Beslenme, KB: Kötü Beslenme, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 5'te katılımcıların branş türüne göre SBİTÖ alt boyut ve toplam puanlarında, PİÖÖ toplam puanında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$). Bu sonuç takım ve bireysel branşlarda yer alan sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin benzer olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puanları arasındaki ilişki

Değişkenler			SBİTÖ toplam puan	
Spor branşı türüne göre	Bireysel Sporlar	PİÖÖ toplam puan	r	0,486
			p	0,000*
	Takım Sporları	PİÖÖ toplam puan	r	0,396
			p	0,000*
Cinsiyete göre	Kadın	PİÖÖ toplam puan	r	0,466
			p	0,000*
	Erkek	PİÖÖ toplam puan	r	0,407
			p	0,000*
Tüm Sporcular		PİÖÖ toplam puan	r	0,435
			p	0,000*

*p<0.001, SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 6’da katılımcıların branş türüne veya cinsiyete göre SBİTÖ toplam puanı ile PİÖÖ toplam puanı arasındaki ilişki gösterilmektedir. Branş türüne göre inceleme yapıldığında bireysel spor ve takım sporu dallarında sporcu olan katılımcıların SBİTÖ toplam puanı ile PİÖÖ toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzey ilişkiler mevcuttur (sırasıyla, $r=0,486$, $p<0,001$; $r=0.396$, $p<0,001$). Cinsiyete göre inceleme yapıldığında kadın ve erkek sporcuların SBİTÖ toplam puanı ile PİÖÖ toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzey ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=0,466$, $p<0,001$; $r= 0,407$, $p<0,001$). Tüm katılımcıların SBİTÖ toplam puanı ile PİÖÖ toplam puanı arasındaki ilişki incelendiğinde ise orta düzey pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,435$, $p<0,001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeylerini ortaya koymak ve birbiri ile ilişkilerini incelemektedir. Bunun yanı sıra cinsiyet ve spor branş türü değişkenleri açısından alt grupların puan ortalamaları arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

Çalışmada sporcuların yüksek düzeyde sağlıklı beslenme tutumu sergiledikleri ve psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğunu belirlenmiştir. Bu durum, sağlıklı beslenmenin bireylerin genel ruh sağlığı ve iyilik hallerine olumlu katkısına dair literatürdeki bulgularla uyumludur (Smith ve ark., 2010; Kaplan ve ark., 2015). Buna paralel bir şekilde çalışmanın bir diğer bulgusu olarak spor branş türü ve cinsiyet fark etmeksizin tüm sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatür, düzenli ve dengeli beslenmenin stresin azaltılması, enerji dengesinin korunması ve zihinsel performansın artması üzerindeki olumlu etkilerini çok sayıda çalışma ile desteklemektedir (O’Neil ve ark., 2014; Jacka & Berk, 2012). Sporcular üzerinde yapılan

araştırmalar beslenme ile psikolojik sağlığın yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (AlKasasbeh & Amawi, 2023; Malinowska ve ark., 2024). Polivy & Herman (2005) bu iki faktör arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğu savunmakta olup sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi gerekliliğini öne sürmektedir. Bu çalışmada branş türü ve cinsiyet fark etmeksizin sporcularda bu iki faktör arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koymuştur. Özellikle bireysel ve takım sporları arasında fark bulunmaması, sporcuların genelde ortak bir beslenme tutumu geliştirdiğini ve bu tutumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin genelleştirilebilir olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra sporcularda psikolojik iyi oluşu destekleyecek uygulamaların sağlanması sağlıklı beslenme tutumlarının gelişimini kolaylaştırılabilir. Bu doğrultuda sporcuların psikolojisi ve beslenmesi birlikte ele alınmalı sporculara bu yönde destek sağlanmalıdır.

Çalışmada, cinsiyetin ve spor branşı türünün sporcuların psikolojik iyi oluşlarını farklılaştırmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Parlakyıldız ve Kül Avan (2024) da üniversite sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, cinsiyet ve branş türünün psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirlemiştir. Ancak, Tekkurşun Demir ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında, cinsiyet ve branş türüne bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin değiştiği bulunmuştur. Bu farklı sonuçlar, katılımcıların demografik ve kültürel özellikleri veya sporcuların psikolojik iyi oluşunu etkileyen diğer çevresel faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Literatürde, sporcuların psikolojik iyi oluş seviyesinin bazı çalışmalarda cinsiyete göre değiştiği (Arslandoğan ve ark., 2021; Uluç, 2022), ancak bireysel veya takım sporu yapma durumuna göre farklılaşmadığı gösterilmiştir. Bu noktada, psikolojik iyi oluşun bireysel farklılıklar ve sosyo-kültürel bağlamdan önemli ölçüde etkilenebileceği söylenebilir. Çalışmamızın bulguları ise psikolojik iyi oluşun cinsiyet ve branş türünden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik iyi oluşun bireysel veya sportif faktörlerden ziyade daha farklı değişkenlerle şekillenebileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak araştırmalarda, psikolojik iyi oluşu etkileyebilecek diğer faktörlerin (örneğin, antrenman yoğunluğu, psikososyal destek mekanizmaları veya bireyin kişilik özellikleri gibi) detaylı şekilde incelenmesi faydalı olacaktır.

Bu çalışmada, kadın ve erkek sporcuların sağlıklı beslenme tutumları benzer olduğu belirlenmiştir. Sporcular ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda da cinsiyetin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları farklılaştırmadığını gösteren bulgular mevcuttur (Saygın ve ark., 2011; Gülen ve ark., 2021; Tekkurşun Demir ve ark., 2021; Yılmaz ve ark., 2022). Yamak ve arkadaşlarının (2023) Kickboks sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada da benzer

sonuca ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları literatür ile paralellik göstermektedir. Ancak üniversite öğrencisi olan sporcuların beslenme tutumlarının cinsiyete göre değişkenlik gösterdiğini savunan çalışmalarda bulunmaktadır (Azizi ve ark., 2010; Malkoç ve ark., 2020; Göral & Yıldırım, 2022; Kaya ve ark., 2022; Çevik ve ark., 2023). Çalışmamız bu çalışmalardan farklı olarak daha geniş yelpazede sporcuların sonuçlarını sunmaktadır. Bunun yanı sıra bu çalışmada bireysel ve takım sporu sürdüren sporcularının sağlıklı beslenme tutumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Altunhan ve Bayer (2021) de yaptıkları çalışmada bireysel ve takım sporcularının beslenme tutumlarının benzer olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda çalışmamızın bulguları, sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yalnızca cinsiyet veya branş değişkenine bağlı olarak şekillenmediğini düşündürmektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, beslenme tutumlarını etkileyen faktörlerin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, beslenme tutumlarını etkileyebilecek bireysel farkındalık düzeyi, beslenme eğitimi ve kültürel faktörler gibi değişkenlerin detaylı olarak incelenmesi faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışma, sağlıklı beslenme ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi hem bireysel hem de takım sporları bağlamında ortaya koyarak literatüre önemli bir katkı sunmaktadır. Bunun yanı sıra sporcularda cinsiyetin de bu ilişkiyi farklılaştırmadığını göstermektedir. Çalışmanın bulguları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesinin sporcuların genel psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinin sağlıklı beslenme tutumlarını da olumlu yönde etkileyebileceği ayrıca sağlıklı beslenme tutumlarının da psikolojik iyi oluş düzeyini arttırabileceği dikkate alınmalıdır.

Öneriler

Gelecekte, belirli yaş gruplarını (adolesan sporcular vb.) ve farklı kültürel bağlamları içerecek şekilde daha geniş örneklemeler üzerinde benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca, boylamsal tasarımlar kullanılarak sağlıklı beslenme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin dinamik yönlerinin araştırılması faydalı olacaktır. Çalışmamızda cinsiyetin ve branş türünün psikolojik iyi oluş ve sağlıklı beslenme tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ancak, literatürde bu değişkenler açısından çelişkili bulgular mevcuttur. Bu nedenle, gelecekteki çalışmaların daha büyük örneklemelerle ve standart ölçüm araçları kullanarak bu değişkenleri daha ayrıntılı bir şekilde ele alması gerekmektedir. Bunun yanı sıra, beslenme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılabilmesi için farklı psikososyal faktörlerin (örn.

motivasyon, stres yönetimi, yaşam tarzı alışkanlıkları) dahil edildiği araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca, bireysel ve takım sporcuları arasındaki farklılıkları daha derinlemesine anlamak için nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması alanyazına katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Abbey, E. L., Wright, C. J., & Kirkpatrick, C. M. (2017). Nutrition practices and knowledge among NCAA Division III football players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0170-2>
- Abdullah, M. R. (2023). The importance of sports for public health: The importance of sports for public health. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 1(4), 25-28. <https://doi.org/10.46336/ijhms.v1i4.20>
- Adatepe, E., & Çelik, H. (2022). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 217-229. <https://doi.org/10.38021/asbid.1199506>
- AlKasasbeh, W. J., & Amawi, A. T. (2023). Impact of eating habits on the psychological state of Jordanian athletes: a descriptive study. *Food Science and Technology*, 11(3), 168-181.
- Alpar, R. (2022). *Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. Detay Yayıncılık.
- Altunhan, A., & Bayer, R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44. <https://doi.org/10.48133/igdirsbid.1026752>
- Arslan Kabasakal, S. (2023). Beslenme ve Fiziksel Aktivite. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*, 157.
- Arslan Kabasakal, S., Gökşin, Ş. Ö., Tok, S., Aksu, S., & Keskin, B. (2024). Examination of nutritional behaviors and healthy eating self-efficacy of children enrolled in football schools. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 404-413. <http://doi.org/10.61962/bsd.1561048>
- Arslandoğan, A., Türkmen, M., Töre, E., Demir, B., & Hazar, S. (2021). COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67-75.
- Azizi, M., Rahmani-Nia, F., Malaee, M., Malaee, M., & Khosravi, N. (2010). A study of nutritional knowledge and attitudes of elite college athletes in Iran. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 4(2), 105-112.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cengizoğlu, İ. C., Keskin, B., & Kabasakal, S. A. (2024). Examination of healthy lifestyle behaviors of athletes. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 9(1), 41-47. <https://doi.org/10.26453/otjhs.1389348>
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Fitness egzersizi yapan bireylerin beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1375-1383. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1321804>
- Degoutte, F., Jouanel, P., Bègue, R. J., Colombier, M., Lac, G., Pequignot, J. M., & Filaire, E. (2006). Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 27(1), 9-18. <http://doi.org/10.1055/s-2005-837505>

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ... et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2010), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?. *BMJ*, 369, m2440. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- Galli, N. (2019). *Psychosocial health and well-being in high-level athletes*. Routledge.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson
- Göral, K., & Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 58-69. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1114833>
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., Pepe, O. (2021). Taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(3), 31-45. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.86>
- Jacka, F. N., & Berk, M. (2012). Depression, diet and exercise. *Medical Journal of Australia*, 1(4), 21-23.
- Kaplan, B. J., Rucklidge, J. J., Romijn, A., & McLeod, K. (2015). The emerging field of nutritional mental health: inflammation, the microbiome, oxidative stress, and mitochondrial function. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 964-980. <https://doi.org/10.1177/2167702614555413>
- Kaya, İ., Şentürk, A., Ustalar, A., Kaya, K., Bilgen, H., & Uslular, A. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 478-494.
- Malinowska, Z., Hadjieva, I. M., Majsiak, J., & Jurek, J. M. (2024). A review: Exploring nutrition approaches to improve mental health among athletes: Focus on depression and disordered eating. *Journal of Coaching and Sports Science*, 3(2), 60-75. <https://doi.org/10.58524/002024334800>
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atli, A., & Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3), 1-7. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i3.9480>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... et al. (2024). Sporting Mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Neuman Lawrence, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson.
- O'neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., ... et al. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31-e42. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302110>
- Owen, L., & Corfe, B. (2017). The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), 425-426. <https://doi.org/10.1017/S0029665117001057>

- Parlakıyıldız, S., & Kül Avan, S. (2024). Üniversite sporcularının cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 151-175. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10733946>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2005). Mental health and eating behaviours: A bi-directional relation. *Canadian Journal of Public Health*, 96(3), 543-546.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rucklidge, J. J., & Kaplan, B. J. (2016). Nutrition and mental health. *Clinical Psychological Science*, 4(6), 1082-1084. <https://doi.org/10.1177/2167702616641050>
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., Yücel, K. (2011). Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Selviani, I., Prasetyo, T., Kurniawan, R., Putra, R. A., Candra, O., & Rizal, Y. (2024). Activities and involvement in sports have a significant impact on life: A descriptive analysis. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(8), 1926-1934.
- Smith, A. L., & Biddle, S. J. (2008). *Youth physical activity and sedentary behavior: challenges and solutions*. Human Kinetics.
- Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Craighead, L., Welsh-Bohmer, K. A., Browndyke, J. N., ... et al. (2010). Effects of the dietary approaches to stop hypertension diet, exercise, and caloric restriction on neurocognition in overweight adults with high blood pressure. *Hypertension*, 55(6), 1331-1338. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.109.146795>
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.915191>
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047. <https://doi.org/10.38021asbid.1194403>
- World Health Organization (WHO). (2024, June 26). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Yamak, B., Çebi, M., & Çebi, A. İ. (2023). Investigation of kickboxing athletes' attitudes towards healthy nutrition. *Journal of ROL Sports Sciences*, 4(2), 620-632. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8009345>

Yılmaz, G., Şengür, E., & Turasan, İ. (2022). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 64-70.
<https://doi.org/10.46385/tsbd.1111714>

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Sema ARSLAN KABASAKAL
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Sema ARSLAN KABASAKAL
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Sema ARSLAN KABASAKAL
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Sema ARSLAN KABASAKAL
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Sema ARSLAN KABASAKAL
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Yalova Üniversitesi Etik Kurulunun 01.10.2024 tarihli ve 2024/229 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Yalova University Ethics Committee dated 01.10.2024 and numbered 2024/229.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.