

T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPORCULARIN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI İLE BENLİK
ALGISI DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADNAN ASLAN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FATİH MURATHAN

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

SPORCULARIN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI İLE BENLİK ALGISI DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Adnan ASLAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Şubat/2024

Danışman: Doç. Dr. Fatih MURATHAN

Sporcularda sportif performansı etkileyen ana faktörler genetik yapı, doğru antrenman ve beslenme olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ve benlik algısı durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan anket formunda araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla “Kişisel Bilgiler Formu”, sporcuların beslenme tutum düzeyinin belirlenmesi amacıyla “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ve benlik algı düzeyinin belirlenmesi amacıyla “Sporcu Benlik Algısı Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde istatistiksel veri analiz programı olan SPSS 24.0 programı kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutum düzeyleri beslenme hakkında bilgi alt boyutunda ortanın üstünde pozitif yönde ilişki, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda orta düzeyde, olumlu beslenme alt boyutunda orta düzeyde, kötü beslenme alt boyutunda orta düzeyde ve ölçek genel toplamında ise yine orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir($p<0.05$). Araştırma sonucunda sporcuların sağlıklı beslenme tutum puanları ile benlik algısı durumu toplam puanları ortalamanın üzerinde olduğu gözlenmiştir. Bu durum gelişen teknolojik gelişmeler ve sporcu eğitim durumları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beslenme, Beslenme tutumu, Benlik, Benlik algısı

ABSTRACT

EVALUATION OF HEALTHY NUTRITION ATTITUDES AND SELF-PERCEPTION OF ATHLETES

Adnan ASLAN

Department of Physical Education and Sports

Adıyaman University, Graduate Education Institute, February/2024

Supervisor: Doç. Dr. Fatih MURATHAN

The main factors affecting sportive performance in athletes are accepted as genetic structure, proper training and nutrition. In this context, relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the study conducted to evaluate the healthy eating attitudes and self-perception of athletes. In the questionnaire form used to collect the research data, "Personal Information Form" was used to determine the demographic characteristics of the athletes participating in the research, "Attitude Scale on Healthy Nutrition" was used to determine the level of nutritional attitudes of the athletes and "Athlete Self Perception Inventory" was used to determine the level of self-perception. SPSS 24.0 program, which is a statistical data analysis program, was used in the analysis of the research data.

As a result of the study, a positive relationship was found above average in the knowledge about nutrition sub-dimension, a moderate relationship in the emotion sub-dimension towards nutrition, a moderate relationship in the positive nutrition sub-dimension, a moderate relationship in the poor nutrition sub-dimension and a moderate relationship in the overall scale ($p<0.05$). As a result of the study, it was observed that athletes' healthy eating attitude scores and total scores of self-perception status were above the average. This situation is thought to be related to technological developments and athlete education status.

Keywords: Sport, Nutrition, Nutrition attitude, Selfness, Self perception

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, iki yıl boyunca değerli bilgilerini bizlerle payşalaşan, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım saygıdeğer danışman hocam; Doç. Dr. Fatih MURATHAN'a ve emeği geçen bütün hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen arkadaşım serkan daşdemir ve çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli kardeşim Musa Demire ve İbrahim Şağban'a çok teşekkür ediyorum.



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Adnan ASLAN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	6
2.1. Spor Kavramı.....	6
2.1.1. Sporun yararları.....	6
2.1.1.1. Sosyal yararları	7
2.1.1.2. Psikolojik açıdan yararları.....	7
2.1.1.3. Fiziksel yararları.....	8
2.1.1.4. Genel sağlık açısından yararları.....	8
2.2. Beslenme Kavramı.....	9
2.2.1. Beslenmenin amacı.....	10
2.2.2. Beslenmenin önemi.....	10
2.2.3. Yeterli ve dengeli beslenme	11
2.2.4. Yetersiz ve dengesiz beslenme	11
2.2.5. Besinler ve besin grupları	12
2.2.5.1. Süt ve süt ürünleri grubu	12
2.2.5.2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlular grubu	13
2.2.5.3. Ekmek ve tahıl grubu	14

2.2.5.4. Sebze ve meyve grubu.....	14
2.2.6. Beslenme eğitimi	15
2.2.7. Besin öğeleri	15
2.2.7.1. Protein.....	15
2.2.7.2. Yağ.....	16
2.2.7.3. Karbonhidrat	16
2.2.7.4. Mineraller	16
2.2.7.5. Vitaminler	16
2.2.7.6. Su ve Posa	17
2.2.8. Beslenme alışkanlıkları	17
2.2.9. Sporcu beslenmesi	18
2.2.9.1. Müsabaka öncesi beslenme	19
2.2.9.2. Müsabaka sırasında beslenme	19
2.2.9.3. Müsabaka sonrası beslenme.....	20
2.3. Benlik Kavramı	21
2.3.1. Benliğin oluşumu	21
2.3.2. Benlik kavramının öğeleri.....	22
2.4. Benlik Algısı	24
2.4.1. Fiziksel benlik algısı.....	25
2.4.2. Benlik algısının gelişimini etkileyen faktörler	26
2.4.2.1. Aile	26
2.4.2.2. Arkadaşlar	27
2.4.2.3. Okul ve öğretmenler	27
2.4.2.4. Kişilerarası ilişkiler	28
2.4.2.5. Bireysel deneyimler	28
2.4.2.6. Beden imgesi	28
2.4.2.7. Kitle iletişim araçları.....	29
2.4.3. Gerçekçi (olumlu) benlik algısı.....	29
2.4.4. Gerçekçi olmayan (olumsuz) benlik algısı	30
2.4.5. Sporcularda benlik algısı.....	31
3. YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Metodu	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	32

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı.....	33
3.3.1. Kişisel bilgiler formu.....	33
3.3.2. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (sBİTÖ).....	33
3.3.3. Elit sporcu benlik algısı envanteri (ESBAE).....	34
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi.....	34
3.4.1. Güvenirlik analizi	35
3.4.2. Normallik analizi	36
4. BULGULAR	38
4.1. Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutum ve Benlik Algı Düzeyine Ait Bulgular .	38
4.2. Sporcuların Spor Geçmişine İlişkin Bulgular	39
4.3. Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum ve Benlik Algı Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	40
4.4. Sporcuların Sporcu Geçmişine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum ve Benlik Algı Düzeylerine İlişkin Bulgular	46
4.5. Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Benlik Algı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	59
5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
KAYNAKÇA.....	71
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Sporcuların demografik özelliklerinin dağılımı.....	32
Tablo 2. SBİTÖ ve ESBAE alt boyutlarının cronbach alfa katsayıları.....	35
Tablo 3. Normallik analizi	36
Tablo 4. SBTÖ alt boyutlarının madde sayısına yönelik hesaplanan betimsel istatistikler	38
Tablo 5. ESBAE alt boyutlarının madde sayısına yönelik hesaplanan betimsel istatistikler	38
Tablo 6. Sporcuların spor geçmişine ilişkin bulgular	39
Tablo 7. Cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi.....	40
Tablo 8. Cinsiyete göre benlik algısı düzeyinin analizi	40
Tablo 9. Yaşa göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi.....	41
Tablo 10. Yaşa göre benlik algısı düzeyinin analizi	42
Tablo 11. Eğitim durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi.....	43
Tablo 12. Eğitim durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi	44
Tablo 13. Gelir durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi	45
Tablo 14. Gelir durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi.....	46
Tablo 15. Spor yaşına göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi	47
Tablo 16. Spor yaşına göre benlik algısı düzeyinin analizi.....	48
Tablo 17. Spor branşına göre beslenme tutum düzeyinin analizi	49
Tablo 18. Spor branşına göre benlik algısı düzeyinin analizi	50
Tablo 19. Algılanan sağlık durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi	51
Tablo 20. Algılanan sağlık durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi.....	52

Tablo 21. Millilik durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi	53
Tablo 22. Millilik sağlık durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi	54
Tablo 23. Boya göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi	54
Tablo 24. Boya göre benlik algısı düzeyinin analizi.....	55
Tablo 25. Kiloya göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi.....	56
Tablo 26. Kiloya göre benlik algısı düzeyinin analizi	57
Tablo 27. Sağlıklı beslenme tutumu ile benlik algısı arasındaki korelasyon analizi	60



KISALTMALAR LİSTESİ

AB	: Algılanan Beceri
ANU	: Anaerobik Uygunluk
AU	: Aerobik Uygunluk
BHB	: Beslenme Hakkında Bilgi
BYD	: Beslenmeye Yönelik Duygu
ESBAE	: Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri
GP	: Genel Performans
KB	: Kötü Beslenme
OB	: Olumlu Beslenme
SBİTO	: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
VU	: Vücut Uygunluğu
ZB	: Zihinsel Beceri

1. GİRİŞ

Beslenme; sağlının korunması, geliştirilmesi, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi amacıyla insan vücudunun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin uygun zamanda, yeterli ve dengeli şekilde elde edilmesi için bilinçli olarak yapılması gereken bir davranıştır (Baysal, 2007). Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlayacak kadar besin alınması anlamına gelir. Yetersiz ve dengesiz beslenme; vücudun büyümesi, gelişmesi ve normal fonksiyonlarına müdahale edeceğinden yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir (Ersoy, 2004). Günlük enerji ve besin maddesi gereksinimleri; bu kişiden kişiye değışir ve yaş, cinsiyet, yaşam tarzı gibibirçok faktöre bağlıdır (Baysal, 2007).

Antrenman ve maçlar sırasındaki hareket kalıpları, kondisyon seviyeleri, genel ruh hali ve güncel sağlıklı beslenme, bir futbolcunun performansını etkileyen faktörlerden bazıları olarak değerdendiriliyor. Her sporcunun sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için egzersiz, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme gibi davranışların bir yaşam ritüeli haline gelmesi gerekmektedir (Demir ve Cicioğu, 2019: 258). Bazal seviyeden daha yüksek enerji harcaması gerektiren (iskelet kası kasılmasıyla üretilen) fiziksel aktivite, fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Özer, 2001).

Spor, yağ yakımını ve enerji tüketimini artırmanın yanı sıra yağsız vücut kütlesi kaybını önleyebilir, kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirebilir, obezitenin neden olduğu kalp hastalığı risk faktörlerini azaltabilir ve iyileşmeyi hızlandırabilir (Okay vd., 2009: 381). Fiziksel aktiviteler insanlara sadece fiziksel ve psikolojik tatmin sağlamakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik esnekliği de arttırır ve stresi azaltır (Dursun vd., 2021: 460). Ayrıca insanların sağlının korunması ve boş zamanlarının değerdendirilmesi açısından da önemlidir (Günay ve Cicioğu, 2001). Tüm bu faydaları sağlamak için fiziksel aktivitenin tek başına yeterli olmadığı, düzenli, yeterli ve sağlıklı beslenme tutumuyla birlikte uygulandığında etkinin daha büyük olacağı söylenebilir (Adatepe ve Çelik, 2022: 218).

Beslenmenin performansa olumlu etkisi olduğu için sporcular arasındaki performans farklılıklarının yeterli beslenmeden kaynaklandığı kanıtlanmıştır. Sporcunun genetik yapısı değıştirilemeyeceğı için iyi planlanmış bir antrenman programıyla performansı artırılabilir ve geliştirilebilir. Sporcuların beslenme bilgi düzeyi ve gelişmiş beslenme alışkanlıkları spor programıyla tutarlıdır. Genetik özellikler ve antrenmana uygunluğun yanı sıra sporcu performansını belirleyen faktörlerden birinin beslenme olduğu iyi bilinmesine rağmen sporcu beslenmesi o kadar da önemli değildir ve sporcular ve antrenörler kısa sürede

antrenman verimliliğini ve performansını artırmaya çalışmaktadır (Tilki, 2019).

Yeme bozukluklarının atletik performansın azalmasına neden olduğu, sporcuların yetersiz beslenmesi nedeniyle egzersiz sırasında glikojen depolarının hızla tükendiği ve sıvı dengesinin hızla bozulduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmaların sonuçları, sporcularda beslenme tutumu bozukluklarının vücutta kas kütlesi kaybına yol açtığını, dolayısıyla kas gücünü ve kondisyonunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Wagner vd., 2015: 396).

Sporcular, hem antrenmanlarda en iyi performansı göstermek hem de rekabette başarılı olmak için özel beslenme ihtiyaçları olan özel bir tüketici grubu olarak tanımlanmaktadır (Mohalijah vd., 2014: 1721). Karbonhidratların, proteinlerin ve yağların doğru oranı ve yeterli enerji alımı sporcuların optimal performansı ve iyileşmesi için önemlidir (Pelly vd., 2018: 175). Dikkatlice seçilmiş beslenme stratejileri sayesinde sporcular şunları yapabilir: Antrenman programlarını desteklemek, sağlıklarını korumak ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için çok çeşitli fırsatlar sağlayabilirler (Burke, 2017: 39-40). Sporcuların yiyecek seçerken odaklandıkları faktörlere bakıldığında; kendilerini sağlıklı hissettiren, kilolarını kontrol eden, tadı güzel, miktar ve kalite açısından doğru olan, çeşitliliğe sahip olan, finansal açıdan herhangi bir olumsuzluk oluşturmeyen besinleri seçtikleri görülmektedir (Smart ve Bisogni, 2001: 59).

Bireyin fiziksel özellikleri, zekâ ve yetenekleri, mizaç, karakter, sosyal özellikleri ve oluşturduğu "benlik" kavramı, insanın kişiliğini oluşturur. Benlik, kişiliğin öznel yönünü oluşturur. Beden algısı, kişinin kendi görünümüne (beden ve estetik) yönelik algısını ve tutumunu ifade eder. Beden içi algı; bireyin fiziksel benliğinin ağırlığı, dokunma, duruş değişiklikleri, susuzluk veya cinsel deneyimleri içeren bir yönüdür. Dış beden algıları, bireyin toplumdaki diğer bireyler tarafından algılanan yönleridir. Kişinin beden algısının oluşması, fiziksel yapısının ve soyut düşünme yeteneğinin gelişmesiyle başlar ve çocukluk döneminin sona ermesiyle ergenlik dönemine girer. Benlik saygısının gelişiminde ailenin önemi tartışılmaz bir gerçektir. Anne-babalarının davranış ve tutumlarında olumlu rol model aldığı evlerde büyüyen çocuklar, aynı zamanda olumlu özsaygı geliştirirler. İnsanların öz saygıyı nasıl sergiledikleri büyük ölçüde kültürlerine bağlıdır (Baştuğ ve Kuru, 2009: 535).

Bir sporcunun beslenme düzeni performansını etkileyebilirken, bu etkinin bir nedeni de vücut algı düzeyidir. Beden imajı, kişiyi birey yapan ve onu diğerlerinden ayıran özellikler olarak tanımlanmakta olup, psikolojik değişimlerde önemli rol oynadığı belirtilmektedir; kişiliğin bir parçası olarak bireyin kendilik algısı, kendinden duyduğu

tatmin ile ilgilidir. Beden derecesi ile ilgilidir ve başkaları tarafından iyi değerlendirilme arzusu olarak tecelli eder. İyi bir beden imajına sahip olmanın arzu edilen bir durum olduğu belirtilmektedir. Ayrıca beden imajının kişinin kendisini anlaması açısından önemli olmaktadır. Kişinin görünüşüne engel olmasa bile beden imajı bozulduğunda benlik değerlendirmesinde sorunlar ve psikolojik zorluklar ortaya çıkacaktır.

Beden imajının çok önemli olduğu düşünülüyor; bazıları televizyon ve gazete gibi görsel sunumların sürekli olarak mükemmel yüzler ve figürler gösterdiğini, mükemmel erkek ve kadın modelleri sunduğunu ve reklamların da sosyal biliş ve davranışsal yönelim üzerinde etkisi olduğunu söylüyor. İnsan gelişimi açısından bireylerin bedene karşı güçlü bir ilgisi vardır ve bireyler kendi bedenlerine, özellikle de çevrenin aktardığı bilgilere ilişkin bir anlayışa sahiptirler. Çevreden alınan mesajların beklenen yönlere uymaması durumunda gençlerin olumsuz, çarpık bir beden imajı geliştirecekleri ve olumsuz imaja uymadıklarına inanacakları ileri sürülmüştür. Sporda başarıda özgüven önemli bir rol oynar, sadece diğer insanların sizin hakkınızdaki olumlu duygularını anlamak değil, aynı zamanda diğer insanların sizin hakkınızdaki olumlu duygularını da anlamaktır. Vücut kısımlarından memnun kalarak ve vücudunu beğenerek gelişir. Benlik saygısının bireyin kendine olumlu ya da olumsuz bakış açısı sonucunda geliştiği ve sporda başarının da temeli olduğu belirtilmektedir. Egzersiz, benlik saygısı ve beden imajı arasında dolaylı ilişkiler olabileceği gibi, spora katılmak da kişinin beden tatminini, görünüş yönelimini, fiziksel sağlığını, bedenle ilgili tutum, duygu ve davranışlarını geliştirmede ve gelişmede etkili olabilir. Beden algısı kişinin kendi bedeni hakkında olumlu farkındalığı olmaktadır. Bunun vücut kısmı memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkisi vardır; ayrıca vücut imajını da olumlu yönde desteklediği gösterilmiştir (Karagöz ve Karagün, 2015: 36).

Literatürde spor yapan bireylerin beslenme tutumu ve beden algı düzeylerinin çoğunlukla ayrı ayrı incelendiği görülmektedir (Adatepe ve Çelik, 2022; Tilki, 2019; Güven, 1999; Baştuğ ve Kuru, 2009; Karagöz ve Karagün, 2015). Bu çalışmada beslenme tutumu ve benlik algısı kavramları birlikte ele alınarak sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile benlik algısı durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi: Sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ile benlik algısı durumları nasıldır?

1.2. Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Sporcuların sağlıklı beslenme tutum ve benlik algı düzeyi nedir?
2. Sporcuların spor geçmişi nasıldır?
3. Sporcuların demografik özelliklerine göre sağlıklı beslenme tutum ve benlik algı düzeyleri nedir?
4. Sporcuların sporcu geçmişine göre sağlıklı beslenme tutum ve benlik algı düzeyleri nedir?
5. Sporcuların sağlıklı beslenme tutumu ve benlik algı düzeyleri arasındaki ilişki nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bir sporcunun performansını etkileyen ana faktörler genetik yapı, doğru antrenman ve beslenmedir. Beslenme performansını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilir ve sporcunun bilgili olması durumunda kontrol edilebilmektedir. Sporcu beslenmesi, son yıllarda üzerinde çok fazla araştırma yapılan ve giderek daha fazla ilgi görmeye başlayan bir bilim dalıdır. Sporcu beslenmesi spor bilimcilerin, amatöre veya profesyonel olsun tüm sporcuların, antrenörlerin, sporcu ailelerinin ortak ilgi alanına giren bir konudur. Yeterli ve dengeli beslenme sporcunun başarısına katkı sağlarken, yetersiz ve dengesiz beslenme de bir takım sağlık sorunlarına ve performans düşüklüğüne yol açabilmektedir. İyi beslenen sporcuların, yetersiz beslenen sporculara göre birçok avantajı vardır. Sporcuların enerji ve beslenme ihtiyaçları yaş, cinsiyet ve yapılan spora göre farklılık gösterse de temel beslenme kuralları tüm sporcular için aynıdır. Yeterli ve dengeli beslenen sporcuların sportif performanslarında da yükselme olması onların psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine sebep olabilecektir. Bunun sebebi spor yapan bireyler fiziksel olduğu kadar ruhsal ve bilişsel olarak da üst düzeyde olmayı amaçlamaktadırlar.

Spor yapan bireylerin yaşadığı psikolojik duygudurumlardan biri benlik algısıdır. İnsanların kendi bedenlerini nasıl gördükleri kadar başkalarının da onları nasıl gördüğü önemlidir. İnsanlar başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakmak için motive olurlar, ancak bazı insanlar başkalarının görünüşlerini nasıl algıladıklarıyla daha fazla ilgilenir. Bu nedenle başkaları üzerinde uygun bir etki yaratamayanlar olumsuz çıkarımlarda bulunabilirler.

Sporcuların bedenleri hakkındaki inançları günlük davranışlarını etkilemektedir. Olumlu birbeden imajına sahip sporcular özsaygıyı geliştirerek optimal atletik performansa

ve sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmayı kolaylaştırabilmektedir. Sağlıklı beslenme ile elde edilecek sportif başarının yanında vücut yapısındaki olumlu değişim sporcu açısından amaçlanan bir durum olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sporcuların beden algıları ile sağlıklı beslenme tutumları arasında ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Sporcuların beslenme tutumu ile beden algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ile sporcuların olumsuz beden algısına sahip olmalarını en aza indirerek sağlıklı beslenme ile olumlu beden algısına kavuşmalarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi açısından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmada kullanılan veri toplama aracının araştırmanın amacına uygun verilerine elde edilmesinde yeterli olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılanların veri toplama aracında yer alan sorulara verdikleri cevapların doğru düşüncelerinin yansıttığı varsayılmıştır.
3. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma, araştırmaya katılan sporcuların görüşleri ile sınırlıdır.

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Spor Kavramı

Spor, toplumdaki insanların beden ve zihinlerindeki potansiyel enerjinin en faydalı şekilde kullanılmasının bir yolu olup, birey ve toplum arasında sağlıklı etkileşimi sağlayan, bireylerin farklı durumlarda dengeli bir şekilde mutluluğa ulaşmasını sağlayan, bir spordur. Toplumda disiplini geliştirmenin yolu, kurallara saygı ve sosyal barışı destekleyecek araçlardır (Güven, 1999). Spor, bireyler veya gruplar tarafından sağlık, eğlence veya sergi amaçlı fiziksel veya bilişsel aktivite gerektiren ve belirli kurallara uygun olarak gerçekleştirilen her türlü aktivite olarak tanımlanır; organize oyun olarak tanımlanan bir aktivitedir (Güneş, 2013).

Spor, insanın doğayla mücadelesinde edindiği temel becerilerin, bireysel veya toplu olarak barışçıl bir şekilde geliştirdiği aletli ve aletsiz mücadele yöntemlerinin kullanılmasına dayanan estetik, teknik, fiziksel, yarışmalı ve sosyal bir spordur. Simülasyon aracılığıyla eğlence, dinlenme ve işten ayrılma için boş zamanın artmasıyla örtüşmektedir (Fişek, 1998).

Spor, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek, belirli kurallar çerçevesinde yarışmak, heyecan duymak, rekabet etmek, kazanmak ve gerçekten başarılı olma gücünü artırmak ve en yüksek kişisel seviyeye ulaşmak için yoğun bir çabadır (Aracı, 2004).

Spor, bireyleri sabırlı ve enerjik kılar, sosyal gruplarla ve toplumla bütünleşir, bireyle toplum arasındaki ilişkilerin daha etik olmasını sağlar. Spor sayesinde insanlar aynı hedeflere odaklanmaya ve birlikte hareket etmenin nasıl bir şey olduğunu deneyimlemeye başlarlar. Spor aynı zamanda insanların kendilerini yalnız hissetmelerini ve toplumda sorumsuz davranmalarını engelleyen bir faktördür (Erkal, 1992).

2.1.1. Sporun yararları

Spor toplum yapısında önemli bir rol oynamaya başladı. Bu nedenle insanların sporuna önem vermek ve insanların spor yapmasını sağlamak toplumsal modernleşmenin simgesi haline gelmiştir. Bireyler için fiziksel aktivite; fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmalarını sağlar. Ayrıca spor, bireylerin sosyal, kültürel ve ekonomik açıdan yaşlarına uygun yaşam standardına ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Yetim, 2000: 65).

Spor etkinliklerinin insan yaşamında belli amaçları ve işlevleri vardır. Sporun temel amacı ve işlevi tüm aile bireylerinin spora katılımını sağlamak; amacı canlılık, mutluluk ve

morali yüksek, çağdaş bir toplum yaratmak, çalışkan, sağlıklı, ahlaklı, ahlaklı, sosyal sorumluluk sahibi bireyler yetiştirmektir (Ramazanoğlu vd., 2005: 154).

2.1.1.1. Sosyal yararları

Spor, birey yaşamına farklı şekillerde giren, bireyleri doğrudan veya dolaylı olarak kendine çeken, tarihin her döneminde ilgi uyandıran ve her dönemde dinamik kalan bir olgudur. Fiziksel aktivite, bireylerin sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Karakullukçu, 2009). Spor, insanların farklı ortamlardan birçok farklı insanla tanışmasını ve etkileşime geçmesini kolaylaştırması nedeniyle kişisel sosyalleşmeyi teşvik eden bir olgudur. Ayrıca spor bu özelliğinden dolayı insanların sosyal ve kişisel gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır (Yetim, 2014).

Fiziksel aktivite sadece kişiye özel değildir; Bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını geliştiren, zihinsel ve motor özelliklerini destekleyen bir aktivite olduğu kadar bireyin sosyal davranışlarını da geliştiren bir aktivitedir. Çocuklukta başlayan iyi organize edilmiş fiziksel aktivite, birçok insanda sosyal davranışsal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur (Çalık vd., 2015: 15). Fiziksel aktivite insanları birbirine bağlama ve sporun sosyal bir olgu haline gelmesine katkıda bulunma özelliğine sahiptir. Bireyler spor faaliyetlerine katılarak toplumda daha fazla prestij kazanabilirler. Fiziksel aktivitelere katılan kişiler başkalarıyla daha başarılı iletişim kurabilmektedir. Spor, bireylerin sosyal gelişimini desteklemenin yanı sıra toplumsal değişime ve bu davranışların kalıcı olmasına da yol açmaktadır. Bu açıdan bakıldığında spor faaliyetleri toplumdaki sosyal davranış ve değerlerin oluşumuna doğrudan yön vermektedir (Yalçın vd., 2017: 202).

2.1.1.2. Psikolojik açıdan yararları

Fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik yapısına olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin bireysel psikoloji üzerindeki olumlu etkisi dikkate alınarak psikolojik bozuklukların tedavisinde de fiziksel aktiviteden yararlanılacağına dikkat çekilmiştir (Çakırlar ve Yaman, 2022: 48-49). Sportif faaliyetlere katılımın hayata daha mutlu bakmaya, stres oluşumunun azaltılmasına Fiziksel aktivitelere katılmanın hayata daha mutlu bakmaya yardımcı olduğu, stres oluşumunu azalttığı, kaygılı zihinsel yapının sakin bir zihinsel yapıya kavuşmasına yardımcı olduğu biliniyor. Ancak fiziksel aktivitenin hem bireyin psikolojik yapısını koruduğu hem de bireyin psikolojik yapısının diğer unsurlarının da korunmasına destek olduğu kaydedilmiştir (Mumcu ve Mumcu, 2019).

Spora ve fiziksel aktiviteye katılım, bireyin ruh sağlığının iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Her yaştan insana hitap eden fiziksel aktivite, stresle mücadelede etkili bir yoldur (Küçük ve Koç, 2004: 9). Büyük stres altında olan kişilerin fiziksel aktiviteye yönelmesi ruh sağlığı açısından son derece önemlidir. Ayrıca psikolojik risk altındaki çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik programların uygulanması psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olmaktadır (Bar, 2016).

Düzenli olarak spor yapan kişilerin; dar alanlarda kıvrak zekâlarını kullanma becerilerini, öz kontrollerini ve konsantre olma yeteneklerini geliştirir. Düzenli fiziksel aktivite, sinir sisteminin sağlıklı işleyişine olumlu katkıda bulunur ve sinirlilik, aşırı uyarılma, kaygı ve saldırganlık gibi olumsuz davranışların düzeyini azaltır (Aytan, 2010).

Spor, fiziksel aktivite ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı artırmada koruyucu faktörler olarak önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bireyin yaptığı egzersiz, sosyal ilişkilerine olumlu etki yapabilir, depresyon, stres gibi olumsuz duyguları ortadan kaldırarak bireyin daha mutlu ve pozitif olmasına yardımcı olabilir (Düzen ve Özçelik, 2022: 178).

2.1.1.3. Fiziksel yararları

Fiziksel aktiviteye katılmak, fiziksel gelişim için önemli olan kemik gelişiminin desteklenmesine yardımcı olur. Ayrıca düzenli egzersiz kemik sağlığının korunmasına yardımcı olacaktır (Hekim, 2016: 68). Egzersizin bireyin fiziksel sağlığına olan faydaları araştırıldığında, çağımızın hastalığı olarak bilinen obezitenin önlenmesinde düzenli egzersizin önemli rol oynadığı ortaya çıktı. Aerobik egzersiz yoluyla fiziksel uygunluk ve kilo kontrolü sağlanabilir (Tedik, 2017: 57). Davranış bozuklukları ve hiperaktif olan çocuklarda düzenli fiziksel aktivitenin faydalı olduğu, fiziksel sağlığı koruduğu ve vücut kitle indeksini sağlıklı aralıktatıttığı söylenmektedir (Karadağ, 2021: 345-346).

2.1.1.4. Genel sağlık açısından yararları

Aktif bir yaşam tarzına sahip bireylerin sağlıkları üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Spor yapan bireylerin; sağlıklı ve hoş bir vücut yapısına sahip olmaları, vücudun hastalıklardan korunması, yaşlanma belirtilerinin azaltılması ve yaşlanmanın geciktirilmesi, yaşlanmaya bağlı olarak oluşan organik gerilemenin yavaşlatılması açısından büyük önem taşımaktadır (Aytan, 2010). Bir çalışma, aktif bir yaşam tarzının sağlığın birçok yönü üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Arabacı ve Çankaya, 2007: 10). Bu

nedenle yüksek düzeyde fiziksel aktivite, vücudun hastalıklardan korunmasına, mutlu ve sağlıklı bir vücuda sahip olunmasına, yaşlanma ve yaşlanma belirtilerinin azaltılmasına, yaşlanmanın neden olduğu organik bozulmanın yavaşlatılmasına, dolaşım ve solunum sistemlerinin sağlığının sağlanmasına yardımcı olur. Sistem yüksek kapasitede çalışarak psikolojik stresi azaltıyor ve çeşitli hastalıkların önüne geçmektedir (Yaman, 2016).

Hareketsiz bir yaşam tarzı sağlığın birçok alanını olumsuz etkileyebilir. Aksine, fiziksel aktiviteye düzenli katılım, sağlığı iyileştirmenin olumlu bir yolu olarak düşünülebilir. Fiziksel aktiviteye katılım, bazı sağlık parametrelerinde olumlu artış, bazı parametrelerde ise olumlu azalma sağlayarak sağlığı korur ve iyileştirir (Altan, 2016).

2.2. Beslenme Kavramı

Gıda, yutulduğunda, sindirildiğinde ve vücuda emildiğinde ona besin adı verilen temel maddeleri sağlayan ve onu iyi durumda tutan herhangi bir katı veya sıvı olarak tanımlanabilir. Bu yaşamın temel ihtiyacıdır. Besinler enerji sağlar ve doku ve organların büyümesini ve onarımını destekler. Ayrıca vücudu hastalıklardan korur ve vücut fonksiyonlarını düzenler. Beslenme, besinlerin, besinlerin ve içerdikleri diğer maddelerin bilimi olarak tanımlanır; ve bunların sindirim, sindirim, emilim, metabolizma ve atılım dahil olmak üzere vücuttaki eylemleridir (Chen vd., 2018: 97). Beslenmenin sosyal, psikolojik ve ekonomik boyutları da vardır. İnsan beslenmesi, yaşam, sağlık, büyüme, gelişme ve esenlik için gıda ve besinlerin erişimi ve kullanımı ile ilgilenen bilimsel bir disiplindir. İnsan beslenmesinin kapsamı, biyolojik ve metabolik beslenmeden tüm vücut ve klinik beslenmeye kadar uzanan geniş bir yelpazedir (Witkamp, 2021: 3).

Beslenme, tüm yaşam süresi boyunca insan yaşamının, sağlığının ve gelişiminin temel direğidir. Fetal gelişimin en erken aşamalarından, doğumdan, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemine kadar, doğru beslenme ve iyi beslenme, hayatta kalma, fiziksel büyüme, zihinsel gelişim, performans ve üretkenlik, sağlık ve esenlik için esastır (WHO, 2000). Beslenme yaşamın her aşamasında sağlığın temelidir; büyüme, gelişme, sağlık ve üretken uzun ömür için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınması ve besin değerini kaybetmeden vücutta kullanılması olarak tanımlanabilir (Baysal, 2007).

2.2.1. Beslenmenin amacı

Beslenme, tüm canlı organizmaların büyüme, gelişme ve sağlıklarına katkıda bulunan en temel ihtiyaçlarından biridir. Beslenmenin amacı, kişinin cinsiyetine, yaşına ve fizyolojik ortamına göre gerekli miktarda besin maddesini sağlamakla birlikte aynı zamanda vücudun devam eden yaşam aktiviteleri için gerekli olan enerjiyi de sağlamaktır (Gençoğlu vd., 2021: 67). Beslenmenin amacı enerji üretmek ve elde etmektir. Sporcu beslenmesinin amacı sporcuların müsabaka ve antrenman sırasında ve sonrasında ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlıklı besinler yoluyla elde etmek ve tüketmektir (Güneş, 2005).

2.2.2. Beslenmenin önemi

Beslenme sağlık ve gelişimin önemli bir bileşenidir. Daha iyi beslenme, daha iyi bebek, çocuk ve anne sağlığı, daha güçlü bağışıklık sistemi, daha güvenli hamilelik ve doğum, daha düşük bulaşıcı olmayan hastalık riski (diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi) ve uzun ömür ile ilişkilidir (Yıldız ve Fakılı, 2023: 53). Protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve su gibi besin öğelerinin yeterli miktarda günlük olarak düzenli olarak alınması, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmakta olup hücrelerin normal çalışması, büyüme ve gelişmesi, sağlığın korunması için oldukça önemlidir (Ünsal, 2019: 3).

Bir insanın hayatta kalabilmesi için yemek yemesi gerekir. Beslenme, bireyin büyüme, gelişme ve uzun süreli sağlıklı ve üretken yaşam için ihtiyaç duyduğu besin öğelerini elde etme ve kullanma yeteneğidir. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınması ve bunların vücutta uygun şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2007).

Beslenme, insanın büyüme, gelişme ve uzun, sağlıklı ve üretken bir yaşam için gerekli olan besin maddelerini vücuttan alma ve kullanma yeteneğidir. Besin maddelerinin tüketilmemesi, çok az veya çok fazla tüketilmesi büyüme ve gelişmenin sekteye uğramasını ve sağlığın bozulmasına sebep olmaktadır (Baysal, 2007).

Beslenmenin amacı; bireyin yaşına, cinsiyetine, yaptığı işe ve özel durumlarına göre bireyin ihtiyaç duyduğu çeşitli enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda sağlamaktır (Kılıç ve Şanlıer, 2007: 33). Hayat bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi aşamalardan oluşur. Bu aşamalarda sağlık, yeterli ve dengeli beslenmeyle sağlanır (Arslan ve Akça, 2012: 102). Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme, gelişme, hayatta kalma ve faaliyetler için gerekli olan besin türlerinin, besin değerlerini kaybetmeden ve sağlığa

zarar vermeden optimal, uygun ve ekonomik olarak alınmasını ifade eder (Açıkgöz, 2006).

2.2.3. Yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gelişmesi, büyümesi, yenilenmesi ve normal işleyişi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınması ve bunların vücutta uygun şekilde kullanılması anlamına gelmektedir. Yetersiz beslenen ve dengesiz bir insanın bedeni düzgün çalışmaz ve savunmasız kalır. Sonuç olarak olası tehditler savunmasız hale gelir. Dengesiz beslenme kişinin yaşam standardını düşürebilir. Kişinin çalışma ve planlama yeteneği azalır. Ancak sağlıklı beslenen insanlar üretken olur, çalışma ve planlama yeteneği artar. Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir (Buğu, 2017).

Bireyin enerji ihtiyacı; bireyin yaşına, vücut yapısına, cinsiyetine, fiziksel aktivitesine, çevre koşullarına ve vücut yapısına göre değişmektedir. Besinler farklı miktarlarda enerji içerir. Vücudumuz, tükettiğimiz gıdalardan enerji elde etmek için sindirim süreci yoluyla karbonhidratları, yağları ve proteinleri bileşenlerine ayırır. Günlük gıdalarda bulunan bu bileşenlere (karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su) besin maddeleri denir (Gençoğlu vd., 2021: 68). Günlük alınan enerji ile harcanan enerjinin eşit olduğu duruma enerji dengesi denir. Enerji dengesinin korunması vücut için önemlidir (Formans, 2023). Günlük alınan enerji tüketilen enerjiden düşükse yani fiziksel aktivite ve yoğun çalışma için gereken enerjiyi karşılayamıyorsa vücutta depolanan enerjiden karşılanır. Bu durum uzun süre devam ederse kilo kaybı meydana gelir ve bireyin sağlığı kötüleşebilir (Özdemir, 2010: 2).

2.2.4. Yetersiz ve dengesiz beslenme

Yeteri kadar olmayan beslenme; metabolik aktivite için gerekli olan besin maddelerinin ve enerjinin yetersiz alınması durumudur. İnsanlar yeterli besin tüketseler de, yetersiz besin seçimleri ya da yanlış besin hazırlama ve pişirme yöntemleri nedeniyle yetersiz ya da aşırı (dengesiz) besin alımı meydana gelebilmektedir. Bu durum beslenme dengesizliği olarak tanımlanır (Ülker, 2021). Öte yandan çok fazla yemek yemeye de beslenme dengesizliği denir. Bu bağlamda beslenme eksiklikleri ve dengesizlikleri kişinin yaşamı boyunca olumsuz etki yaratarak sağlık sorunlarına neden olabilmekte ve günlük aktivitelerin aksamasına neden olabilmektedir (Baysal, 2007). Yetersiz beslenme ve dengesizlik, hızla büyüyen çocuklar, yaşlılar, doğurganlık çağındaki kadınlar, düşük ücretli

ağır işçiler, işsizler ve bireylerin aşırı ve aşırı beslenmesinden kaynaklanan obezite ve buna bağlı kronik hastalıklar da dâhil olmak üzere toplumumuzun geniş bir kesimini etkilemektedir. Çoğunlukla sosyoekonomik düzeyi yüksek kişilerde görülen yetersiz beslenme her bireyi etkilemektedir (Reinhardt ve Fanzo, 2014: 3).

Yetersiz beslenmenin genel olarak artan beslenme ve enerji ihtiyacına uygun beslenme döneminin oluşturulamaması, maddi sıkıntılar nedeniyle yiyecek bulunamaması vb. nedenlerden kaynaklandığı söylenmektedir. Açıkçası beslenme dengesizliği aynı zamanda insanların beslenme konusundaki bilgi eksikliğinden de kaynaklanmaktadır. Başka bir deyişle, nüfusun genelinde beslenme konusunda bilgi eksikliği vardır. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenirler (Korkmaz vd., 2023: 433).

Sağlık sorunlarının nedenlerine baktığımızda beslenme düzensizliklerinin ve eksikliklerinin etkileri görülebilmektedir. Aslında herhangi bir besinin yetersiz alımı vücut fonksiyonlarında ciddi bozulmalara yol açabilmektedir. Bu hastalıklar mikroorganizmalara karşı direncin azalmasına ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açarak bireyin sağlığı açısından ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Tüm bu olumsuz etkilerden korunabilmek ve ideal beslenme düzeylerine ulaşabilmek için kişilerin yeterince bilgilendirilmesi gerekmektedir (Yangılar ve Kaçar, 2020: 63).

2.2.5. Besinler ve besin grupları

Besinlerin besin bileşimleri farklı olsa da bazı besinler benzer içeriğe sahiptir ve birbirlerinin yerine kullanılabilir. Bu nedenle besinler içerdikleri besin öğelerine göre 5 temel besin grubuna ayrılır (Çiğdem, 2023).

2.2.5.1. Süt ve süt ürünleri grubu

Süt ve süt ürünleri toplumların beslenmesi, sağlığı ve gelişimi açısından son derece önemli ve yeri doldurulamaz maddelerdir. Tarihsel olarak süt ve süt ürünleri Batı'da ve diğer birçok kültürde dengeli yetişkin beslenmesinin önemli bir bölümünü oluşturmuştur. Çünkü sütün içerdiği bu besinler yetişkin beslenmesinde de önemli rol oynuyor. Süt ve süt ürünleri, diğer gıdalardan elde edilmesi zor olan bazı besin maddelerinin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Gıda çeşitlendirmesine ve katkı maddesi olarak süt kullanan gıda ürünlerinin üretimine olanak tanır. Diğer gıdaların besin değerini artırır. Bitki kaynaklarındaki minerallerin değerlendirilmesine yardımcı olur (Nizamoğlu, 2002: 27).

Kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere önemli minerallerin yanı sıra protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı olarak değerlendirildiğinde bunların halk sağlığı açısından hayati önem taşıdığı hemen anlaşılabacaktır. Süt proteinlerinin vücutta büyüme ve gelişme üzerindeki belgelenmiş etkisi ve bu proteinlerin dokuların farklılaşmasındaki etkinliğinin yanı sıra, kalsiyum emilimi ve bağışıklık fonksiyonları üzerinde olumlu etkisi olduğu, kan basıncını düşürdüğü ve koruyucu etki gösterdiği de bilinmektedir. kansere karşı mücadele eder, vücut ağırlığını kontrol eder ve diş çürümelerini önlemektedir (Black vd., 2002: 677; Jain, 1998: 907).

Çiğ sütte olası patojen mikroorganizmaların yok edilmesi için uluslararası mevzuatlarda yaygın olan ısıtma işlemlere tabi tutulur. Bu tedaviler sütün besin değerini korur ve potansiyel patojenleri yok etmektedir. Besin bileşenleri, özellikle vitaminler, özellikle ısıya ve ışığa duyarlı olup, temel süreçlerde önemli işlevlere sahiptir. Sütün işlenmesi veya taşınması sırasında sütün ultraviyole radyasyona maruz kalması nedeniyle besin maddelerinin kaybı sağlık açısından arzu edilen bir durum değildir (Miller vd., 2000).

Süt, memelilerin yenidoğan döneminde büyümesi ve gelişmesi için çok önemlidir. Büyüme ve gelişme dışında, yaşam döngüsü boyunca, bileşimindeki fizyolojik olarak önemli protein ve peptit bileşenlerinden türetilen çok sayıda önemli özelliğe sahiptir; bunlar arasında immünoglobulinler, enzimler, enzim inhibitörleri, büyüme hormonları ve diğer hormonlar, büyüme faktörleri ve antibakteriyel ajanlardır (Ünal ve Besler, 2008).

2.2.5.2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlular grubu

Bu grubun parçası olan sığır eti, kuzu eti, tavuk, hindi ve diğer yiyecekler de besleyici kabul edilir. Bu kategorideki gıdalar diğer gıdalara göre daha yüksek protein içeriğine sahiptir. Bu popülasyon demir, fosfor, magnezyum ve B12'nin yanı sıra niasin ile de donatılmıştır. Hayvanlardan elde edilen gıdalar özellikle demir açısından zengindir. Bu kaynaklarda bulunan demir, bitkisel kaynaklardan elde edilen demirden vücuda daha faydalıdır. Kuru baklagiller aynı zamanda önemli bir kompleks karbonhidrat ve lif kaynağıdır; bu özellikleri onları doğal olarak kolesterol ve yağ içermemektedir. Önerilen günlük tüketim miktarı yetişkinler, gençler ve çocuklar için 2 porsiyon, hamile ve emziren kadınlar için ise 3 porsiyondur. İyi bir demir kaynağı olan baklagiller ve kırmızı et haftada en az iki kez tüketilmeli, ayrıca diğer öğünlerde kırmızı et yerine tavuk, hindi ve balık yenilmelidir. Özellikle beyin, göz, cilt, kalp ve vücudun savunması için haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir (Yücecan, 2001).

Etler yüksek protein içeriğine sahip olmanın yanı sıra zengin bir demir, B12 vitamini ve çinko kaynağıdır. Ancak yağlı et tüketiminden kaçınmanız tavsiye edilir. Yumurta tüm yiyecekler arasında en yüksek protein içeriğine sahiptir. Baklagiller aynı zamanda lif üretme özelliğine de sahiptir. Kuruyemiş/çekirdeklerin yağ bileşimi diğer gıdalara göre yüksek olduğundan tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir (Çiğdem, 2023).

2.2.5.3. Ekmek ve tahıl grubu

Buğday, arpa, pirinç, yulaf, mısır vb. ile un, ekmek, bulgur, erişte, irmik, kuskus, tarhana ve diğer ürünler onlardan alınmıştır. Bu kategoriye girer. Diğer organizmalar gibi tahıl tanelerinin de içinde hücreler bulunur. Tahıllar ve diğer ürünler, kek ve bisküvilerin yanı sıra tatlılar, hamur işleri, pirinç, makarna ve diğer yiyeceklerin hazırlanmasının ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca ürünlerde de sıklıkla kullanılır. Ayrıca gıda ve ürünlerinin depolanması da önemlidir. Tahıllar uygun sıcaklık ve nem seviyelerinde uzun süre muhafaza edilebilmektedir. Nemli ortamlarda depolanan tahıllar küflenir, böceklerin istilasına uğrar ve aflatoxin gibi toksinler üretir, bu toksinler sağlığa zararlıdır. Ekmek en sık tüketilen yiyeceklerden biridir. Ekmekte gluten ile gaz oluşumu önemlidir. Gluten, gluten ve prolamin proteinlerinin yanı sıra diğer bileşenlerden oluşur, buğday ve çavdar ununa su eklendiğinde Gluten oluşur. Bu isim gluten kompleksi ile ilişkilidir. Gluten dövülebilir ve esnek bir yapıya sahiptir. Bu durumda uygun miktarda yoğurma çok önemlidir. Aksi takdirde gluten yetersiz kalmaktadır (Megep, 2018).

2.2.5.4. Sebze ve meyve grubu

Uygulamada, yemeğin bir parçası olarak ve salata olarak yenen bireyler sebze, tatlı olarak yenen bireyler ise meyve olarak kabul edilmektedir. Türkiye’de sebze ve meyve tüketimi bölgeye, mevsime, bahçecilik tarzına ve alışkanlığına bağlıdır. Sebze ve meyveler çiğ olarak ya da farklı şekillerde işlendikten sonra tüketilebilmektedir. Sebze ve meyveler çorbalara, et ve yağlı yemeklere, garnitür olarak salatalara, turşu ve reçellere, keklere, hamur işlerine ve tatlılara katılmaktadır (Megep, 2018). Hücrelerin büyümesinde ve gelişmesinde, cildin, gözün, dişlerin ve diş etinin yenilenmesinde, kan üretiminde ve bağışıklık sisteminde rolleri vardır. Sağlıksız beslenmenin neden olabileceği obezite, kalp hastalığı, felç, diyabet ve yüksek tansiyon olasılığını azaltır. Ayrıca bağırsakların tipik işleyişinde de rolleri vardır ve çeşitli kanser türlerine (kolon, meme) karşı koruma sağlarlar (Çiğdem, 2023).

2.2.6. Beslenme eğitimi

Nüfusun beslenme alışkanlıkları coğrafi, ekonomik, sosyal ve kırsal-kentsel farklılıklar gibi nedenlerden dolayı çeşitli ve değişkendir. Yetersiz beslenme ve dengesiz beslenmeyle ilgili en büyük endişelerden biri insanların bu konuda bilgi eksikliğidir. Sonuç olarak sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için beslenme eğitiminin gerekliliği önemlidir (Reinhardt ve Fanzo, 2014: 4).

Fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimdeki en önemli faktörlerden biri de yaşa, cinsiyete ve aktivite düzeyine bağlı olarak beslenme şeklidir. Sonuç olarak, özellikle gelişimin erken aşamalarında beslenme geleneklerinin oluşturulmasında ebeveynlerin önemli bir rolü vardır. Okullarda çocuklara beslenmenin yanı sıra sağlıklı olma, mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması, mutluluğa ve daha iyi bir yaşam kalitesine yol açacak olumlu sosyal gelişim bilincinin kazandırılması gerekmektedir (Wrottesley vd., 2021: 5190).

Her canlı türünün uzun yaşaması ve yaşayabilmesi için gelişmiş ve dengeli beslenmesi gerekir. Gençlerin aldığı doğru beslenme hem akademik başarıyı hem de sağlığı etkiliyor. Hızlı ve kolay alışkanlığa sahip olan üniversite öğrencileri arasında öncelikle farkındalığı artırmaya yönelik stratejik plan ve programlar oluşturmak; Kalp hastalığı, obezite, diyabet ve kanser dâhil olmak üzere hastalıkların erken başlangıcını önlemek çok önemlidir (Taşdemir, 2019: 38).

2.2.7. Besin öğeleri

2.2.7.1. Protein

Proteinler amino asitlerden oluşur ve hücrelerin temel bileşenleridir. Dokuların büyümesi ve iyileşmesi için önemlidir (Güner, 2023). Hücrelerin işlevsel kalabilmesi için gerekli olan enzimler proteinlerden oluşur. 1 gram proteinde 4 kalori enerji bulunur (Sağlık Bakanlığı, 2021). Proteinler vücutta depolanmaz, vücutta parçalanır ve kan yoluyla karaciğere taşınan amino asitlerden oluşur. Burada vücut proteinlerini üretecek şekilde spesifik bir şekilde düzenlenirler (De Eguilaz vd., 2018: 116). İnsan vücudunun yaklaşık yüzde 16'sı proteinlerden oluşmaktadır (Tüber, 2015). Vücut büyümesi ve metabolizmasında 20 farklı amino asit türü rol oynar. Bunlardan 12 tanesi insan vücudu tarafından yapılabilirken 8 tanesi yapılamamaktadır. Bu 8 amino asit vücut tarafından üretilemediğinden gıda kaynaklarından elde edilmesi gerekir, bunlara esansiyel amino asitler denir (Gürsoy vd., 2001: 20). Bu amino asitleri et, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi yüksek kaliteli protein içeren gıdalardan almak mümkündür (Kliemann vd., 2016: 1176).

2.2.7.2. Yağ

Yağlar, organik bileşikler olan yağ asitleri ve gliserolden oluşur. Karbonhidrat ve proteinden yaklaşık iki kat daha fazla enerji sağlarlar (Meb, 2018). Bir kısmı enerji elde etmeye ayrılırken, bir kısmı da vücudun düzenli işleyişi için gerekli olan hormonların ve kolesterolün üretiminde depolanır ve kullanılır. Günlük beslenme enerji bütçesinin %20-35'inin yağlara ayrıldığı ve tipik kolesterol miktarının 300 miligramın altında olmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2022).

2.2.7.3. Karbonhidrat

Vücudun birincil enerji tedarikçilerinden biridir. Niteliği, katabolizma süreci yoluyla hızlı bir şekilde enerji sağlamaktır. Hemen hemen her besin maddesinde yaygındır. CHO, karbon (C), hidrojen (H) ve oksijen (O₂) içeren organik moleküllerdir. Bu üç bileşeni sayılarına, birleşim sıralarına ve organizmanın kullanım durumuna göre sınıflara ayırmak mümkündür (Paker, 1991).

2.2.7.4. Mineraller

Mineraller, temel fizyolojik ve hücrel işlevlere katılan mikro besinler olarak kabul edilir. Her bir mineral, çok sayıda reseptör ve ilgili proteinleri içerebilen karmaşık, kişiselleştirilmiş bir yolla sindirilir. İnsan vücudunun yaklaşık %4-6'sını oluşturmalarına rağmen vücudun fonksiyonlarına yardımcı olurlar (Meb, 2018). G Besinler hem besinsel mineraller içerir hem de sindirim sistemindeki minerallerin besin değerini etkileyen maddeler içerebilir (Wolber vd., 2013: 236).

2.2.7.5. Vitaminler

Vitaminler enerji için kullanılmayan mikro besinler olarak kabul edilir, ancak sağlığın korunması için çok önemlidirler. Uygunsuz mikro besin alımı, dünya çapında iki milyar insanı etkileyen önemli bir sağlık sorunu olan belirli mikro besin eksikliği hastalıklarına neden olur (Savaşır ve Erol, 1989: 21). Büyüme ve gelişmede rol oynayan hormonların, enzimlerin ve diğer maddelerin üretimi için gereklidirler (Karakuş vd., 2016: 229).

2.2.7.6. Su ve Posa

İnsan vücudunun en önemli gereksinimidir. İnsanların vücutlarındaki bu eksikliği gidermeden yaşamlarını sürdürmeleri mümkün değildir (Ünsal, 2019: 4). İnsanlar yemek yemeden birkaç gün hayatta kalabilirken, su içmeden de kısa bir süre, örneğin birkaç gün hayatta kalabilirler. Yetişkin bireylerin her gün en az iki litre su tüketmesi gerekir. Bireyler sıcak bir ortamda bulunuyorlarsa su ihtiyaçları farklılık gösterecektir. Basit olan su, insanların sağlığı ve görünümü için çok önemlidir (Akyol vd., 2008).

Diyet lifi, bitkisel gıdalardan elde edilen kompleks karbonhidratların tam olarak sindirilmemiş formlarından oluşur (Simopoulos, 2016: 4). Diyet lifinin faydaları uzun süredir devam ediyor. Lif açısından zengin bir beslenme, kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde, bağırsak sağlığının korunmasında ve kilo kontrolünde faydalıdır (Zhang, 2015: 870).

2.2.8. Beslenme alışkanlıkları

Yeterli ve tam beslenme, sağlık veya hastalıkların önlenmesinde en önemli faktörlerden biridir. İnsan vücudu farklı beslenme kalıplarına ve tüketim kalıplarına uyum sağlayabilen çok yönlü bir organizmadır; bu kalıplar sağlık ve beslenme tatminine yol açabilir. Bireysel yaşam tarzları ile kültürel ve sosyal faktörlerin beslenmeyi neyin oluşturduğu üzerinde etkisi vardır (Leitzmann, 2009: 4).

Tüm temel besin maddelerinin ve sağlığı artıran maddelerin yeterli miktarda sağlanması, sağlıklı bir beslenmenin temel direğidir. Her besin maddesinin vücutta ayrı bir amacı vardır ve bu, başka bir makalede ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Besinler öncelikle hayvansal ve bitkisel bazı gıdalarda bulunur. Her besin grubu, belirli bir besin maddesinin belirli bir kaynağıyla ilişkilidir (Picó vd., 2019: 5).

Yetişkinlerin sağlıklı beslenmesi bu makalenin konusunu oluşturmaktadır. Belirli hastalıkları olan veya doğum, emzirme, bebeklik veya yetişkinlik gibi belirli yaşam evrelerindeki bireylerin enerji harcamaları ve besin gereksinimleri önemli ölçüde farklıdır (Marshall vd., 2022: 610). Sağlıklı bir diyet, farklı bireyler için farklı besin bileşenlerini içerebilir. Yeterli beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişmenin desteklenmesiyle ilgilidir. Yetişkin beslenmesinde sağlığın korunması veya iyileştirilmesi ve karmaşık nedenleri olan uzun vadeli hastalıkların önlenmesi üzerinde durulmaktadır. Genel olarak bakıldığında, uygun şekilde besleyici bir diyet, yeterli enerjiyi teşvik eder, yeni doku oluşturur, yıpranmış dokuyu onarır ve vücut düzgün çalışmasını sağlar (Cena ve Calder, 2020: 9).

Dünyanın her yerinde insanların gereksinimlerinin benzer olmasına rağmen, bireyin yaşam tarzı tükettiği beslenme türünü etkilemektedir. Hala fiziksel emeğin uygulandığı toplumlarda, vücudun ağırlıkla belirlenen enerji ihtiyacını karşılayan bitki veya hayvan kökenli çeşitli gıdalar neredeyse kesinlikle yeterli bir beslenme olarak kabul edilecektir. Bu özellikle çok fazla değişikliğe uğramamış yiyecekler için geçerlidir. Çok fazla sanayileşmenin olduğu ileri düzeyde gelişmiş toplumlarda, gıda genellikle yüksek oranda işlenir, bu nedenle besin açısından zengin ancak enerjisi sınırlı bir diyet uygun kabul edilir (Jaron ve Galal, 2009: 685).

2.2.9. Sporcu beslenmesi

Sağlıklı beslenme tüm bireyler için hayati öneme sahip olsa da, belirli bir performans düzeyini sürekli olarak koruması gereken sporcular için daha da önemlidir. Bu o kadar doğrudur ki sporcuların antrenman ve müsabaka başarılarını arttırabilmeleri için sağlıklı, dengeli ve yeterli bir beslenme programına sahip olmaları gerekmektedir. Sporla uğraşan pek çok bireyin sağlıklı beslenme konusunda hiçbir bilgisinin olmadığı ve sporcuların büyük çoğunluğu için tehlikeli olan faaliyetlerde bulunduğu anlaşılmaktadır (Beck vd., 2015: 260).

Sporcuların performansında en önemli faktörler genetik yapı, kişisel antrenman ve beslenmedir. Enerji için makro ve mikro besinlerin gerekliliği ve artan bu ihtiyacın karşılanması bir sporcunun başarısı için hayati öneme sahiptir (Ghazzawi vd., 2023: 3). Sporcuların spor kariyeri boyunca yeterli ve dengeli beslenmesi performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Yeterli beslenme olmadan sporcular hiçbir spor dalında istenilen başarıyı elde edemezler. Beslenme yarışa giden günlerle sınırlı kalmamalı, bir alışkanlık ve yaşam tarzı haline getirilmelidir (Sunuwar vd., 2021: 4).

Sporcular düzenli antrenmanlar ve vücut özelliklerine göre yeterli ve dengeli beslenmeyle iyi performans gösterebilirler. Aslında antrenman, müsabaka ve müsabaka sonrası dönemde dengeli ve düzenli bir beslenme planı, sporcunun performansını, dayanıklılığını, kondisyonunu, hızını ve enerjisini arttırmakla kalmayıp, aynı zamanda atletik performansını da arttırarak gelişimini desteklemektedir (Beck vd., 2015: 261). Bu nedenle antrenör ve sporcuların yeterli beslenme ve antrenman bilgisine sahip olmaları önemlidir. Yeterli ve dengeli bir beslenme planı olmadan sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında optimum performans gösteremeyecekleri, sporcuların sakatlanmalara ve hatta sakatlıkların iyileşmesine daha yatkın olacağı bilimsel bir gerçektir (Folasire vd., 2015:

217). Bu durum antrenörler ve sporcular tarafından çok az bilinmektedir. Bu kişiler genellikle yüksek performans ve başarının eğitim, genetik yatkınlık ve motivasyonla ilgili olduğuna inanmaktadırlar (Mageau ve Vallerand, 2003: 885).

Sporcu beslenmesi planlanırken sporcunun yaşı, boyu, kilosu, cinsiyeti, beslenme alışkanlıkları ve bilgisi, günlük aktivite durumu, yaptığı spor, antrenman ve müsabaka koşulları dikkate alınmalıdır. Bu faktörlerin değerlendirilmesi yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanarak sporcu performansının artırılmasını amaçlamaktadır (Mukhamedzhanov vd., 2023: 360).

2.2.9.1. Müsabaka öncesi beslenme

Sporcular yarışmadan önce anında performans sağlayan yiyecekleri arama ve tüketme eğilimindedir. Sporcuların sindirim sürecini tamamlamak ve mide-bağırsak sistemi faaliyetlerinden kaynaklanan sorunlardan kaçınmak için müsabaka veya antrenmandan en az iki saat önce yemeklerini tamamlamaları gerekmektedir (Devrim-Lanpir vd., 2021: 3-4). Yarışmalara veya antrenmanlara aç karnına veya tok karnına katılırsanız, enerji metabolizmasının etkisiyle performansınız düşecektir. Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sindirim kolaylıkları dikkate alındığında karbonhidrattan zengin besinlerin tüketilmesi olası sorunları en aza indirebilir ve performansı artırabilir (Jeukendrup, 2017:103).

Sporcular ortalama bir insandan daha fazla enerji kullanırlar. Yarışma veya antrenman sırasında ortaya çıkan enerji ihtiyaçlarını karşılamak için ön yükleme yapılması önemlidir. Enerji için karbonhidrat açısından zengin yiyeceklerin yanı sıra az miktarda protein içeren yiyecekler yemenin faydalı olmaktadır. Bir maç veya antrenman öncesi beslenme türü ve diyet, yapılan spora göre değişiklik gösterebilir. Ancak iki saat sindirim için bir ön koşuldur. Bu süre, yalnızca bazı özel durumlarda, yiyeceğin türüne ve miktarına bağlı olarak biraz değişiklik gösterebilir (Oliveira vd., 2017: 3).

Yarış veya antrenman öncesinde yemek yenildiğinde insülin seviyelerindeki ani düşüşlerin veya ani yükselişlerin önlenmesi, performansın etkilenmemesini sağlar. Bu nedenle düşük glikemik indeksli besinler sporcu sağlığı ve performansı açısından önemlidir (Kerksick vd., 2018: 4).

2.2.9.2. Müsabaka sırasında beslenme

Bir sporcunun antrenman/müsabaka sırasında tükettiği karbonhidrat miktarı performansının korunmasında oldukça önemlidir. Karbonhidratlar kas glikojeni tarafından

sağlandığı için kısa süreli egzersiz (genellikle 1 saatten az) makrobesinlere ihtiyaç duymamaktadır (Ormsbee vd., 2014: 1790). Bu nedenle sporcular antrenman veya müsabaka sırasında açlığı önlemek ve boş glikojen depolarını yenilemek için karbonhidrat içeren spor içeceklerini içmelidir. Bu içecekler sayesinde kandaki glikoz düzeyi normal aralıkta kalır ve performans artar (Henselmans vd., 2022: 3).

Sporcular antrenman sırasında daha fazla sıvı içmeyi öğrenmeli ve sıcak ve nemli havalarda daha fazla sıvı içmeye teşvik edilmelidir. Beslenmenin yanı sıra sporcuların fizyolojisinin 10-14 günlük antrenman ortamına uyum sağlamasına izin verilmesi, ısı toleransının artmasına ve vücut ısısının düzenlenmesinin desteklenmesine yardımcı olacaktır. Uygunsuz ve aşırı kilo verme uygulamaları (saunada kilo verme, ağır diyetler, kusma, diüretik kullanımı vb.) tehlikeli kabul edilir ve yasaklanmalıdır. Beslenme uzmanları ve atletik antrenörler, sporculara ve antrenörlere antrenman ve yarışma sırasında uygun hidrasyon uygulamaları ve sıvı alımının izlenmesi konusunda talimat vermede önemli bir rol oynayabilir (Kerksick vd., 2018: 6).

2.2.9.3. Müsabaka sonrası beslenme

Antrenman/müsabaka sonrasında hızlı toparlanma önemlidir. 1,5-2 saatlik egzersiz sonrasında kaslardaki glikojen depoları boşaltılır. Bu depoları yenilemenin en etkili yolu antrenmandan sonra mümkün olan en kısa sürede yüksek karbonhidratlı bir yemek yemektir. Antrenman sonrası ilk 2 saat içerisinde karbonhidrattan zengin, sıvı ve elektrolit kaybını önleyen yiyecek ve içeceklere öncelik verilmelidir (Bonilla vd., 2021: 16). Yani antrenman sonrası tüketilmesi gereken yiyecek ve içecekler kaybedilen sıvı ve elektrolitleri yerine koymalı, tüketilen karbonhidratlar ise glikojen depolarını yenileyerek protein açısından zengin olması gerekmektedir (Burke, 1997: 5).

Egzersiz sonrası sıvı tüketmenin amacı vücudun kaybettiği sıvının yerine konması olmalıdır. Bir sporcu müsabakadan kısa bir süre sonra tekrar antrenman yapmayı veya yarışmayı planlıyorsa, yüksek karbonhidratlı bir yemek yemesi ve bunu 30 dakika içinde içmesi tavsiye edilir (Purcell, 2013: 201). Sporcular 6 saat boyunca her 2 saatte bir vücut ağırlığının kilogramı başına 1-1,5 gram karbonhidrat tüketmelidir. 70 kiloluk bir sporcunun antrenman sonrası her 2 saatte bir karbonhidrat ihtiyacını karşılamak için 2 dilim yağsız kek ve 1 kase meyve salatası yeterlidir. Sporcunun bir sonraki maçına veya etkinliğine 2 veya daha fazla gün kaldıysa bu egzersiz gerekli değildir. Vücut ihtiyaç duyduğu karbonhidratları 24 saat içinde alır ve glikojen depolarını yenileyebilir (Güneş, 2016).

2.3. Benlik Kavramı

Benlik kavramı, bireyin kendisine ilişkin belirli özellikleri atfetmesidir. Başka bir deyişle benlik kavramı, kişinin kendisine atfettiği ve bağlı olduğu değerlerden oluşur. Bir kişi kendisini güzel ya da çirkin, zayıf ya da şişman gibi tanımlamak için çeşitli sıfatlar kullanabilir. Bu tanımlarda sıfat, bazı deneyimlerden elde edilen bir genellemedir (Dündar, 2010).

Benlik kavramı, kişinin benzersiz ve oldukça zengin deneyiminin, işlevsel ve iletişime uygun terim ve sembollerle ifadesidir. Başka bir deyişle bireyin benlik kavramı, bireyin genel anlamda ifade ettiği benliğidir. Bir kişinin benlik kavramı büyük ölçüde başkalarının onu nasıl gördüğünü yansıtır (Sevim ve Artan, 2021: 111). Kişi, başkalarının onu nasıl algıladığına göre bir tasarım geliştirir. Bir kişi kendini değerlendirirken sosyal çevreden edindiği normlardan yararlanır. Bir kişinin yarı ilkel, basit, öznel deneyimlere doğrudan erişimi birleşerek kendilik algısını oluşturur. Bir kişinin kendilik algısı, diğer insanların kendilerine ilişkin yargılarıyla birleşerek bir benlik kavramı oluşturur (Vidinlioğlu, 2010).

Bir kişinin benlik kavramı, başkalarını gözlemleyerek, özellikle de başkalarının kendisi hakkında söylediklerini dinleyerek elde ettiği normları ifade eder. Ben-kavramları anlam kazanmış ve isimlendirilmiş genel benlik algılarıdır. Basit bir benlik, karmaşık bir benlik kavramı yaratır. Kişi bazı özellikleri hakkında daha net ve doğru bilgiye sahip olabilir (Çelik, 2010). Bazı insanlar kendi özelliklerini ifade eden kavramlar geliştirmemiş olsalar da, bir başka kişinin belirli özelliklerinin açık olması ve belirli özellikleri ifade etmesi, bu özelliklere ilişkin benlik kavramının kesinliğini gösterir. Bir kişinin belirli özellikleri kabul edip diğerlerini kabul etmemesi de mümkündür. Benlikle ilgili kavramların psikolojik iyi oluşun ve bireysel psikolojik işleyişin göstergesi olması, beden eğitimi, sağlık, eğitim, gelişimsel, klinik ve sosyal psikoloji gibi birçok farklı disiplinden araştırmacıları olumlu benlik gelişimini araştırmaya sevk etmiştir (Altıntaş vd., 2017: 4).

2.3.1. Benliğin oluşumu

Benlik, psişik enerjinin kaynağı olan cinsel ve saldırgan dürtüleri içeren alt benlikle standartları içeren yüksek benlik arasında aracıdır. Benlik, hafıza, karar verme, akıl yürütme, dil ve düşünce gibi bilişsel süreçleri içerir (Yıldız, 2006: 104). Benliğin varlığı, gerçek nesnel dünyayla etkileşime girme ihtiyacından kaynaklanır. Benliğin oluşumu, kişinin bilişsel süreçlerle dış dünyayla etkileşimiyle başlamaktadır (Özyürek, 1983).

Benlik kavramı bir anda oluşmaz. Benlik kavramının gelişimi ergenlik ve yetişkinlik döneminde son derece önemli olan dinamik, yaşam boyu bir süreçtir. Diğer insanlarla olan etkileşimlerimizden veya kendi duygu ve düşüncelerimizle olan içsel diyalogumuzdan kaynaklanır (Gander ve Gardiner, 1993). Benlik kavramı, kişiliğin diğer boyutları gibi yaşam boyunca biyolojik, gelişimsel ve sosyal süreçlerle etkileşim içinde olan işlevlere sahiptir. Buradan hareketle birçok araştırmacı ve teorisyene göre bir nesneye ilişkin benlikle ilgili düşünce, tutum, şema veya teoriler benlik kavramının çok yönlü yapısını göstermektedir (Yıldız, 2006: 88).

Kendilik algısını geliştiremeyen sporcular ve spor kariyerleri boyunca psikolojik destek alan sporcular, geliştirmeyenlere göre daha olumlu bir benlik algısı geliştirdiler. Ayrıca sporcuların farkındalık düzeyleri artacak, bu da yaşam kalitelerine ve sportif yaşamlarına olumlu katkısı olmaktadır (Aldemir vd., 2014: 13).

Davranışları kişisel benlik kavramlarıyla tutarlı olduğunda kendilerini güvende ve yetkin hissederler. Davranışları öz değerlendirmelerinden ve kendilerine yükledikleri rollerden farklılaştığında, bireyler kendi isteklerinin aksine davranmaya zorlandığında kendilerini rahatsız hissederler ve özgüvenleri zedelenir. İnsanlar benlik kavramlarıyla tutarlı ve tutarlı bir şekilde davranma eğilimindedirler. Bireyin benlik kavramı, öğrenmeler ve çevreyle ilişkiler yoluyla oluşur, olgunluk ve yeni öğrenmelerle birlikte değişip gelişebilmektedir (Omay, 2005).

2.3.2. Benlik kavramının öğeleri

Genel bir ifade olan benliğin, kavrama farklı açılardan yaklaşarak oluşturulan öğeleri bulunmaktadır.

Benlik Saygısı

Benliğin duygusal boyutu, bireyin kim olduğuna ilişkin duygularını ve kim olduğuna ilişkin fikirlerini içermektedir. Benlik saygısı, kişinin benlik kavramının bir açıklaması veya kısmi tatminidir. Önemimize, değerimize ve uzmanlığımıza dayanmaktadır. Benlik saygısı zihinsel sağlığın bir göstergesidir ve yeterlilik ve başarı duygusu için gereklidir (Yıldız, 2006: 90). Benlik kavramının takdir edilmesi ve kabul edilmesi, benlik saygısını doğurur. Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi ve benlik kavramını tanıması sonucu ortaya çıkan bir takdir durumudur. Başka bir deyişle benlik saygısı, bireyin kendinden memnun olmadurumudur (Karaaslan, 1993: 72).

Benlik Tasarımı

Algılarının bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuz olabileceği gibi, bir kısmı şu andaki deneyimleriyle, bir kısmı da geçmiş ya da gelecekle ilgili olabilir. Bunlar aslında benliğin gerçek olanın temsilidir (Kılınç, 2011).

Benlik İmgesi

Bireyin yaşamın her alanındaki deneyimlerinin, düşüncelerinin ve duygularının fenomenolojik organizasyonu olarak tanımlanır ve kendimizin ve her zaman ve her durumda kim olduğumuzun imajı olarak tanımlanır. Bu imaj bilinçli ya da bilinçsiz, gerçekçi, hayali ya da idealize edilmiş olabilir (Yıldız, 2006: 108).

Benlik Farkındalığı

Öz farkındalık, bireyin dikkatinin kendine odaklı olması ve diğer bireylerden ve olgulardan ayrı olarak oluşmasıdır. Kişinin diğer insanlardan veya nesnelerden farklı bir varlık olduğunu fark etmesi durumu olarak da ifade edilebilir (Hasta, 2002: 141).

Benlik Bilinci

Bireyin diğerlerinden farklı bir kişi olarak sosyal kimliğinin farkındalığı olan öz farkındalıkla meşgul olma eğilimidir (May, 1998). Öz farkındalık olarak ifade ettiğimiz bu kavram, insana özgü bir özellik olan, bireyin kendisini dışarıdan bakıyormuşçasına farklı bir birey olarak değerlendirebilmesini ifade etmektedir (Doğru, 2019). Kendisiyle dış dünya arasında ilişki kurabilme yeteneğidir. Ancak bu şekilde zamanı doğru anlayabilir, geçmişini gözden geçirebilir ve geleceği şekillendirebiliriz. Bu sayede geçmişten bir şeyler öğrenebilir ve geleceğimizi bir plan çerçevesinde yaratabilmektedir (Kaplan, 1986).

Benlik Kurgusu

Benliğe ilişkin bilgilerin, yani benlik kavramının sosyokültürel işlevler ve değerler çerçevesinde anlamının bulunmasında ve oluşturulmasında kültürel faktörlerin önemi, “benlik kurgusu” terimiyle ifade edilebilir (Kaptan, 2018).

Benlik Yeterliliği

Bandura, yaşamla başa çıkma konusundaki yeterlilik ve beceri duygumuzu ifade eden öz saygımız veya öz değer duygumuz olan öz yeterlilik kavramını tartışmıştır. Bu içsel durum davranışımızı çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Kargın, 2014). Araştırması, öz yeterliliği yüksek kişilerin çeşitli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkabildiklerini gösteriyor. Bu insanlar zorlukların üstesinden gelebilmektedirler. Başarılı olacaklarına inanarak görevlerinde ısrar eder ve özgüvenlerini daima yüksek tutmaktadırlar (Folca, 2012).

Benlik Sunumu

Bireyin kendisini sosyal veya kültürel olarak kabul edilen eylem ve davranış değerlerine uygun bir şekilde sunması ve istenilen imajı bırakması ile ortaya çıkar. Bireyler farklı roller üstlenirler ve benlik sunumunu gerçekleştirmek için sosyal maskeleri kullanırlar (Yıldız, 2006: 108).

Benlik Ayarlaması

Benlik sunumu açısından yorumlanırsa sosyal benliğe benzemediği söylenebilir. Bireyin farklı ortamlarda performans gösterme ve durumlara uyum sağlama yeteneğidir. Aynı zamanda bu farklı durumlara uyum sağlamak, toplumsal beklentileri karşılamak gibi faktörlerden dolayı farklı bir benlik ortaya koymak anlamına da gelir (Yıldız, 2006: 108).

Benlik Karmaşıklığı

Kendilik karmaşıklığı genellikle düşünürken benliğin daha fazla yönünü dikkate alma yeteneğini ifade eder. Bazıları bir veya iki özelliği düşünürken, diğerleri birçok farklı özelliği göz önünde bulundurur. Kendilik karmaşıklığı düşük olan kişiler, duygusal etkide ve başarı ya da başarısızlığın öz değerlendirmesinde daha büyük dalgalanmalar yaşarlar. Ek olarak, yüksek benlik karmaşıklığı depresyona karşı korurken, düşük benlik karmaşıklığı insanları depresyona daha duyarlı hale getirebilir (Linville, 1985: 96). Benlik kavramının öğelerinden biri de benlik algısıdır.

2.4. Benlik Algısı

İnsanlar sosyal yaşamlarında kendileri hakkında bilgi edinme ihtiyacı duymaktadırlar. İnsanın kendisini nasıl tanıdığı, kendine nasıl baktığı, kendi yargıları hep benlik olarak tanımlanır. Olumsuz benlik kavramına sahip kişilerin kendilerini net bir şekilde anlayamadıkları ve benlik saygısını geliştirmekte zorlandıkları, olumlu benlik kavramına sahip kişilerin ise karşılaştıkları durumlarla başa çıkabildikleri ve sorunları daha rahat çözebilmektedirler. Olumsuz benlik imajına sahip kişiler madde bağımlılığını bir kaçış yolu olarak görürler (Çelik ve Odacı, 2011: 435).

Benlik algısının, benlik algısı ve benlik saygısı ile birlikte ele alındığı görülmüştür. Bu nedenle benlik algısı çoğu zaman insanların motivasyonu, gelecek planları, akademik performansı, psikolojik ve fiziksel durumuyla bağlantılıdır. İnsanların sosyal yönleri, benlik algılarını etkileyen faktörlerden biridir. Benlik algısı gelişimi olumlu olan kişilerin daha uyumlu ve konuşkan oldukları gözlemlenmiştir. Olumsuz bir benlik algısına sahip olanlar depresyonla ilişkilidir. İnsan hayatı boyunca iyi ve kötü deneyimler yaşar. Bu deneyimler

sonucunda duygu ve düşünceler oluşur ve olaylara nasıl tepki vereceğini, zor olaylarla nasıl baş edeceğini öğrenerek kendini oluşturmaya ve sürdürmeye başlar (Sevim ve Artan, 2021: 113).

2.4.1. Fiziksel benlik algısı

Görünüş, eski çağlardan beri insanlar için her zaman önemli olmuştur. Özellikle sosyal ortamlarda farklı görünüm türleri insanların sosyalleşmesi açısından oldukça önemli hale gelmektedir. Bu anlamda kadınlar için en uygun görünüm yağ oranı düşük tonlu bir vücut iken, erkekler için güçlü, kaslı bir görünüm en çok tanınan fiziksel özellik haline gelmiştir. Bu anlamda medyada reklam karakterlerinde bu özellikler yer almakta ve topluma bu görünümün sağlanmasında örnek teşkil etmektedir. Bu yaygın görüş, insanların kendi imajlarına ilişkin hem olumlu hem de olumsuz algılara sahip olmalarına yol açmaktadır (Bay ve Geri, 2023: 68-69).

İnsanlar genellikle sadece kendilerini değil, başkalarını da görünüşlerine göre yargırlar. Bu durum toplumlara göre de farklılık göstermekte ve bazı toplumlarda öncelik kazanmaktadır. Değerlendirme kriterleri güzellik ve çirkinlik, şişmanlık ve zayıflık vb.'dir. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi bunu medyada sıklıkla yapıyor. Doğru görünüme sahip olmak insanların mutluluğunda önemli bir faktör haline geldi. Bu duruma fiziksel benlik algısı adı verilmektedir ve insanların yerleşik değerlere göre kendilerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri olarak tanımlanmaktadır (Efe Arpa, 2019).

Benlik kavramı ve bunun fiziksel benlik kavramı üzerindeki etkisi araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Fiziksel benlik kavramı günümüzde önemlidir ve araştırmacılar tarafından oldukça tartışılmaktadır ve genel benlik ve özgüven kavramının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Fiziksel benlik kavramı veya fiziksel benlik algısı, bireyin fiziksel çevresi ile çocukluktan itibaren uzmanlaşma ve sağlıklı gelişme yetenekleri arasındaki ilişki olarak açıklanmaktadır. Fiziksel benlik kavramı, bireyin kendini psikomotor boyutlarda algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel benlik algısı, yani kişinin motor becerilerini (koordinasyon, atletik yetenek vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerini (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) nasıl algıladığı ve değerlendirdiği, düzenli egzersizin etkisini değerlendirebilir. Ancak kendini kabullenme, kaygı, depresyon ve stresin azalması egzersizin insanlar üzerindeki olumlu etkilerinden bazılarıdır (Aşçı, 2004: 40-41).

Birey egzersiz yaptığında kas ve kemik yapısı gelişir, daha önce zor olduğu düşünülen hareketleri kolaylıkla tamamlayabilir ve psikolojik olarak kendisini çok mutlu hisseder. Bu anlamda fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak olumlu etkisi vardır. Bedensel öz farkındalık, bireysel özgüvenle ilgili bir süreçtir. Aynı zamanda bireyin genel öz algısının önemli bir bileşenini temsil eder (Gander ve Gardiner, 1993).

Fiziksel benlik algısı; güç, potansiyel, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve hız gibi becerilerin algılanması olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda fiziksel benlik algısı daha önceleri fiziksel yeterlilik ve fiziksel çekicilik olarak ifade edilebilmektedir (Sonstroem, 1998: 135).

2.4.2. Benlik algısının gelişimini etkileyen faktörler

Benliğin gelişimi bir ayırt etme sürecidir. Birey çocukluk çağından itibaren kendisini annesinin bir parçası olarak görür. Bebek doğduktan sonra çaresiz bir duruma düşer ve uzun süreli bakıma ihtiyaç duyar. Ancak zamanla bağımsız hareket eden bir yaratık olduğunun farkına varmaya başlamaktadır (Jersild, 1983).

Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresel deneyimlerini anlama biçimine bağlı olarak ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Bu süreç doğumda başlar ve her biri benlik kavramının oluşumunu etkileyen fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimle başlar. Bebeklik döneminden itibaren etrafındaki insanları tanımaya ve aralarında ayırım yapmaya başlayan bebek, çevreyle etkileşime girerken aynı zamanda kendi algılarını da oluşturur. Özellikle yakınlarının tutum ve değerlendirmeleri onun için çok önemlidir. Bu bakımdan birey, kendisini memnun eden ya da hayal kırıklığına uğratan bazı deneyimler sonucunda kendine değer verme duygusu geliştirir. Bu duygu öğrenilir, geliştirilir ve bir kez oluştuğunda, başkalarının onu gerçekte nasıl değerlendirdiğine bakılmaksızın var olmaya devam eder ve bu da onun tüm davranışlarını etkilemektedir (Çiçekler ve Pirpir, 2015: 492).

2.4.2.1. Aile

Ebeveynlerin birbirlerine karşı tutumu ve bireysel ihtiyaçlara anında yanıt vermesi, olumlu benlik algısının temelini oluşturur. “Ben değerliyim ve seviliyorum” mesajı bireye güven duygusu verir. Sağlıklı bir zihinsel yapının temeli güven duygusudur. Olumlu bir benlik kavramının gelişimi ebeveynlerden, öğretmenlerden ve çevrenizdeki insanlardan etkilenir. Yaşlandıkça çevrelerinden daha eleştirel geri bildirimler alırlar. Bu

değerlendirmeler sonucunda kendileri hakkında fikirler oluştururlar. Çocuğun benlik algısının gelişmesinde başta anne-baba olmak üzere çevresindeki kişilerin görüşleri ve tepkileri oldukça etkilidir (Şenol ve Karaca, 2020: 5).

2.4.2.2. Arkadaşlar

Yakın ilişkilerin kişisel gelişime katkıda bulunduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu görüşe göre bireyin kendini geliştirmesi için, kendisini duyarlı ve düşünceli kılacak yakın arkadaşlık ilişkileri yaşaması gerekmektedir (Kasatura, 1998). Bireyler temel bağlanma örüntülerinin olduğu kişiler arasındaki ilişki, kimlik oluşumu sürecinde önemli rol oynamaktadır (Morsünbül ve Tümen, 2008: 27).

Kimlik başkalarıyla iletişim ve etkileşim yoluyla kazanıldığı için gençler arkadaş gruplarına uyum sağlarken farklı roller denerler. Eylemleri bu rollere uyuyor. Böylece gruplar gençlere bir kimlik ve sosyal bağlam sağlar. Gençler bu çevreye bağlı kalabilmek için onun ortak kavramlarını, sembollerini ve davranışlarını benimser ve özümserler. Bu gruba katılan gençler, çevrelerinden uzaklaştıkça gerçeklikten soyutlanmakta ve topluma yabancılaşmaktadır. İzolasyon ve yabancılaşma, gruplara katılan gençleri grup alt kültürü adı verilen farklı, yeni bir kültür yaratmaya yönlendiriyor. Bu alt kültür, ailede ve çevrede etkin olan kültürden farklı olan hedefleri, beklentileri, değerleri, inançları, duyguları, düşünceleri, ilkeleri ve kuralları paylaşmaktadır (Köknel, 1993).

2.4.2.3. Okul ve öğretmenler

Öğretmenler sınıfta öğrencilere karşı yargılayıcı ve eleştirel bir dil kullanmamalı ve öğrencilerle iletişimde dikkatli olmalıdırlar (Karaca ve Aral, 2017: 148). Öğrencilerin özsaygılarını geliştirmek için sınıfta demokratik bir ortam sağlamalıdırlar. Düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilen, başkalarının kendisini dinlediğini ve önemseydiğini bilen bir çocuk, başkalarının görüşlerine saygı duymayı öğrenecektir. Öğretmenlerin öğrencilerle alay etmek yerine saygıyla dinlemeleri konusunda model olmaları onların öz farkındalıklarının gelişmesine yardımcı olacaktır (Zincirkıran, 2008). Başarısız olduklarında öğretmenler tarafından eleştirilen ve başarılı olma şansı verilmeyen öğrencilerin öz algıları ve okula karşı tutumları da bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Kenç ve Oktay, 2002: 72).

2.4.2.4. Kişilerarası ilişkiler

Kimliğin gelişiminde çevresel ilişkiler ve arkadaşlıklar, özdeşleşme fırsatlarının sağlanmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Birey, başkalarıyla, özellikle de akranlarıyla olan ilişkilerinde aşırı bir uyum sürecinden geçer ve farklı rollerin kendisine uygun olup olmadığını anlamakta zorlanır. Gösterdiği bu çaba ideal benliğini şekillendirir (Bahadır, 2002: 61-62).

2.4.2.5. Bireysel deneyimler

Benlik sosyal deneyimlerin bir sonucu olarak oluşur. Birey sosyal yaşamda birden fazla statüye sahiptir. Bu durumların gerektirdiği davranışlar sergilendiğinde rol yerine getirilmiş olur. Birey bu rolleri oynarken birçok insanla sosyal ilişkiler geliştirir ve burada en iyi özelliklerini sergilemeye çalışır. Öyle yapsa bile yaptığı hareketler kendi özüne aykırı değildir. Çünkü kişi kendi iyi yönlerini gösterdiğinde zamanla bu iyi yönleri de onun bir parçası haline gelecektir (Zel, 2001).

Bir kişinin kendi deneyimleri, daha sonraki olaylara verdiği tepkileri ortaya çıkarabilir. Örneğin, bir çocuğun okulda başarısız olması, hayal kırıklığına uğramasına ve öz değerinin zedelenmesine neden olabilir. Bu döngü olumlu yönde de işleyebilir. Bir çocuk başarılı olursa ve başarıları takdir edilirse, yeteneklerine olan güveni artabilir ve daha çok çalışmak için motive olabilmektedir (Yavuzer, 2001).

2.4.2.6. Beden imgesi

Beden imajı, bireyin kendi bedeninin görünümüne ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır. Bir bireyin fiziksel durumuna ilişkin algısı, yaşam memnuniyetini ve refahını etkileyebilir (Bayramlar vd., 2007: 80-81). Beden imajı, vücutta algılanabilen tüm deneyimlerin ve beyne ulaşan tüm uyarıların, bedenin zihinsel temsiliğinde incelenmesidir. Beden kavramı, bireyin dış görünüşüne, sınırlarına, içyapısına ilişkin tüm algı ve anlayışlarını kapsar. Bireysel düşüncelerle şekillenir. Bireyin beden imajı normal büyüme ve gelişme sırasında oluşur (Öngören, 2015: 27).

Vücut yapısına, işlevine ve görünümüne yönelik tehditler, bireyin vücut imajında değişikliklere yol açabilir. Birey değişime uyum sağlarsa uygun davranış sergileyecek, değişime uyum sağlayamıyorsa uygun olmayan davranış sergileyecektir. Vücut yapısında, işlevinde ve görünümünde meydana gelen değişiklikler veya tehditler, beden imajında değişikliklere neden olur ve bireysel beden imajının değişmesinde etkili rol oynar. Bu

nedenle bireyin ilgisi ve dikkati etkilenen vücut kısmına odaklanır. Kişinin beden imajındaki değişiklikler aynı zamanda kimlik ve benlik saygısında da değişikliklere yol açabilir (Erkal ve Pek, 1993: 63).

2.4.2.7. Kitle iletişim araçları

Radyo ve televizyon, insanların dünya görüşünü, tutum ve davranışlarını etkilemekte, belirli geri bildirim yöntemleriyle insanları değiştirmektedir. Medyanın insanlar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu unutulmamalıdır. Özellikle televizyonda gösterilen şiddet içerikli filmler bireylerin sosyalleşmesi açısından oldukça zararlıdır (Özkalp, 2002). Televizyon özellikle büyüyen gençler için etkili bir araçtır. Genç izleyicilerin gerçeklik algısını etkileyebilir ve sosyal değerleri, stereotipleri ve davranışları yaratıp güçlendirebilir (Oğuz, 2005: 32).

2.4.3. Gerçekçi (olumlu) benlik algısı

Gerçekçi (olumlu) kendilik algısı, davranışı ve kişiliği; bireyin kendi algısına ilişkin bilgisine dayalı eylemlerinin uyumluluğunu ve o eylemin kişiliğiyle bütünleşmesini ifade eder. Kendilik algısının çeşitli yönleri insan davranışını etkiler (Bayat, 2003: 2).

Gerçekçi benlik algısı, kişinin nihai olarak sahip olduğu algıdır. Ancak bu algı düşünce boyutunda değildir; üçlü yapının (düşünce-davranış (eylem)-kişilik) bütünlüğünde ortaya çıkan gerçekliktir. Bu gerçeklikte kişi, davranışlarını ihlal etme olasılığı düşük olduğundan istikrarlı bir hayat yaşayabilecektir (Ekşici, 2019).

Kendini gerçekleştirme, kişinin kendisini ve yaşam amaçlarını anlamasına yol açan bir faktördür. Gerçekçi öz farkındalığa sahip insanlar, hedeflere başarılı bir şekilde ulaşmanın norm olduğu inancını benimserler; insanlar başarının çabaya bağlı olduğuna ve davranışın çaba odaklı olduğuna inanırlar. Başarısızlık ve yetersizlik karşısında başarılı olmak için daha güçlü bir çaba gösterirler. Bu nedenle daha fazla vakit ayırıp kendilerini geliştirmeye çabalıyorlar. Başarısız olsalar bile çabaları azalmayacaktır, aksine sonuçları değiştirmek için çok çalışacaklardır. Yani başarısızlık korkusuyla baş etmek bu algıya sahip kişilerin davranışlarıdır. Benlik saygısı yüksek bir kişi hayatta risk almaya çalışacak ve bunu yaparken de makul, gerçekçi ve uğruna mücadele etmeye değer riskler alacaktır (Bayat, 2003: 3).

2.4.4. Gerçekçi olmayan (olumsuz) benlik algısı

Gerçekçi olmayan (olumsuz) benlik algısı ve kişilik; bireyin kendi benlik algısına uygun hareket edememesidir. Başka bir deyişle uyumsuzluk, davranışın karaktere aykırı olması durumunda ortaya çıkar. Kendilik algısının çeşitli yönleri insan davranışını etkiler. Bu etkinin nasıl oluştuğu incelenmelidir (Bayat, 2003: 4).

Gerçekçi olmayan (olumsuz) kendilik algısı; birisiyle ilgili bir şeylerin yanlış veya yanlış olduğu. Burada kişinin sadece kendilik algısı değil, aynı zamanda kendilik imajı, benlik saygısı, benlik saygısı ve benlik algısı da olumsuzdur. Çünkü insan; bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde ihtiyaçlarını tatmin edici ve dengeli bir şekilde karşılayamamaktadır. Birey yaşadığı sorunların üstesinden gelemediği için kaçır ama bu kaçış mecazidir; kendini, özünü gizler, bununla yüzleşmek istemez. İşte bireyler; ya çevrelerinin sunduğu olanaklardan yararlanamıyor ya da olanaklar ne yazık ki yetersiz kalıyor. Ayrıca bu kişinin öz farkındalığının düşük olmasının nedenlerinden biri de yeteneklerini geliştirme ve kendini gerçekleştirme korkusudur. İlişkilerin benliğin gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. İnsanların bir kişi hakkında söyledikleri yüzünden; beğensinler, beğenmesinler, övsünler, eleştirsinler vs. Benliğin şeklini etkiler. Örneğin sıklıkla çirkin, aptal veya tembel olarak adlandırılan bir kişi, özellikle çocukluğunda bu nitelikleri benimseyebilir. Kendine göre; güzel, becerikli ve çalışkan olarak bilinen bir insan, onu değerli görüp ona göre davranabilir. Bu sayede bireyin olumsuz benlik algısı oluşmaya devam ederken yeni algılar kazanılmıyorsa, yani bireyin kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri değişmiyorsa; güvensiz, çekingen, özgüveni düşük tipik bir insan görünecek. İnsanın “düşünce-eylem-kişilik” bütünlüğünde uyumsuzluk olacaktır. Çünkü bu kişi sosyal hayatta kendini izole eden davranışlarda bulunduğu için istediği seviyeye ulaşamamaktadır (Bacanlı, 1997).

Bu gerçekçi olmayan benlik algısı içerisinde bireylerin diğer özelliklerine bakıldığında, hayatlarının kontrolü başkalarının elindedir ve yaptıkları işin sonuçlarını görmek istemezler. Hayattaki olumsuz ve başarısız sonuçları kendilerinden çok dış etkenlere bağlarlar. Motive edilmeleri zor olduğundan ve yaptıklarının ve yaptıklarının başarısız olacağına inandıkları için harekete geçmekte zorluk çekerler. Harekete geçip başarıya ulaştıklarında bile bunu yine dış sebeplere ve güçlere bağlarlar. Başarısızlık korkusuyla fazla çabalayamamak bu algıya sahip birinin davranışdır. Benlik saygısı düşük kişiler, başarısızlık korkusuyla risk almaktan kaçınırlar, risk aldıklarında ise bunu mantıksız ve anlamsız şekillerde yaparlar (Bayat, 2003: 5).

2.4.5. Sporcularda benlik algısı

Benlik olgusu yaş, beden imajı, cinsiyet, sosyoekonomik durum, başarı, etnik köken ve toplumla ilişkiler gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Spora katılmak aynı zamanda benlik kavramı üzerinde de etkiye sahip olabilir. İnsan yaşamının her aşamasında arzu edilen benlik kavramı, kişinin yaptığı fiziksel aktivitelerden etkilenir (Gencer, 2008).

Sporda öz saygı, bir sporcunun yarışma sırasında başarısına, becerilerine, fikirlerine ve arzularına ve kişisel değerine verdiği önemdir. Uygun sporlara katılım, kişinin fiziksel gelişiminin yanı sıra kişilik ve kişiliğe ilişkin olguların (benlik kavramı, kendini değerli algılaması, benlik saygısı vb.) ve olumlu tutumların oluşması açısından da önemlidir (Yegül ve Koruç, 1997: 19).

Bir sporcunun benlik kavramı çevresinde tanımlanabilir kişilik özelliklerinin belirli biçimleri mevcuttur. Kendine güven, kendine güven, kendini onaylama, benlik saygısı, kendini kabul etme, benlik uyumu ve benlik saygısı gibi bu özelliklerin her biri, bireyin benlik imajında veya benlik kavramında ortaya çıkar (Gencer, 2008). Bireyin yaptığı fiziksel aktiviteden etkilenen benlik olguları, sporcuları olumlu ya da olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Bazı araştırmacılar sporda müsabaka sırasındaki benlik saygısını şu şekilde değerlendirmişlerdir: Bir sporcu başarılı olursa benlik saygısı da artar. Başarısız olursa özgüven azalır (Yegül ve Koruç, 1997: 20).

Spor, bireylerin olumlu benlik algısı kazanmasını ve bunları Davranışa dönüştürmesini sağlayan, fiziksel ve zihinsel harekete dayalı bir aktivitedir. Bu durum kişisel benlik saygısının artmasına ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesine katkı sağlamakta, yaşam kalitesi ve akademik başarı düzeylerine olumlu etki yapmaktadır. Sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önemli rol oynayan sağlık profesyonelleri, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı olabilmesi ve bu sağlığı sürdürebilmesi için fiziksel aktivite alışkanlığını geliştirmelidir (Celasin ve Sevinç, 2022: 160).

Spora katılım ile özgüvenin artması arasında pozitif bir ilişki vardır. Kişi ne kadar çok fiziksel aktiviteye katılırsa, kişinin benlik saygısı da o kadar artar (Ryan, 2008: 281). Bireysel sporlardaki performans, sporcunun özgüvenine önemli ölçüde katkıda bulunur. Sporcular herhangi bir beceriyi başarıyla tamamladıklarında özgüvenleri artar ve daha zor şeyleri denemeye istekli olurlar. Bu nedenle sporcunun özgüveni, performansının artması ve başarının sağlanması için oldukça önemlidir. Kendine güven ile öz saygı ve üstün performans arasında güçlü bir ilişki vardır (Downward ve Rasciute, 2011:333).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Metodu

Sporcuların sağlıklı beslenme tutumları ve benlik algısı durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma, kesin ve genellenebilir sonuçlar üretmek için sayısal verileri kullanan araştırmadır. Nicel araştırma, gözlemleri ve ölçümleri tekrarlayabilen ve nesnelliği ön plana çıkaran araştırma olarak da bilinen ampirik ve tümdengelimli yöntemleri kullanmaktadır. Bu tür araştırmalarda ne ölçüde, ne kadar, ne sıklıkta sorularına yanıt aranmaktadır. Nicel araştırmalarda sayısal veriler toplanmakta, istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilerek kesin olduğu düşünülen sonuçlar elde edilmektedir. Araştırmanın amacı geleceği tanımlamak, genellemek ve tahmin etmek ise nicel araştırma uygun olabilmektedir (Gülbüz ve Şahin, 2017). Nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama modeli, geçmişte veya halihazırda var olan bir durumu tanımlayan, öğrenmenin oluşmasına ve bireyin istendik davranışı geliştirmesine uygulanan genel bir süreçtir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında ortak değişkenlik olup olmadığını belirlemek için tasarlanmış bir tarama yöntemidir. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişiyorsa nasıl gerçekleştiği belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de bulunmaktadır.

Tablo 1. Sporcuların demografik özelliklerinin dağılımı

		f	%	Eğitim Durumu	f	%
Cinsiyet	Kadın	145	37,4	İlköğretim	11	2,8
	Erkek	243	62,6	Lise	100	25,8
Yaş	20 ve altı	53	13,7	Lisans	241	62,1
	21-25	98	25,3	Lisansüstü	36	9,3
	26-30	170	43,8			
	31 ve üzeri	67	17,3			
Gelir Durumu	Düşük	80	20,6			
	Orta	272	70,1			
	Yüksek	36	9,3			
	Toplam	388	100,0			

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan sporculardan %62,6'sı kadın, %37,4'ü erkektir. Sporculardan %43,8'i 26-30 yaşları arasındayken %25,3'ü 21-25, %17,3'ü 31 ve üzer, %13,7'si ise 20 ve altı yaşlarındadırlar. Sporculardan %62,1'i lisans mezunuyken, %25,8'i lise, %9,3'ü lisansüstü, %2,8'i ilköğretim mezunudur. Sporculardan %70,1'inin gelir durumu orta iken, %20,6'sının düşük, %9,3'ünün ise yüksek düzeydedir.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan anket formunda araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla "Kişisel Bilgiler Formu", sporcuların beslenme tutum düzeyinin belirlenmesi amacıyla "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" ve benlik algı düzeyinin belirlenmesi amacıyla "Sporcu Benlik Algısı Envanteri" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgiler formu

Veri toplama aracının birinci bölümünde yer alan kişisel bilgiler formunda, araştırmaya katılan sporcuların; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile birlikte, sporcuların spor geçmişi ile bilgiler ve boy ve kilo durumunu belirlemek amacıyla toplam 9 soru soru bulunmaktadır (Ek 1).

3.3.2. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ)

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019: 260) tarafından geliştirilmiş olan ölçek (Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum olacak şekilde) 5'li likert tipinde ve 4 alt boyutu ifade eden 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin altboyutları ve bu alt boyutları oluşturan maddeler:

- Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1, 2, 3, 4, 5
- Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6, 7, 8, 9, 10, 11
- Olumlu Beslenme (OB): 12, 13, 14, 15, 16
- Kötü Beslenme (KB): 17, 18, 19, 20, 21 şeklindedir.

Ölçekte bulunan 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddeler olumsuzdur ve bu sebeple kodlamaları da ters olarak yapılmıştır.

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019: 265) ölçeğin Cronbach alfa katsayılarını; BeslenmeHakkında Bilgi alt boyutu için 0,90, Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutu için 0,84, Olumlu Beslenme alt boyutu için 0,75 ve Kötü Beslenme alt boyutu için 0,83

şeklinde bulmuşlardır (Tekkurşundemir ve Cicioğlu, 2019: 265). Bizim çalışmamızda elde edilen Cronbach alfa katsayıları Tablo 2’de yer almaktadır

3.3.3. Elit sporcu benlik algısı envanteri (ESBAE)

Çağlar, Aşçı ve Kelecek (2017: 167) tarafından geliştirilmiş olan ölçek (Tamamen yanlış, genellikle yanlış, kısmen yanlış, kısmen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru şeklinde) 6’lı likert tipinde ve 6 alt boyutu ifade eden 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ve bu alt boyutları oluşturan maddeler:

- Algılanan Beceri (AB): 1, 2, 3, 4, 5
- Vücut Uygunluğu (VU): 6, 7, 8, 8, 9
- Aerobik Uygunluk (AU): 10, 11, 12, 16
- Anaerobik Uygunluk (ANU): 13, 14, 15, 17, 18
- Zihinsel Beceri (ZB): 19, 20, 21, 22, 23
- Genel Performans (GP): 24, 25, 26, 27, 28 şeklindedir.

Çağlar ve arkadaşları (2017) ölçeğin Cronbach alfa katsayılarını; Algılanan Beceri alt boyutu için 0,89, Vücut Uygunluğu alt boyutu için 0,88, Aerobik Uygunluk alt boyutu için 0,85, Anaerobik Uygunluk alt boyutu için 0,85, Zihinsel Beceri alt boyutu için 0,85, Genel Performans alt boyutu için 0,86 şeklinde bulmuşlardır (Çağlar vd., 2017). Bizim çalışmamızda elde edilen Cronbach alfa katsayıları Tablo 2’de yer almaktadır.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde istatistiksel veri analiz programı olan SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin dağılımını belirlemek amacıyla yüzde ve frekans analizi yapılmıştır. Araştırmada veri setinin güvenilirlik düzeyinin tespit edilmesi amacıyla Cronbach Alfa (α) katsayısı hesaplanmıştır (Tablo 2). Araştırma verilerinin normal dağılım gösterme durumunun tespit edilmesi amacıyla da Çarpıklık (Skewnes) ve Basıklık (Kurtosis) analizi yapılmıştır (Tablo 3). Yapılan analiz sonucunda araştırma veri setinin normal dağılım gösteriyor olmasından dolayı bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki anlamlılık analizlerine parametrik testlerden olan t Testi ve ANOVA Testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak alınmıştır.

Sporcuların sağlıklı beslenme tutum ve benlik algı düzeyinin belirlenmesi amacıyla öncelikle her bir ölçekten elde edilen puanların ortalamaları bulunmuştur. Ölçeklerde bulunan alt boyutların madde sayıları birbirinden farklı olması sebebiyle her alt boyuttan elde edilen ortalama puanlar madde sayısına orantılanarak 1-5 ranjına dönüştürülmüştür. Ranj/kategori sayısı eşitliğine göre;

- Ölçekten alınan 1-2,3 arasındaki puanların düşük;
- Ölçekten alınan 2,3-3,7 arasındaki puanların orta;
- Ölçekten alınan 3,7-5,00 arasındaki puanların yüksek olarak ifade edilebilmektedir (Tekin, 2002).

3.4.1. Güvenirlik analizi

Araştırmada bir ölçüm sonucunun ne kadarının tesadüfi hatalardan kaynaklanmadığının bilinmesi gerekmektedir. Güvenirlik, bir ölçüm sonucunun ne kadarının tesadüfi hatalardan kaynaklanabileceğini göstermektedir. Güvenirlik ölçümlerin sürekliliğini ifade etmektedir. Çünkü araştırma güvenilirse testlere devam edilebilir (Elma, 2019). Cronbach alfa güvenirlik analizi, Lee Cronbach tarafından 1951 yılında önerilen bir analiz yöntemidir. Likert tipi ölçeklerin iç tutarlılık analizine uygundur (Ercan ve Kan, 2004: 213). Araştırma verilerinin güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla yapılan Cronbach alfa güvenirlik analizi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. SBİTÖ ve ESBAE alt boyutlarının cronbach alfa katsayıları

Ölçek	Alt boyutlar	Madde sayısı	Cronbach alfa katsayısı
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği	Beslenme Hakkında Bilgi	5	0,86
	Beslenmeye Yönelik Duygu	6	0,80
	Olumlu Beslenme	5	0,83
	Kötü Beslenme	5	0,80
	Ölçek Toplamı	21	0,80
Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri	Algılanan Beceri	5	0,86
	Vücut Uygunluğu	4	0,83
	Aerobik Uygunluk	4	0,81
	Anaerobik Uygunluk	5	0,85
	Zihinsel Beceri	5	0,85
	Genel Performans	6	0,87
	Ölçek Toplamı	29	0,86

Yapılan analiz sonucunda Sağlıklı Beslenme Tutum ölçeği Cronbach alfa katsayıları; Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutu için 0,86, Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutu için 0,80, Olumlu Beslenme alt boyutu için 0,83 ve Kötü Beslenme alt boyutu için 0,80 ve ölçek toplamı için 0,80 şeklinde bulmuşlardır. Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri Cronbach alfa katsayıları; Algılanan Beceri alt boyutu için 0,86, Vücut Uygunluğu alt boyutu için 0,83, Aerobik Uygunluk alt boyutu için 0,81, Anaerobik Uygunluk alt boyutu için 0,85, Zihinsel Beceri alt boyutu için 0,85, Genel Performans alt boyutu için 0,87 ve Ölçek Toplamı için 0,86 olarak bulunmuştur.

Cronbach Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği şu şekilde yorumlanmaktadır (Şimşek, 2007).

- $.00 \leq \alpha < .40$ ise ölçek güvenilir değildir.
- $.40 \leq \alpha < .60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.
- $.60 \leq \alpha < .80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.
- $.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir

Buna göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Elit Sporcu Benlik Algısı Envanterinin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4.2. Normallik analizi

Parametrik testin uygulanabilmesi için varyans analizinin ön koşullarından biri olan gözlemlerin normal dağılımının sağlanması gerekmektedir. Normal dağılım ön koşulu; gözlemlerin ilgilendiğimiz özelliklere göre normal dağılım göstermesi anlamına gelmektedir. Dağılımın normallikten sapabileceği göz önüne alındığında istatistiksel testler yapılmadan önce veriler üzerinde normallik analizi yapılması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılımı test etmenin yollarından biri Çarpıklık ve Basıklık katsayılarının belirlenmesidir. Araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Normallik analizi

Ölçek	Alt boyutlar	N	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği	Beslenme Hakkında Bilgi	388	3,778	0,850	-0,814	0,898
	Beslenmeye Yönelik Duygu	388	3,078	0,940	0,134	-0,258
	Olumlu Beslenme	388	3,520	0,952	-0,278	-0,491
	Kötü Beslenme	388	3,339	0,985	-0,224	-0,505
	Ölçek Toplamı	388	3,412	0,559	0,459	-0,453

Tablo 3. (Devam) *Normallik analizi*

Ölçek	Alt boyutlar	N	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri	Algılanan Beceri	388	3,904	1,092	-0,271	-0,046
	Vücut Uygunluğu	388	3,889	1,146	-0,220	-0,283
	Aerobik Uygunluk	388	3,938	1,159	-0,325	-0,409
	Anaerobik Uygunluk	388	3,904	1,163	-0,399	-0,204
	Zihinsel Beceri	388	4,130	1,125	-0,423	-0,369
	Genel Performans	388	4,079	1,090	-0,453	-0,023
Ölçek Toplamı		388	3,982	0,971	-0,267	-0,029

Tablo 3’te yer alan bilgilere göre sağlıklı beslenme tutum ölçeği ve alt boyutlarının çarpıklık katsayıları “0,459” ile “-0,814”, basıklık katsayıları “0,898” ile “-0,505” arasında değişmektedir. Sporcu Benlik Algısı Envanteri ve alt boyutlarının çarpıklık katsayıları “-0,220” ile “-0,453”, basıklık katsayıları “0,023” ile “-0,409” arasında değişmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin “-1.500” ile “+1.500” arasında olması dağılımın normal olduğunu ifade ediyor olmasından dolayı araştırma verilerinin normal dağılım gösteriyor olduğunu söylemek mümkündür.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır.

4.1. Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutum ve Benlik Algı Düzeyine Ait Bulgular

Araştırma sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve benlik algısı düzeyleri incelenmiş ve elde edilen verilere göre her iki değişkenden elde edilen ortalama puanlar ranj/kategori sayısı eşitliğine dönüştürülmüştür.

Tablo 4. SBTÖ alt boyutlarının madde sayısına yönelik hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	Alt boyutları	N	Madde Sayısı	$\bar{x}$	$\bar{x}$ /Madde Sayısı	Düzye
SBTÖ	Beslenme Hakkında Bilgi	388	5	18,89	3,78	Yüksek
	Beslenmeye Yönelik Duygu	388	6	18,47	3,08	Orta
	Olumlu Beslenme	388	5	17,60	3,52	Orta
	Kötü Beslenme	388	5	16,70	3,34	Orta
	Ölçek Genel Toplamı	388	21	71,66	3,41	Orta

Tablo 4'e göre sporcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutum düzeyleri beslenme hakkında bilgi alt boyutunda yüksek, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda orta, olumlu beslenme alt boyutunda orta, kötü beslenme alt boyutunda orta ve ölçek genel toplamında ise yine orta olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. ESBAE alt boyutlarının madde sayısına yönelik hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	Alt boyutları	N	Madde Sayısı	$\bar{x}$	$\bar{x}$ /Madde Sayısı	Düzye
ESBAE	Algılanan Beceri	388	5	19,52	3,90	Yüksek
	Vücut Uygunluğu	388	4	15,56	3,89	Yüksek
	Aerobik Uygunluk	388	4	15,75	3,94	Yüksek
	Anaerobik Uygunluk	388	5	19,52	3,90	Yüksek
	Zihinsel Beceri	388	5	20,65	4,13	Yüksek
	Genel Performans	388	6	24,47	4,08	Yüksek
	Ölçek Genel Toplamı	388	29	112,47	3,88	Yüksek

Tablo 5'e göre sporcuların benlik algısı düzeyleri ESBAE ölçeği alt boyutları ve ölçek genel toplamında $\bar{x}$ /Madde Sayısı 3,88 ile 4,13 arasında değişmektedir. Buna göre sporcuların benlik algısı düzeylerinin alt boyutlar ve ölçek toplamında yüksek olduğu saptanmıştır.

4.2. Sporcuların Spor Geçmişine İlişkin Bulgular

Araştırmada sporcuların spor geçmişi ile ilgili spor yaşı, spor branşı, algılarına göre sağlık durumu, millilik durumu, boy ve kiloları ile ilgili bulgular elde edilmiştir.

Tablo 6. *Sporcuların spor geçmişine ilişkin bulgular*

		f	%
Spor Yaşı	3 yaş ve altı	27	7,0
	4-6 yaş	50	12,9
	7-8 yaş	105	27,1
	10 yaş ve üstü	206	53,1
Spor Branşı	Futbol	86	22,2
	Voleybol	63	16,2
	Atletizm	60	15,5
	Masa Tenisi	25	6,4
	Basketbol	18	4,6
	Diğer	136	35,1
Algılanan Sağlık Durumu	Kötü	17	4,4
	İyi	249	64,2
	Çok İyi	122	31,4
Millilik Durumu	Evet	41	10,6
	Hayır	347	89,4
Boy	1.65 ve altı	116	29,9
	1.66-1.75	156	40,2
	1.76-1.85	104	26,8
	1.86 ve üzeri	12	3,1
Kilo	60 ve altı	123	31,7
	61-70	99	25,5
	71-80	95	24,5
	81 ve üzeri	71	18,3
	Toplam	388	100,0

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan sporculardan %53,1'inin spor yaşı 10 yıl ve üzeri, %27,1'inin 7-8 yaş arasındır. Sporcuların %22,2'sinin branşı futbol, %16,2'sinin voleybol, %15,5'inin atletizm, %6,4'ünün, %64,2'sinin algıladığı sağlık durumu iyi, %31,4'ünün çok iyi, %4,4'ünün kötü, %89,4'ü milli değilken, %10,6'sı millidir. Sporculardan %40,2'sinin boyu 1,66-1,75 arasındayken, %29,9'unun 1,65 ve altı, %26,8'inin ise 1,76-1,85 arasındadır. Sporcuların %31,7'sinin kilosu 60 ve altıyken, %25,5'inin 61-70, %24,5'inin 71-80, %18,3'ünün ise 81 ve üzeridir.

4.3. Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum ve Benlik Algı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Aşağıdaki tablolarda araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine göre beslenme tutum ve benlik algı düzeylerinin analizi yer almaktadır.

Tablo 7. Cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	145	3,817	0,816	0,683	0,495
	Erkek	243	3,756	0,871		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	145	3,029	0,954	-0,800	0,424
	Erkek	243	3,108	0,932		
Olumlu Beslenme	Kadın	145	3,593	1,016	1,176	0,240
	Erkek	243	3,476	0,911		
Kötü Beslenme	Kadın	145	3,436	0,962	1,496	0,135
	Erkek	243	3,282	0,996		
Sağlıklı Beslenme Genel	Kadın	145	3,448	0,551	0,966	0,335
	Erkek	243	3,391	0,564		

Tablo 7’de yer alan verilere göre araştırmaya katılan sporcuların cinsiyeti ile beslenme tutum düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme ve ölçek genelinde kadın sporcuların aritmetik ortalamaları erkek sporculara göre daha yüksekken, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda erkek sporcuların aritmetik ortalaması daha yüksektir.

Tablo 8. Cinsiyete göre benlik algısı düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Algılanan Beceri	Kadın	145	3,898	1,183	-0,079	0,937
	Erkek	243	3,907	1,037		
Vücut Uygunluğu	Kadın	145	3,845	1,260	-0,062	0,950
	Erkek	243	3,892	1,109		
Aerobik Uygunluk	Kadın	145	3,903	1,242	-0,455	0,659
	Erkek	243	3,959	1,109		
Anaerobik Uygunluk	Kadın	145	3,921	1,292	0,232	0,816
	Erkek	243	3,893	1,080		
Zihinsel Beceri	Kadın	145	4,143	1,174	0,176	0,860
	Erkek	243	4,123	1,098		
Genel Performans	Kadın	145	4,223	1,126	2,018	0,044
	Erkek	243	3,993	1,061		
Benlik Algısı Genel	Kadın	145	4,012	1,074	0,449	0,654
	Erkek	243	3,965	0,906		

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan sporcuların cinsiyeti ile benlik algı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Erkek sporcuların algılanan beceri, vücut uygunluğu, aerobik uygunluk alt boyut ortalamaları kadın sporculara göre daha yüksekken, anaerobik uygunluk, zihinsel beceri, genel performans ve ölçek toplamında kadın sporcuların algı ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 9. Yaşa göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Beslenme Hakkında Bilgi	20 ve altı	53	3,691	1,037	0,781	0,505	
	21-25	98	3,731	0,848			
	26-30	170	3,852	0,820			
	31 ve üzeri	67	3,731	0,768			
	Toplam	388	3,779	0,850			
Beslenmeye Yönelik Duygu	20 ve altı	53	3,060	0,958	1,176	0,319	
	21-25	98	2,937	0,830			
	26-30	170	3,122	1,000			
	31 ve üzeri	67	3,189	0,914			
	Toplam	388	3,078	0,940			
Olumlu Beslenme	20 ve altı	53	3,676	0,915	1,087	0,354	
	21-25	98	3,488	0,983			
	26-30	170	3,547	0,947			
	31 ve üzeri	67	3,373	0,944			
	Toplam	388	3,520	0,951			
Kötü Beslenme	20 ve altı ¹	53	3,449	1,071	3,334	0,020	4>1,3,2
	21-25 ²	98	3,082	0,852			
	26-30 ³	170	3,385	1,013			
	31 ve üzeri ⁴	67	3,513	0,973			
	Toplam	388	3,339	0,985			
Sağlıklı Beslenme Genel	20 ve altı	53	3,449	0,559	2,072	0,103	
	21-25	98	3,292	0,513			
	26-30	170	3,459	0,577			
	31 ve üzeri	67	3,439	0,565			
	Toplam	388	3,412	0,559			

Tablo 9'a göre sporcuların yaşı ile beslenme tutumu ölçeği kötü beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Kötü beslenme alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre 31 ve üzeri yaşlarda olan sporcuların ($3,513\pm0,973$) puan ortalamaları, yaş aralığı 20 ve altı ($3,449\pm1,071$), 26-30 ($3,385\pm0,973$), 21-25 ($3,082\pm0,852$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 10. Yaşa göre benlik algısı düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Algılanan Beceri	20 ve altı	53	4,068	1,214	0,783	0,504	
	21-25	98	3,939	1,001			
	26-30	170	3,885	1,097			
	31 ve üzeri	67	3,770	1,113			
	Toplam	388	3,903	1,092			
Vücut Uygunluğu	20 ve altı	53	4,104	1,239	1,031	0,379	
	21-25	98	3,898	0,966			
	26-30	170	3,878	1,165			
	31 ve üzeri	67	3,735	1,257			
	Toplam	388	3,889	1,146			
Aerobik Uygunluk	20 ve altı	53	4,288	1,108	2,473	0,061	
	21-25	98	4,013	1,007			
	26-30	170	3,825	1,221			
	31 ve üzeri	67	3,840	1,204			
	Toplam	388	3,938	1,159			
Anaerobik Uygunluk	20 ve altı ¹	53	4,276	1,178	3,302	0,020	1>2,3,4
	21-25 ²	98	4,006	1,103			
	26-30 ³	170	3,820	1,157			
	31 ve üzeri ⁴	67	3,672	1,190			
	Toplam	388	3,904	1,163			
Zihinsel Beceri	20 ve altı	53	4,468	1,032	2,168	0,091	
	21-25	98	4,057	1,113			
	26-30	170	4,128	1,144			
	31 ve üzeri	67	3,976	1,136			
	Toplam	388	4,130	1,125			
Genel Performans	20 ve altı	53	4,381	1,046	1,862	0,136	
	21-25	98	4,046	1,101			
	26-30	170	4,066	1,123			
	31 ve üzeri	67	3,923	0,996			
	Toplam	388	4,079	1,090			
Benlik Algısı Genel	20 ve altı	53	4,273	0,971	2,284	0,079	
	21-25	98	3,998	0,867			
	26-30	170	3,944	1,002			
	31 ve üzeri	67	3,825	1,006			
	Toplam	388	3,981	0,971			

Tablo 10'a göre araştırmaya katılan sporcuların yaşı ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından anaerobik uygunluk algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Anaerobik uygunluk alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre 20 ve altı yaşlarda olan sporcuların ($3,840\pm1,204$) puan

ortalamları, yaş aralığı 21-25 ($4,006 \pm 1,103$), 26-30 ($3,820 \pm 1,157$), 31 ve üzeri ($3,672 \pm 1,190$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 11. *Eğitim durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	İlköğretim	11	3,400	0,613	1,275	0,282	
	Lise	100	3,880	0,706			
	Lisans	241	3,760	0,927			
	Lisansüstü	36	3,733	0,709			
	Toplam	388	3,778	0,850			
Beslenmeye Yönelik Duygu	İlköğretim	11	2,803	0,515	2,487	0,060	
	Lise	100	2,902	0,908			
	Lisans	241	3,129	0,966			
	Lisansüstü	36	3,310	0,879			
	Toplam	388	3,078	0,940			
Olumlu Beslenme	İlköğretim ¹	11	3,327	1,040	4,647	0,003	2>3,4
	Lise ²	100	3,802	0,987			
	Lisans ³	241	3,453	0,913			
	Lisansüstü ⁴	36	3,239	0,939			
	Toplam	388	3,520	0,952			
Kötü Beslenme	İlköğretim ¹	11	3,073	1,040	3,307	0,020	4>3,2
	Lise ²	100	3,120	0,968			
	Lisans ³	241	3,399	0,999			
	Lisansüstü ⁴	36	3,628	0,807			
	Toplam	388	3,339	0,985			
Sağlıklı Beslenme Genel	İlköğretim	11	3,134	0,539	1,066	0,363	
	Lise	100	3,401	0,568			
	Lisans	241	3,421	0,571			
	Lisansüstü	36	3,470	0,448			
	Toplam	388	3,412	0,559			

Tablo 11'e göre araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Olumlu beslenme alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre lise mezunu olan sporcuların ($3,802 \pm 0,987$) puan ortalamaları, lisans ($3,453 \pm 0,913$) ve lisansüstü ($3,239 \pm 0,939$) mezunu olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Kötü beslenme alt boyutunda ise lisansüstü mezunu olan sporcuların ($3,628 \pm 0,807$) puan ortalamaları, lisans ($3,399 \pm 0,999$) ve lise ($3,120 \pm 0,968$) mezunu olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 12. *Eğitim durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Algılanan Beceri	İlköğretim	11	3,691	0,501	1,263	0,287	
	Lise	100	4,068	1,115			
	Lisans	241	3,835	1,104			
	Lisansüstü	36	3,972	1,055			
	Toplam	388	3,904	1,092			
Vücut Uygunluğu	İlköğretim	11	3,591	0,625	1,386	0,247	
	Lise	100	4,075	1,241			
	Lisans	241	3,843	1,125			
	Lisansüstü	36	3,771	1,099			
	Toplam	388	3,889	1,146			
Aerobik Uygunluk	İlköğretim	11	4,000	0,852	0,675	0,568	
	Lise	100	4,058	1,184			
	Lisans	241	3,912	1,135			
	Lisansüstü	36	3,764	1,330			
	Toplam	388	3,938	1,159			
Anaerobik Uygunluk	İlköğretim ¹	11	3,364	0,916	2,934	0,033	2>4,1
	Lise ²	100	4,116	1,221			
	Lisans ³	241	3,890	1,119			
	Lisansüstü ⁴	36	3,572	1,250			
	Toplam	388	3,904	1,163			
Zihinsel Beceri	İlköğretim ¹	11	3,964	1,091	3,423	0,017	2>3,4
	Lise ²	100	4,432	1,088			
	Lisans ³	241	4,044	1,127			
	Lisansüstü ⁴	36	3,922	1,111			
	Toplam	388	4,130	1,125			
Genel Performans	İlköğretim ¹	11	3,500	0,827	2,757	0,042	2>1,3
	Lise ²	100	4,290	1,123			
	Lisans ³	241	4,006	1,101			
	Lisansüstü ⁴	36	4,162	0,884			
	Toplam	388	4,079	1,090			
Benlik Algısı Genel	İlköğretim	11	3,671	0,605	2,239	0,083	
	Lise	100	4,185	1,029			
	Lisans	241	3,928	0,960			
	Lisansüstü	36	3,877	0,917			
	Toplam	388	3,982	0,971			

Tablo 12'ye göre araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından anaerobik uygunluk, zihinsel beceri, genel performans algısı alt

boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Anaerobik uygunluk alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre lise mezunu olansporcuların ($4,116\pm1,221$) puan ortalamaları, lisansüstü ($3,572\pm1,25$), ilköğretim ($3,964\pm1,091$) mezunu olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Zihinsel beceri alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre lise mezunu olan sporcuların ($4,432\pm1,088$) puan ortalamaları, lisans ($4,044\pm1,127$), lisansüstü ($3,922\pm1,111$) mezunu olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Genel performans alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre lise mezunu olan sporcuların ($4,290\pm1,123$) puan ortalamaları, lisans ($4,006\pm1,101$), ilköğretim ($3,500\pm0,827$) mezunu olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 13. Gelir durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Düşük	80	3,730	0,782	0,432	0,649
	Orta	272	3,778	0,866		
	Yüksek	36	3,889	0,889		
	Toplam	388	3,778	0,850		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Düşük	80	3,104	0,982	0,470	0,626
	Orta	272	3,053	0,907		
	Yüksek	36	3,208	1,091		
	Toplam	388	3,078	0,940		
Olumlu Beslenme	Düşük	80	3,293	0,837	2,970	0,053
	Orta	272	3,586	0,922		
	Yüksek	36	3,522	1,305		
	Toplam	388	3,520	0,952		
Kötü Beslenme	Düşük	80	3,388	0,953	1,335	0,264
	Orta	272	3,295	0,978		
	Yüksek	36	3,567	1,092		
	Toplam	388	3,339	0,985		
Sağlıklı Beslenme Genel	Düşük	80	3,366	0,542	1,087	0,338
	Orta	272	3,410	0,552		
	Yüksek	36	3,530	0,645		
	Toplam	388	3,412	0,559		

Tablo 13'e göre araştırmaya katılan sporcuların gelir durumu ile sağlıklı beslenme tutumu ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 14. *Gelir durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Algılanan Beceri	Düşük	80	3,948	1,148	0,819	0,442
	Orta	272	3,865	1,039		
	Yüksek	36	4,100	1,343		
	Toplam	388	3,904	1,092		
Vücut Uygunluğu	Düşük	80	3,941	1,029	0,266	0,766
	Orta	272	3,862	1,177		
	Yüksek	36	3,979	1,176		
	Toplam	388	3,889	1,146		
Aerobik Uygunluk	Düşük	80	3,853	1,219	0,648	0,524
	Orta	272	3,939	1,126		
	Yüksek	36	4,118	1,275		
	Toplam	388	3,938	1,159		
Anaerobik Uygunluk	Düşük	80	3,868	1,133	0,575	0,563
	Orta	272	3,888	1,166		
	Yüksek	36	4,100	1,214		
	Toplam	388	3,904	1,163		
Zihinsel Beceri	Düşük	80	4,203	1,029	0,288	0,750
	Orta	272	4,102	1,148		
	Yüksek	36	4,183	1,177		
	Toplam	388	4,130	1,125		
Genel Performans	Düşük	80	4,098	1,125	0,209	0,812
	Orta	272	4,060	1,087		
	Yüksek	36	4,181	1,053		
	Toplam	388	4,079	1,090		
Benlik Algısı Genel	Düşük	80	3,995	0,957	0,422	0,656
	Orta	272	3,960	0,967		
	Yüksek	36	4,117	1,048		
	Toplam	388	3,982	0,971		

Tablo 14'e göre araştırmaya katılan sporcuların gelir durumu ile benlik algısı alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.4. Sporcuların Sporcu Geçmişine Göre Sağlıklı Beslenme Tutum ve Benlik Algı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların sporcu geçmişine göre sağlıklı beslenme tutumu ve benlik algısı düzeylerine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 15. Spor yaşına göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	3 yaş ve altı	27	4,015	0,710	0,749	0,524	
	4-6 yaş	50	3,752	0,685			
	7-8 yaş	105	3,762	0,685			
	10 yaş ve üstü	206	3,762	0,971			
	Toplam	388	3,778	0,850			
Beslenmeye Yönelik Duygu	3 yaş ve altı ¹	27	2,488	0,884	6,188	0,000	3>2,1
	4-6 yaş ²	50	2,833	0,812			
	7-8 yaş ³	105	3,240	0,898			
	10 yaş ve üstü ⁴	206	3,133	0,962			
	Toplam	388	3,078	0,940			
Olumlu Beslenme	3 yaş ve altı	27	3,682	0,914	2,211	0,086	
	4-6 yaş	50	3,312	0,813			
	7-8 yaş	105	3,402	0,826			
	10 yaş ve üstü	206	3,609	1,035			
	Toplam	388	3,520	0,952			
Kötü Beslenme	3 yaş ve altı ¹	27	2,837	1,105	4,498	0,004	3>2,1
	4-6 yaş ²	50	3,072	0,930			
	7-8 yaş ³	105	3,440	0,973			
	10 yaş ve üstü ⁴	206	3,418	0,963			
	Toplam	388	3,339	0,985			
Sağlıklı Beslenme Genel	3 yaş ve altı ¹	27	3,219	0,466	3,823	0,010	4>2,1
	4-6 yaş ²	50	3,223	0,428			
	7-8 yaş ³	105	3,450	0,548			
	10 yaş ve üstü ⁴	206	3,464	0,591			
	Toplam	388	3,412	0,559			

Tablo 15'e göre araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre spor yaşı 7-8 olan sporcuların ($3,240\pm0,898$) puan ortalamaları, spor yaşı 4-6 ($2,833\pm0,812$) ve 3 yaş ve altı ($2,488\pm0,884$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Kötü beslenme alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre spor yaşı 7-8 olan sporcuların ($3,440\pm0,973$) puan ortalamaları, spor yaşı 4-6 ($3,072\pm0,930$) ve 3 yaş ve altı ($2,837\pm1,105$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ölçek toplamında fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre spor yaşı 10 yaş ve üstü olan sporcuların ($3,464\pm0,591$) puan ortalamaları, spor yaşı 4-6 ($3,223\pm0,428$) ve 3 yaş ve altı ($3,219\pm0,466$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 16. Spor yaşına göre benlik algısı düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Algılanan Beceri	3 yaş ve altı	27	3,523	1,224	2,312	0,076	
	4-6 yaş	50	3,788	1,119			
	7-8 yaş	105	3,821	0,966			
	10 yaş ve üstü	206	4,023	1,118			
	Toplam	388	3,904	1,092			
Vücut Uygunluğu	3 yaş ve altı	27	3,852	1,309	2,454	0,063	
	4-6 yaş	50	3,565	1,155			
	7-8 yaş	105	3,800	1,029			
	10 yaş ve üstü	206	4,018	1,166			
	Toplam	388	3,889	1,146			
Aerobik Uygunluk	3 yaş ve altı	27	3,889	1,334	1,641	0,179	
	4-6 yaş	50	3,745	1,106			
	7-8 yaş	105	3,810	1,069			
	10 yaş ve üstü	206	4,057	1,185			
	Toplam	388	3,938	1,159			
Anaerobik Uygunluk	3 yaş ve altı ¹	27	3,570	1,472	3,149	0,025	4>2,1
	4-6 yaş ²	50	3,656	1,196			
	7-8 yaş ³	105	3,794	1,011			
	10 yaş ve üstü ⁴	206	4,063	1,164			
	Toplam	388	3,904	1,163			
Zihinsel Beceri	3 yaş ve altı ¹	27	4,141	1,090	2,952	0,033	4>3
	4-6 yaş ²	50	3,968	1,096			
	7-8 yaş ³	105	3,911	1,094			
	10 yaş ve üstü ⁴	206	4,281	1,137			
	Toplam	388	4,131	1,125			
Genel Performans	3 yaş ve altı	27	3,895	1,142	0,605	0,612	
	4-6 yaş	50	3,957	1,080			
	7-8 yaş	105	4,089	0,962			
	10 yaş ve üstü	206	4,128	1,148			
	Toplam	388	4,079	1,090			
Benlik AlgısıGenel	3 yaş ve altı	27	3,811	1,090	2,304	0,077	
	4-6 yaş	50	3,795	0,932			
	7-8 yaş	105	3,883	0,876			
	10 yaş ve üstü	206	4,100	1,001			
	Toplam	388	3,982	0,971			

Tablo 16'ya göre araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından anaerobik uygunluk ve zihinsel beceri algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Anaerobik uygunluk alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre spor yaşı 10 yaş ve üstü olan sporcuların

(4,063±1,164) puan ortalamaları, spor yaşı 4-6 (3,656±1,196) ve 3 yaş ve altı (3,570±1,472) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Zihinsel beceri alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre spor yaşı 10 yaş ve üstü olan sporcuların (4,281±1,137) puan ortalamaları, spor yaşı 7-8 (3,911±1,094) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 17. Spor branşına göre beslenme tutum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Futbol ¹	86	3,788	0,892	3,682	0,003	5>3
	Voleybol ²	63	3,902	0,817			
	Atletizm ³	60	3,413	0,949			
	Masa Tenisi ⁴	25	3,552	0,784			
	Basketbol ⁵	18	4,022	0,632			
	Diğer ⁶	136	3,885	0,786			
	Toplam	388	3,778	0,850			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Futbol	86	2,946	0,890	0,793	0,555	
	Voleybol	63	3,040	1,019			
	Atletizm	60	3,164	0,889			
	Masa Tenisi	25	2,947	0,803			
	Basketbol	18	3,083	0,850			
	Diğer	136	3,165	0,990			
	Toplam	388	3,078	0,940			
Olumlu Beslenme	Futbol	86	3,577	0,968	1,632	0,151	
	Voleybol	63	3,502	0,952			
	Atletizm	60	3,580	0,774			
	Masa Tenisi	25	3,360	1,025			
	Basketbol	18	4,044	1,133			
	Diğer	136	3,425	0,963			
	Toplam	388	3,520	0,952			
Kötü Beslenme	Futbol	86	3,319	1,006	1,497	,0190	
	Voleybol	63	3,264	1,003			
	Atletizm	60	3,500	0,914			
	Masa Tenisi	25	3,008	0,969			
	Basketbol	18	3,033	0,868			
	Diğer	136	3,418	1,001			
	Toplam	388	3,339	0,985			
Sağlıklı Beslenme Genel	Futbol	86	3,385	0,611	1,071	0,376	
	Voleybol	63	3,408	0,594			
	Atletizm	60	3,402	0,554			
	Masa Tenisi	25	3,204	0,519			
	Basketbol	18	3,524	0,540			
	Diğer	136	3,459	0,518			
	Toplam	388	3,412	0,559			

Tablo 17'ye göre araştırmaya katılan sporcuların spor branşı ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından beslenmeye yönelik bilgi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre branşı basketbol olan sporcuların ($4,022\pm0,632$) puan ortalamaları, branşı atletizm ($3,413\pm0,949$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 18. Spor branşına göre benlik algısı düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Algılanan Beceri	Futbol	86	3,988	1,103	1,430	0,212
	Voleybol	63	3,997	1,121		
	Atletizm	60	3,823	1,026		
	Masa Tenisi	25	3,864	0,806		
	Basketbol	18	4,422	0,902		
	Diğer	136	3,781	1,156		
	Toplam	388	3,904	1,092		
Vücut Uygunluğu	Futbol	86	3,922	1,190	1,279	0,272
	Voleybol	63	3,889	1,206		
	Atletizm	60	3,950	1,004		
	Masa Tenisi	25	3,710	1,010		
	Basketbol	18	4,472	0,962		
	Diğer	136	3,798	1,185		
	Toplam	388	3,889	1,146		
Aerobik Uygunluk	Futbol	86	3,895	1,245	1,362	0,238
	Voleybol	63	4,056	1,177		
	Atletizm	60	4,071	1,081		
	Masa Tenisi	25	3,920	0,926		
	Basketbol	18	4,417	0,895		
	Diğer	136	3,792	1,186		
	Toplam	388	3,938	1,159		
Anaerobik Uygunluk	Futbol	86	3,879	1,261	1,930	0,088
	Voleybol	63	4,000	1,236		
	Atletizm	60	4,070	1,058		
	Masa Tenisi	25	3,936	0,802		
	Basketbol	18	4,478	0,895		
	Diğer	136	3,719	1,171		
	Toplam	388	3,904	1,163		

Tablo 18. (Devam) *Spor branşına göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Zihinsel Beceri	Futbol	86	4,161	1,115	1,381	0,230
	Voleybol	63	4,321	1,133		
	Atletizm	60	3,997	1,180		
	Masa Tenisi	25	4,104	0,882		
	Basketbol	18	4,589	1,079		
	Diğer	136	4,027	1,140		
	Toplam	388	4,130	1,125		
Genel Performans	Futbol	86	4,037	1,151	0,745	0,590
	Voleybol	63	4,132	1,141		
	Atletizm	60	4,131	1,099		
	Masa Tenisi	25	3,900	0,929		
	Basketbol	18	4,482	0,970		
	Diğer	136	4,038	1,068		
	Toplam	388	4,079	1,090		
Benlik Algısı Genel	Futbol	86	3,987	1,021	1,466	0,200
	Voleybol	63	4,074	1,023		
	Atletizm	60	4,011	0,864		
	Masa Tenisi	25	3,912	0,736		
	Basketbol	18	4,479	0,792		
	Diğer	136	3,870	1,008		
	Toplam	388	3,982	0,971		

Tablo 18'e göre araştırmaya katılan sporcuların branşları ile benlik algısı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 19. *Algılanan sağlık durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kötü	17	3,577	0,977	0,502	0,606
	İyi	249	3,786	0,745		
	Çok İyi	122	3,792	1,022		
	Toplam	388	3,778	0,850		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kötü	17	3,039	0,670	0,360	0,698
	İyi	249	3,052	0,937		
	Çok İyi	122	3,138	0,982		
	Toplam	388	3,078	0,940		
Olumlu Beslenme	Kötü	17	3,129	1,027	1,505	0,223
	İyi	249	3,533	0,869		
	Çok İyi	122	3,546	1,090		
	Toplam	388	3,520	0,952		

Tablo 19. (Devam) *Algılanan sağlık durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Kötü Beslenme	Kötü	17	3,353	1,130	0,284	0,753
	İyi	249	3,366	0,938		
	Çok İyi	122	3,284	1,060		
	Toplam	388	3,339	0,985		
Sağlıklı Beslenme Genel	Kötü	17	3,263	0,484	0,641	0,527
	İyi	249	3,416	0,519		
	Çok İyi	122	3,425	0,643		
	Toplam	388	3,412	0,559		

Tablo 19'a göre araştırmaya katılan sporcuların algıladıkları sağlık durumu ile sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 20. *Algılanan sağlık durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Algılanan Beceri	Kötü ¹	17	3,282	1,089	7,908	0,000	3>2,1
	İyi ²	249	3,810	1,064			
	Çok İyi ³	122	4,182	1,089			
	Toplam	388	3,904	1,092			
Vücut Uygunluğu	Kötü	17	3,721	1,149	2,375	0,094	
	İyi	249	3,810	1,132			
	Çok İyi	122	4,074	1,161			
	Toplam	388	3,889	1,146			
Aerobik Uygunluk	Kötü	17	3,662	1,139	2,834	0,060	
	İyi	249	3,860	1,169			
	Çok İyi	122	4,135	1,123			
	Toplam	388	3,938	1,159			
Anaerobik Uygunluk	Kötü ¹	17	3,282	1,118	4,477	0,012	3>1
	İyi ²	249	3,851	1,145			
	Çok İyi ³	122	4,098	1,172			
	Toplam	388	3,904	1,163			
Zihinsel Beceri	Kötü ¹	17	3,424	1,144	5,676	0,004	3>2,1
	İyi ²	249	4,080	1,102			
	Çok İyi ³	122	4,331	1,128			
	Toplam	388	4,130	1,125			

Tablo 20. (Devam) *Algılanan sağlık durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Genel Performans	Kötü	17	3,726	1,075	1,842	0,160	
	İyi	249	4,042	1,080			
	Çok İyi	122	4,204	1,104			
	Toplam	388	4,079	1,090			
Benlik Algısı Genel	Kötü ¹	17	3,511	0,905	5,076	0,007	3>2,1
	İyi ²	249	3,919	0,967			
	Çok İyi ³	122	4,176	0,956			
	Toplam	388	3,982	0,971			

Tablo 20'ye göre araştırmaya katılan sporcuların algıladıkları sağlık durumu ile benlik algısı ölçeği algılanan beceri, anaerobik uygunluk, zihinsel beceri algısı alt boyutu ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Algılanan beceri alt boyutunda yapılan LSD analizine göre gelirdurumu çok iyi olan sporcuların ($4,182\pm1,089$) puan ortalamaları, gelir durumu iyi ($3,810\pm1,064$) ve kötü ($3,282\pm1,089$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Anaerobik uygunluk alt boyutunda gelir durumu çok iyi olan sporcuların ($4,098\pm1,172$) puan ortalamaları, gelir durumu kötü ($3,282\pm1,118$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Zihinsel beceri alt boyutunda gelir durumu çok iyi olan sporcuların ($4,331\pm1,089$) puan ortalamaları, gelir durumu iyi ($4,080\pm1,102$) ve kötü ($3,424\pm1,144$) olanlara göre anlamlı bir şekilde dahayüksektir. Ölçek toplamında ise gelir durumu çok iyi olan sporcuların ($4,176\pm0,956$) puan ortalamaları, gelir durumu iyi ($3,919\pm0,967$) ve kötü ($3,511\pm0,905$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 21. *Millilik durumuna göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	41	3,722	0,891	-0,449	0,654
	Hayır	347	3,785	0,847		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	41	2,923	0,947	-1,120	,0263
	Hayır	347	3,097	0,939		
Olumlu Beslenme	Evet	41	3,620	0,846	0,710	0,478
	Hayır	347	3,508	0,964		
Kötü Beslenme	Evet	41	3,502	0,967	0,605	0,375
	Hayır	347	3,320	0,987		
Sağlıklı Beslenme Genel	Evet	41	3,417	0,536	0,058	0,953
	Hayır	347	3,412	0,562		

Tablo 21'e göre araştırmaya katılan sporcuların millilik durumu ile sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 22. Millilik sağlık durumuna göre benlik algısı düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Algılanan Beceri	Evet	41	4,215	1,079	1,935	0,054
	Hayır	347	3,867	1,089		
Vücut Uygunluğu	Evet	41	4,317	1,047	2,564	0,011
	Hayır	347	3,839	1,148		
Aerobik Uygunluk	Evet	41	4,390	1,175	2,662	0,008
	Hayır	347	3,885	1,147		
Anaerobik Uygunluk	Evet	41	4,390	1,180	2,861	0,004
	Hayır	347	3,846	1,149		
Zihinsel Beceri	Evet	41	4,307	1,171	1,065	0,288
	Hayır	347	4,110	1,120		
Genel Performans	Evet	41	4,419	1,096	2,120	0,035
	Hayır	347	4,039	1,084		
Benlik Algısı Genel	Evet	41	4,342	0,932	2,525	0,012
	Hayır	347	3,939	0,968		

Tablo 22'ye göre araştırmaya katılan sporcuların millilik durumu ile benlik algısı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 23. Boya göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Beslenme Hakkında Bilgi	1.65 ve altı	116	3,812	0,765	1,857	0,136	
	1.66-.175	156	3,667	0,858			
	1.76-1.85	104	3,914	0,878			
	1.86 ve üzeri	12	3,733	1,173			
	Toplam	388	3,778	0,850			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1.65 ve altı ¹	116	2,901	0,888	3,874	0,009	4>1,2
	1.66-.175 ²	156	3,071	0,911			
	1.76-1.85 ³	104	3,218	0,991			
	1.86 ve üzeri ⁴	12	3,681	1,019			
	Toplam	388	3,078	0,940			
Olumlu Beslenme	1.65 ve altı	116	3,517	0,965	1,042	0,374	
	1.66-.175	156	3,435	0,892			
	1.76-1.85	104	3,625	1,019			
	1.86 ve üzeri	12	3,733	0,981			
	Toplam	388	3,520	0,952			

Tablo 23. (Devam) *Boya göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Kötü Beslenme	1.65 ve altı	116	3,324	0,958	0,170	0,917	
	1.66-.175	156	3,318	0,929			
	1.76-1.85	104	3,396	1,105			
	1.86 ve üzeri	12	3,267	0,947			
	Toplam	388	3,339	0,98			
Sağlıklı Beslenme Genel	1.65 ve altı ¹	116	3,365	0,515	2,638	0,049	4>3
	1.66-.175 ²	156	3,358	0,540			
	1.76-1.85 ³	104	3,523	0,609			
	1.86 ve üzeri ⁴	12	3,607	0,655			
	Toplam	388	3,412	0,559			

Tablo 23'e göre araştırmaya katılan sporcuların boyu ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından beslenmeye yönelik duygu alt boyutu ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda boyu 1,86 ve üzeri olan sporcuların ($3,681\pm1,019$) puan ortalamaları, boyu 1,65 ve altı ($2,901\pm0,888$) ve 1,66-1,75 arası ($3,071\pm0,911$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Sağlıklı beslenme ölçeği genel toplamında boyu 1,86 ve üzeri olan sporcuların ($3,607\pm0,655$) puan ortalamaları, boyu 1,76-1,85 arası ($3,523\pm0,609$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 24. *Boya göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Algılanan Beceri	1.65 ve altı	116	3,828	1,170	0,689	0,559
	1.66-.175	156	3,918	1,033		
	1.76-1.85	104	3,923	1,083		
	1.86 ve üzeri	12	4,283	1,177		
	Toplam	388	3,904	1,092		
Vücut Uygunluğu	1.65 ve altı	116	3,788	1,250	0,801	0,494
	1.66-.175	156	3,872	1,109		
	1.76-1.85	104	4,000	1,098		
	1.86 ve üzeri	12	4,125	0,968		
	Toplam	388	3,889	1,146		
Aerobik Uygunluk	1.65 ve altı	116	3,905	1,259	0,703	0,551
	1.66-.175	156	3,867	1,101		
	1.76-1.85	104	4,065	1,133		
	1.86 ve üzeri	12	4,083	1,145		
	Toplam	388	3,938	1,159		

Tablo 24. (Devam) *Boya göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Anaerobik Uygunluk	1.65 ve altı	116	3,893	1,330	0,269	0,848
	1.66-.175	156	3,862	1,050		
	1.76-1.85	104	3,954	1,136		
	1.86 ve üzeri	12	4,116	1,168		
	Toplam	388	3,904	1,163		
Zihinsel Beceri	1.65 ve altı	116	4,181	1,171	0,128	0,944
	1.66-.175	156	4,099	1,104		
	1.76-1.85	104	4,117	1,082		
	1.86 ve üzeri	12	4,167	1,424		
	Toplam	388	4,130	1,125		
Genel Performans	1.65 ve altı	116	4,160	1,159	0,634	0,594
	1.66-.175	156	3,996	1,076		
	1.76-1.85	104	4,093	1,028		
	1.86 ve üzeri	12	4,264	1,151		
	Toplam	388	4,079	1,090		
Benlik Algısı Genel	1.65 ve altı	116	3,974	1,066	0,332	0,802
	1.66-.175	156	3,942	0,921		
	1.76-1.85	104	4,027	0,940		
	1.86 ve üzeri	12	4,181	1,000		
	Toplam	388	3,982	0,971		

Tablo 24'e göre araştırmaya katılan sporcuların boyu ile benlik algısı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 25. *Kiloya göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Beslenme Hakkında Bilgi	60 ve altı	123	3,824	0,892	0,244	0,865	
	61-70	99	3,788	0,856			
	71-80	95	3,737	0,777			
	81 ve üzeri	71	3,741	0,876			
	Toplam	388	3,778	0,850			
Beslenmeye Yönelik Duygu	60 ve altı	123	2,919	0,956	2,544	0,056	
	61-70	99	3,069	0,886			
	71-80	95	3,135	0,934			
	81 ve üzeri	71	3,291	0,960			
	Toplam	388	3,078	0,940			
Olumlu Beslenme	60 ve altı ¹	123	3,628	1,004	3,190	0,024	1>4
	61-70 ²	99	3,610	0,920			
	71-80 ³	95	3,507	0,888			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,223	0,942			
	Toplam	388	3,520	0,952			

Tablo 25. (Devam) *Kiloya göre sağlıklı beslenme tutum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Kötü Beslenme	60 ve altı	123	3,307	1,016	1,031	0,379	
	61-70	99	3,230	1,025			
	71-80	95	3,385	0,970			
	81 ve üzeri	71	3,485	0,885			
	Toplam	388	3,339	0,985			
Sağlıklı Beslenme Genel	60 ve altı	123	3,396	0,568	0,077	0,972	
	61-70	99	3,407	0,599			
	71-80	95	3,427	0,540			
	81 ve üzeri	71	3,428	0,520			
	Toplam	388	3,412	0,559			

Tablo 25'e göre araştırmaya katılan sporcuların kilosu ile sağlıklı beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından olumlu beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Olumlu beslenme alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($3,628\pm1,004$) puan ortalamaları, kilosu 81 ve üzeri ($3,223\pm0,942$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 26. *Kiloya göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Algılanan Beceri	60 ve altı	123	4,057	1,167	1,685	0,170	
	61-70	99	3,834	1,152			
	71-80	95	3,918	0,958			
	81 ve üzeri	71	3,710	1,021			
	Toplam	388	3,904	1,092			
Vücut Uygunluğu	60 ve altı ¹	123	4,089	1,172	2,710	0,045	1>4
	61-70 ²	99	3,849	1,225			
	71-80 ³	95	3,879	1,036			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,613	1,083			
	Toplam	388	3,889	1,146			
Aerobik Uygunluk	60 ve altı ¹	123	4,183	1,167	3,543	0,015	1>3,4
	61-70 ²	99	3,919	1,182			
	71-80 ³	95	3,858	1,079			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,648	1,153			
	Toplam	388	3,938	1,159			

Tablo 26. (Devam) *Kiloya göre benlik algısı düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı fark
Anaerobik Uygunluk	60 ve altı ¹	123	4,177	1,217	3,973	0,008	1>2,3,4
	61-70 ²	99	3,842	1,185			
	71-80 ³	95	3,827	1,019			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,620	1,143			
	Toplam	388	3,904	1,163			
Zihinsel Beceri	60 ve altı ¹	123	4,356	1,131	2,664	0,048	1>2,4
	61-70 ²	99	4,032	1,204			
	71-80 ³	95	4,082	0,999			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,941	1,120			
	Toplam	388	4,130	1,125			
Genel Performans	60 ve altı ¹	123	4,306	1,122	3,674	0,012	1>4
	61-70 ²	99	4,057	1,124			
	71-80 ³	95	4,028	1,021			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,784	1,011			
	Toplam	388	4,079	1,090			
Benlik Algısı Genel	60 ve altı ¹	123	4,202	1,003	3,979	0,008	1>3,2,4
	61-70 ²	99	3,930	1,017			
	71-80 ³	95	3,940	0,870			
	81 ve üzeri ⁴	71	3,728	0,917			
	Toplam	388	3,982	0,971			

Tablo 26'ya göre araştırmaya katılan sporcuların kilosu ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından vücut uygunluğu, aerobik uygunluk, anaerobik uygunluk, zihinsel beceri, genel performans alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Vücut uygunluğu alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($4,089\pm1,172$) puan ortalamaları, kilosu 81 ve üzeri ($3,648\pm1,153$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Aerobik uygunluk alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($4,183$) puan ortalamaları, kilosu 71-80 ($3,858\pm1,079$), 81 ve üzeri ($3,6648\pm1,153$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Anaerobik uygunluk alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($4,177\pm1,217$) puan ortalamaları, kilosu 61-70 ($3,842\pm1,185$), 71-80 ($3,827\pm1,019$), 81 ve üzeri ($3,620\pm1,143$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Zihinsel beceri alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($4,356\pm1,131$) puan ortalamaları, kilosu 61-70 arası ($4,032\pm1,204$), 81 ve üzeri ($3,941\pm1,120$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Genel performans alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($4,306 \pm 1,122$) puan ortalamaları, kilosu 81 ve üzeri ($3,784 \pm 1,011$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ölçek toplamında fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre kilosu 60 ve altı olan sporcuların ($4,202 \pm 1,003$) puan ortalamaları, kilosu 71-80 ($3,940 \pm 0,870$), 61-70 ($3,930 \pm 1,017$), 81 ve üzeri ($3,728 \pm 0,917$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

4.5. Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Benlik Algı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların sağlıklı beslenme tutumu ve benlik algısı ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış korelasyon analizinin sonucu Tablo 27’de yer almaktadır.

Tablo 27’ye göre beslenmeye yönelik bilgi ile beslenmeye yönelik duygu arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi beslenmeye yönelik duygu tutumunun düşmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile olumlu beslenme arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi olumlu beslenme tutumunun yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile kötü beslenme arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi kötü beslenme tutumunun düşmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile genel sağlıklı beslenme tutumu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi sağlıklı beslenme genel tutumunun yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile vücut uygunluğu algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi vücut uygunluğu algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile aerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi aerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Tablo 27. *Sağlıklı beslenme tutumu ile benlik algısı arasındaki korelasyon analizi*

		BYD	OB	KB	SB	AB	VU	AU	ANU	ZB	GP	BA
BYB	r	-,159**	,493**	-,010	,490**	,223**	,189**	,249**	,168**	,263**	,286**	,268**
	p	,002	,000	,850	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000
BYD	r	1	-,072	,547**	,623**	,009	,018	,023	,013	,018	,071	,031
	p		,157	,000	,000	,859	,727	,645	,793	,722	,163	,538
OB	r		1	,038	,565**	,291**	,311**	,343**	,315**	,342**	,306**	,368**
	p			,453	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
KB	r			1	,701**	,014	-,042	-,024	-,048	,017	,073	,002
	p				,000	,786	,413	,634	,341	,733	,150	,963
SB	r				1	,209**	,186**	,230**	,175**	,250**	,292**	,262**
	p					,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000
AB	r					1	,754**	,747**	,724**	,638**	,662**	,870**
	p						,000	,000	,000	,000	,000	,000
VU	r						1	,762**	,760**	,618**	,677**	,872**
	p							,000	,000	,000	,000	,000
AU	r							1	,813**	,671**	,689**	,895**
	p								,000	,000	,000	,000
ANU	r								1	,628**	,657**	,882**
	p									,000	,000	,000
ZB	r									1	,653**	,816**
	p										,000	,000
GP	r										1	,850**
	p											,000

Beslenmeye yönelik bilgi ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik bilgi ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik bilgi düzeyinin yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile olumlu beslenme arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi olumlu beslenme tutumunun düşmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile kötü beslenme arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi kötü beslenme tutumunun yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile sağlıklı beslenme arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi sağlıklı beslenme tutumunun yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile algılanan beceri arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi algılanan beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile vücut uygunluğu algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi vücut uygunluğu algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile aerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi aerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Beslenmeye yönelik duygu ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu düzeyinin yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile kötü beslenme tutumu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile sağlıklı beslenme tutumu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile algılanan beceri arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi algılanan beceri düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile vücut uygunluğu algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi vücut uygunluğu algısının yükselmesine sebep olmaktadır. Olumlu beslenme tutumu ile aerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi aerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Olumlu beslenme tutumu ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Olumlu beslenme tutum düzeyinin yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile sağlıklı beslenme tutumu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile algılanan beceri arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi algılanan beceri düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile vücut uygunluğu algısı arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi vücut uygunluğu algısının düşmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile aerobik uygunluk algısı arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi aerobik uygunluk algısının düşmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile anaerobik uygunluk algısı arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi anaerobik uygunluk algısının düşmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Kötü beslenme tutumu ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kötü beslenme tutum düzeyinin yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile algılanan beceri arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi algılanan beceri düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile vücut uygunluğu algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi vücut uygunluğu algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile aerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi aerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel sağlıklı beslenme tutumu ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel sağlıklı beslenme tutum düzeyinin yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Algılanan beceri algısı ile vücut uygunluğu algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Algılanan beceri düzeyinin yükselmesi vücut uygunluğu algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Algılanan beceri algısı ile aerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Algılanan beceri düzeyinin yükselmesi aerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Algılanan beceri algısı ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Algılanan beceri düzeyinin yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Algılanan beceri algısı ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Algılanan beceri düzeyinin yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Algılanan beceri algısı ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Algılanan beceri düzeyinin yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Algılanan beceri algısı ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Algılanan beceri düzeyinin yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Vücut uygunluğu algısı ile aerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Vücut uygunluğu algısının yükselmesi aerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Vücut uygunluğu algısı ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Vücut uygunluğu algısının yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Vücut uygunluğu algısı ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Vücut uygunluğu algısının yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Vücut uygunluğu algısı ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Vücut uygunluğu algısının yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Vücut uygunluğu algısı ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Vücut uygunluğu algısının yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Aerobik uygunluk algısı ile anaerobik uygunluk algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Aerobik uygunluk algısının yükselmesi anaerobik uygunluk algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Aerobik uygunluk algısı ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Aerobik uygunluk algısının yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Aerobik uygunluk algısı ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Aerobik uygunluk algısının yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Aerobik uygunluk algısı ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Aerobik uygunluk algısının yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Anaerobik uygunluk algısı ile zihinsel beceri algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Anaerobik uygunluk algısının yükselmesi zihinsel beceri algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Anaerobik uygunluk algısı ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Anaerobik uygunluk algısının yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Anaerobik uygunluk algısı ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Anaerobik uygunluk algısının yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Zihinsel beceri algısı ile genel performans algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Zihinsel beceri algısının yükselmesi genel performans algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Zihinsel beceri algısı ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Zihinsel beceri algısının yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

Genel performans algısı ile genel benlik algısı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Genel performans algısının yükselmesi genel benlik algısının yükselmesine sebep olmaktadır.

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların cinsiyeti ile beslenme tutum düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme ve ölçek genelinde kadın sporcuların aritmetik ortalamaları erkek sporculara göre daha yüksekken, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda erkek sporcuların aritmetik ortalaması daha yüksektir. Dursun (2020) çalışmasında Düzce ilinde çalışan beden eğitimi öğretmenleri ile yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin beslenme bilgisi düzeyinde cinsiyet faktörü ile ilgili anlamlı bir sonuç olmadığına ulaşmıştır. Couture ve arkadaşlarının (2014: 326) yaptıkları çalışmada lisede çalışan koçların cinsiyet faktörü açısından beslenme bilgisinde anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır. Çongar ve Özdemir (2004: 113) Sivas ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı çalışmada elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet faktörü beslenme bilgisinde belirleyici değildir. Literatürde incelemiş olduğumuz çalışmalar mevcut çalışmayı ve sonuçları destekler niteliktedir. Dinç (2021: 816) çalışmasında spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumunu incelemiş ve cinsiyet faktöründe anlamlı bir sonuç olmadığını elde etmiştir. Bunun sebebinin ise beslenmenin insanlar hayatında çok önemli bir yere sahip olduğu için herkes tarafından ilgi duyulan bir konu olduğu düşünülmektedir. Demir ve arkadaşlarının (2021: 124) yapmış olduğu çalışmada takım sporu ve bireysel spor yapanların beslenmeye ilişkin tutumlarını incelemişlerdir ve elde ettikleri sonuç beslenme bilgisinde cinsiyet faktöründe anlamlı şekilde bir sonuç olmadığıdır. Fakat bireysel spor yapan branşlar arasında erkeklerin sağlıklı beslenmeye olan tutumlarının kadınlardan yüksek olduğunu saptamışlardır. Gülen ve arkadaşları (2021: 6) taekvando sporcuları ile yapmış oldukları araştırmada sağlıklı beslenme tutumlarında cinsiyet faktörüne göre benzer sonuca ulaşmıştır.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların yaşı ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından kötü beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Kötü beslenme alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre 31 ve üzeri yaşlarda olan sporcuların ($3,513\pm0,973$) puan ortalamaları, yaş aralığı 20 ve altı ($3,449\pm1,071$), 26-30 ($3,385\pm0,973$), 21-25 ($3,082\pm0,852$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ünal (2022) çalışmasında ise 24 yaş üstü ile sağlıklı beslenme olan tutum puanının arttığı sonucunu elde etmiştir. Sargın ve Güleşce (2022: 6) Van ilinde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye olan tutumlarını inceledikleri

çalışmalarında yaş ilerlemesi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların arttığı sonucunu elde etmişlerdir. Sabbağ'ın (2003) yapmış olduğu araştırmada ise 30–39 yaşları arasındaki öğretmenlerin dengeli şekilde beslenme farkındalığının iyi olduğunu belirtmiştir. Hastaoğlu (2021: 1615) turizm öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada yaş faktöründe anlamlı sonuca ulaşmıştır.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların yaşı ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından anaerobik uygunluk algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Anaerobik uygunluk alt boyutunda fark yaratan grubu tespit etmek için yapılan LSD analizine göre 20 ve altı yaşlarda olan sporcuların ($3,840\pm1,204$) puan ortalamaları, yaş aralığı 21-25 ($4,006\pm1,103$), 26-30 ($3,820\pm1,157$), 31 ve üzeri ($3,672\pm1,190$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgular doğrultusunda, yapılmış olan diğer çalışmaların benzer nitelikteki sonuçlarına bakılacak olursa; Marsh (1998: 58) ve Maiano ve arkadaşları (2004: 64) ilgili çalışmalarında benzer şekilde yaş değişkeni ve fiziksel benlik algısının tüm boyutları arasında bir ilişki tespit edilmediği ifade edilmiştir. Ancak Maiano ve arkadaşlarının (2004: 64) araştırmasında yaş ile vücut çekiciliği, fiziksel benlik saygısı ve genel benlik değeri alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğuna da dikkat çekilmiştir.

Ardiana ve Tumanggor (2020) ile Romero-Rodriguez ve arkadaşları (2020: 8), yaptıkları çalışmanın bulgularında benzer şekilde erkek ve kadın katılımcılar arasındaki benlik saygısı düzeylerini incelemiş olup bu iki cinsiyet arasında benlik saygısı bakımından anlamlı bir farklılık görünmediğini bildirmişlerdir. Moksnes ve Reidunsdatter'in (2019) ilgili araştırmasında ise erkeklerde benlik saygısının kadınlara nazaran daha istikrarlı olduğu fakat aynı şekilde iki cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir.

Çalışkan (2020) üniversite eğitimi alan 290 erkek bireylerin antropometrik özellikleri ile Kaslılık odaklı yeme ve beslenme durumlarını incelediği araştırmada, katılımcıların beden memnuniyet düzeylerinin düşük olduğu bu yüzden beslenme alışkanlıklarının ve kaslı olmaya odaklı beslenme bozukluğu durumunun oluşabileceğini belirtmişlerdir.

Tablo 12'ye göre araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından anaerobik uygunluk, zihinsel beceri, genel performans algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların sağlıklı beslenmeye y6nelik tutum d6zeyleri beslenme hakkında bilgi alt boyutunda y6ksek, beslenmeye y6nelik duygu alt boyutunda orta, olumlu beslenme alt boyutunda orta, k6t6 beslenme alt boyutunda orta ve 6l6ek genel toplamında ise yine orta olarak belirlenmiştir.

Sporcuların benlik algısı d6zeylerinin t6m alt boyutlar ve 6l6ek toplamında y6ksek olduğu saptanmıştır.

Sporcuların cinsiyeti ile beslenme tutum d6zeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların cinsiyeti ile benlik algı d6zeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır

Sporcuların yaşı ile beslenme tutumu 6l6eği alt boyutlarından k6t6 beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve 6l6ek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların yaşı ile benlik algısı 6l6eği alt boyutlarından anaerobik uygunluk algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve 6l6ek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların eğitim durumu ile beslenme tutumu 6l6eği alt boyutlarından olumlu beslenme ve k6t6 beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve 6l6ek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların eğitim durumu ile benlik algısı 6l6eği alt boyutlarından anaerobik uygunluk, zihinsel beceri, genel performans algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve 6l6ek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların gelir durumu ile sağlıklı beslenme tutumu 6l6eği alt boyutları ve 6l6ek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların gelir durumu ile benlik algısı alt boyutları ve 6l6ek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sporcuların spor yaşı ile beslenme tutumu 6l6eği alt boyutlarından beslenmeye y6nelik duygu, k6t6 beslenme ve 6l6ek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların spor yaşı ile benlik algısı 6l6eği alt boyutlarından anaerobik uygunluk ve zihinsel beceri algısı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve 6l6ek toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların spor branşı ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından beslenmeye yönelik bilgi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların branşları ile benlik algısı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların algıladıkları sağlık durumu ile sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların algıladıkları sağlık durumu ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından algılanan beceri, anaerobik uygunluk, zihinsel beceri algısı alt boyutu ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların millilik durumu ile sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların millilik durumu ile benlik algısı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların boyu ile beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından beslenmeye yönelik duygu alt boyutu ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların boyu ile benlik algısı ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların kilosu ile sağlıklı beslenme tutumu ölçeği alt boyutlarından olumlu beslenme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sporcuların kilosu ile benlik algısı ölçeği alt boyutlarından vücut uygunluğu, aerobik uygunluk, anaerobik uygunluk, zihinsel beceri, genel performans alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve sonuçları ışığında aşağıdaki önerilere yer verilmiştir. Buna göre;

- Beslenme alışkanlığı ve farkındalığının küçük yaşlardan itibaren kazanılması gerekliliğinden aile ve eğitim seviyelerinde ilgililere eğitimler verilmelidir.
- Sağlıklı ve kaliteli yaşamın bir boyutu olarak beslenme tutumunun geliştirilmesi

için sporculara ihtiyaç duyduklarında desteği verebilecek mekanizmalar yaratılmalıdır.

- Sporcuların fiziksel aktivite engelleri ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaya ilişkin kısıtlayıcıları belirlenerek destek verilmelidir.
- Ayrıca araştırma popölasyonu genişletilerek daha ayrıntılı sonuçlara ulaşılması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Öz yetkinlik ve İyimserlik İlişkisi. Ankara Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Adatepe, E. ve Çelik, H. (2022). “Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi.” Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 217-229.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P. ve Ersoy, G. (2008). “Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlık yaşam.” Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Aldemir, G. Y., Biçer, T. ve Kızıldağ-Kale, E. (2014). “Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi.” CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-15.
- Altan, F. (2016). Sporun Toplumda Yaygınlaşmasında Üniversitelerin Katkısı ve Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Durumlarının İncelenmesi (Sakarya Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Altıntaş, A., Çağlar, E., Aşçı, F. H., Karahan, B. G. ve Uygurtaş, M. (2017). “Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı Envanteri’nin yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliğinin test edilmesi.” Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 3-12.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). “Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması.” Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 1- 15.
- Aracı, H. (2004). “Okullarda beden eğitimi.” Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ardiana, R. T., ve Tumanggor, R. O. (2020). “Social media Instagram addiction and self-esteem in high school students. In The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities.” (TICASH 2020) (pp. 290-294). Atlantis Press.
- Arslan, R. ve Akça, R. P. (2012). “Çocukların eğitiminde rol model oluşturacak olan eğitimci ve usta öğretici adaylarının beslenme alışkanlıkları.” Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8, 101-119.
- Aşçı, F. H. (2004). “Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılması.” Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 39-48.
- Aytan, G. K. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bacanlı, H. (1997). “Sosyal ilişkilerde benlik kendini ayarlamanın psikolojisi.” İstanbul. Milli Eğitim Basımevi.
- Bahadır, A. (2002). “Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde temel kavramlar.” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8, 57-65.

Bar, M. (2016). Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Baştuğ, G. ve Kuru E. (2009). “Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma.” Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), 533-555.

Bay, Ü. S. ve Geri, S. (2023). “Kilis 7 Aralık Üniversitesi öğrencilerinde fiziksel benlik algısının serbest zaman değerlendirme davranışları bakımından incelenmesi.” Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 66-82.

Bayat, B. (2003). “Bireylerin benlik algısı (benlik tasarımları) sistemi ve bu sistemin davranışlar üzerindeki rolü.” İş Hukuku ve İktisat Dergisi (Kamu İş), 7(2), 1-11.

Bayramlar, K., Bumin, G., Yakut, Y. ve Şener, G. (2007). “Ampute vücut imajı ölçeği (Amputee Body Image Scale-ABIS) Türkçe uyarlamasının geçerliği.” Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 18(2), 79-83.

Baysal, A. (2007). “Beslenme.” (11. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Beck, K. L., Thomson, J. S., Swift, R. J., ve Von Hurst, P. R. (2015). “Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery.” Open Access Journal Of Sports Medicine, 259-267.

Black, R E., Williams, S M., Jones, I.E, ve Goulding, A. (2002). “Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. American Journal of Clinical Nutrition,” 76, 675-680.

Bonilla, D. A., Pérez-Idárraga, A., Odriozola-Martínez, A., ve Kreider, R. B. (2021). “The 4R’s framework of nutritional strategies for post-exercise recovery: A review with emphasis on new generation of carbohydrates.” International Journal Of Environmental Research and Public Health, 18(103), 1-19.

Buğu, Y. (2017). Kırklareli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme İle İlgili Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale: Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Burke, L. M. (1997). “Nutrition for post-exercise recovery. Australian journal of science and medicine in sport,” 29(1), 3-10.

Burke, L. M. (2017). “Reflections on the 2016 position stand: Nutrition and athletic performance.” ACSM's Health ve Fitness Journal, 21(2), 39-40.

Celasin, N. Ş. ve Sevinç, H. Y. (2022).” Adölesanların spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi.” Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 6(2), 159-168.

Cena, H., ve Calder, P. C. (2020). “Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease.” Nutrients, 12(334), 1-12.

Chen, Y., Michalak, M., ve Agellon, L. B. (2018). "Focus: Nutrition and food science: Importance of nutrients and nutrient metabolism on human health. The Yale journal of biology and medicine," 91(2), 95-103.

Couture, S., Lamarche, B., ve Morissette, E. (2015). "Lise koçları arasında sporcu beslenmesi bilgisinin ve tavsiyelerinin değerlendirilmesi." Uluslararası Spor Beslenme ve Egzersiz Metabolizması Dergisi, 25(4), 326-334.

Çağlar, E., Aşçı, F. H. ve Kelecek, S. (2017). "Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması." SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(4), 165-172.

Çakırlar, A. ve Yaman, Ç. (2022). "Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması." The Online Journal of Recreation and Sports, 11(4), 47-58.

Çalık, F., Yılmaz, A., Şentürk, U., Akdeniz, H. ve Sertbaş, K. (2015). "Otistik çocuğa sahip ebeveynlerin durumluluk ve sürekli kaygı." Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 10(2), 13-21.

Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2012). "Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü." Education sciences, 7(1), 433-441.

Çelik, S. (2011). Öğretmen Tutumları İle İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çiçekler, C. ve Pirpir, D. (2015). "48-72 aylar arasında çocuğu bulunan annelerin çocuk yetiştirme davranışları ile çocukların benlik kavramlarının incelenmesi." Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 1(2), 491-500.

Çiğdem, A. (2023). "Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı düzeyleri, etkileyen faktörler ve sağlıklı beslenme tutumu ile ilişkisi." Uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Çongar, O. ve Özdemir L. (2004). "Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri." Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26(3), 113-118.

De Eguilaz, M. H. R., de Morentin Aldabe, B. M., Almiron-Roig, E., Pérez-Diez, S., Blanco, R. S. C., Navas-Carretero, S., ve Martínez, J. A. (2018). "Multisensory influence on eating behavior: Hedonic consumption. Endocrinología," Diabetes y Nutrición (English ed.), 65(2), 114-125.

Demir, G. T., Namlı, S. ve Cicioğlu, H. İ. (2021). "Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir?" Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4), 124-134.

Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). “Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması.” Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274.

Devrim-Lanpir, A., Hill, L., ve Knechtle, B. (2021). “Efficacy of popular diets applied by endurance athletes on sports performance: beneficial or detrimental?” A narrative review. *Nutrients*, 13(491), 1-40.

Dinç, A. (2021). “Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi.” Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25, 812-821.

Doğru, M. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algısının Ahlaki Karar Alma Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Downward, P., ve Rasciute, S. (2011). “Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation.” *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348.

Dursun, B. (2020). Düzce İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Düzce: Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C. ve Kocamaz Adaş, S. (2021). “Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state.” *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15,460-486.

Dündar, B. (2010). Okulöncesi Dönem 6 Yaş Çocuklarının Benlik Algıları İle Bilişsel Performansları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Düzen, A. Ç. ve Özçelik, İ. Y. (2022). “Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi.” *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.

Efe Arpa, G. (2019). Farklı Liglerdeki Kadın Ve Erkek Futbolcuların Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ekşici, Z. (2019). Gazzali’de İnsan Ve Benlik Algısı. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elma, M. (2019). Güvenirlik ve Geçerlilik Analizi: Teori ve Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ercan, İ. ve Kan, İ. (2004). “Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik.” *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.

- Erkal, M. E. (1992). "Sosyolojik açıdan spor." İstanbul: Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı.
- Erkal, S. ve Pek, H. (1993). "Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü." Hemşirelik Bülteni, 8(30), 61-71.
- Ersoy, G. (2004). "Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme sorular ve cevapları ile açıklamalı sözlük" (3. Baskı). Ankara Nobel: Yayınları.
- Fişek, K. (1998). "Türkiye'de ve Dünya'da spor yönetimi." Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Folasire, O. F., Akomolafe, A. A., ve Sanusi, R. A. (2015). "Does nutrition knowledge and practice of athletes translate to enhanced athletic performance?" Cross-sectional study amongst Nigerian undergraduate athletes. Global journal of health science, 7(5), 215-225.
- Folca, H. (2012). "Ben kimim?." (Çev. Şule B.), İstanbul: Arunas Yayınları.
- Formans. (2023). "Sporcu beslenmesi," <https://formnes.com/sporcu-diyetisyenligi/> 18.11.2023.
- Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (1993). "Çocuk ve ergen gelişimi." (Çev. Onur, B). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Gencer, E. (2008). Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı Ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gençoğlu, C., Demir, S. N. ve Demircan, F. (2021). "Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri: Bir geleneksel derleme." Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 56-99.
- Ghazzawi, H. A., Hussain, M. A., Raziq, K. M., Alsendi, K. K., Alaamer, R. O., Jaradat, M., ve Jahrami, H. (2023). "Exploring the relationship between micronutrients and athletic performance: A comprehensive scientific systematic review of the literature in sports medicine." Sports, 11(109), 1-42.
- Gülen, Ö., Madak, E., Kumartaşlı, M. ve Sönmez, H.O. (2021). "Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi." The Online Journal of Recreation and Sport, 10(3), 1-17.
- Günay, M. ve Cicioğlu, I. (2001). "Spor fizyolojisi." Ankara: Gazi Kitapevi.
- Güner, Ş. (2023). Bir Üniversitedeki Türk ve Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güneş Z. (2016). "Spor ve beslenme." Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güneş, Z. (2005). "Spor ve beslenme." Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Güneş, Z. (2013). "Spor ve beslenme." Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). "Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz." Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö. ve Dane, Ş. (2001). "Beslenme ve besinsel ergojenikler 1: karbonhidrat, yağ ve proteinler." *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 19-27.
- Güven, Ö. (1999). "Türklerde spor kültürü." Ankara: AKM Başkanlığı Yayınları.
- Hasta, D. (2002). "Kendilik bilinci ve bazı değişkenler ile ilişkisi." *Türk Psikoloji Bülteni*, 8(24-25), 140-146.
- Hastaoğlu, E. (2021). "Covid-19 salgını sürecinde turizmin stres düzeyleri ve sağlıklı beslenme davranışları üzerine bir araştırma (Covid-19 salgınında turizm öğrencilerinin stres düzeyleri ve sağlıklı beslenme davranışları üzerine bir araştırma)." *Turizm ve Gastronomi Çalışmaları Dergisi*, 9(3), 1610-1621.
- Hekim, M. (2016). "Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi." *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Henselmans, M., Bjørnsen, T., Hedderman, R., ve Varvik, F. T. (2022). "The effect of carbohydrate intake on strength and resistance training performance: A systematic review." *Nutrients*, 14(856), 1-39.
- Jain, M. (1998). "Dairy foods, dairy fats, and cancer: a review of epidemiologicalevidence." *Nutrition Research*. 18(5), 905-937.
- Jaron, D., ve Galal, O. (2009). "Food security and population health and well being." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 18(4), 684-687.
- Jersild, A. J. (1983). "Çocuk psikolojisi." Ankara: Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası.
- Jeukendrup, A. E. (2017). "Training the gut for athletes." *Sports Medicine*, 47(1), 101-110.
- Kaplan, H. B. (1986). "Social psychology of self-referent behavior." New York: Plenum Press.
- Kaptan, N. (2018). Benlik Kurguları Açısından İlişki Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaaslan, A. (1993). "Benlik-saygısı: genel bir gözden geçirme." *Ege üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 71-74.
- Karaca, N. H. ve Aral, N. (2017). "Yaratıcı rahatlama çalışmalarının anaokuluna devam eden çocukların benlik kavramı ve motor yaratıcılığına etkisinin incelenmesi." *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 10(1), 146-169.

Karadağ, M. (2021). “Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri.” Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8(2), 343-352.

Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). “Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma.” Sport Sciences, 10(4), 34-43.

Karakullukçu, Ö. F. (2009). Adalet Bakanlığı Çalışanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). “Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.” TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 229-237.

Karasar, N. (2011). “Bilimsel araştırma yöntemleri.” Ankara: Nobel Yayınları.

Kargın, H. H. (2014). Muhammed İkbâl’de Benlik Felsefesinin Unsurları. Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kasatura, İ. (1998). “Kişilik ve özgüven.” İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kenç, M. F. ve Oktay, B. (2002). “Akademik benlik kavramı ve akademik başarı arasındaki ilişki.” Eğitim ve Bilim, 27(124), 71-79.

Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C.D., ve Antonio, J. (2017). “International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing.” Journal of The International Society of Sports Nutrition, 14(33), 1-21.

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R.,... ve Kreider, R. B. (2018). “ISSN Exercise and Sports Nutrition Review Update, Research and Recommendations.” Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), 1-57.

Kılıç, E. ve Şanlıer, N. (2007). “Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması.” Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1), 31-44.

Kılınç, H. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kliemann, N., Wardle, J., Johnson, F., ve Croker, H. (2016). “Reliability and validity of a revised version of the general nutrition knowledge questionnaire.” European Journal of Clinical Nutrition, 70(10), 1174-1180.

Korkmaz, K., Şenol, O. ve Akbulut, F. (2023). “Düşük gelir grubundaki ülkelerin yetersiz beslenme durumunun panel veri analiz yöntemiyle incelenmesi.” Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 16(2), 430-443.

- Köknel, Ö. (1993). "Ergenlik dönemi, ana-baba okulu." İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). "Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi." Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9, 1-12.
- Leitzmann, C. (2009). "Adequate diet of essential nutrients for healthy people. The role of food, agriculture, forestry and fisheries in human nutrition." Encyclopedia of Life support systems, 4, 1-9.
- Linville, P. W. (1985). "Self-complexity and affective extremity: don't put all of your eggs in one cognitive basket." Social Cognition, 3(1), 94-120.
- Mageau, G. A., ve Vallerand, R. J. (2003). "The coach-athlete relationship: A motivational model." Journal of sports science, 21(11), 883-904.
- Maiano, C, Ninot, G., ve Bilard, J. (2004). "Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents." European Physical Education Review, 10(1), 53-69.
- Marsh, H. W. (1998). "Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multioccasion design." Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 237-259.
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J.E., ... ve Thornburg, K. L. (2022). "The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences." American journal of obstetrics and gynecology, 226(5), 607-632.
- May, R. (1998). "Kendini arayan insan." (Çev. A. Karpat). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- MEB. (2018). "Yiyecek ve içecek hizmetleri, besin öğeleri." Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- MEGEP. (2018). "Yiyecek içecek hizmetleri besin grupları." Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Miller, G. D., Jarvis, K. J., ve McBean, L. D. (2000). "Handbook of Dairy Foods and Nutrition. In: Jensen RG, Kroger M, editors. The importance of milk and milk products in the diet." New York: CRC Press.
- Mohalijah, M. A., Boo, H. C., Muhammad Shahrim, A. K., ve Ainul Zakiah, A. B. (2014). "Factors affecting dining satisfaction and acceptability of food item among athletes during a sporting event." International Food Research Journal, 21(5), 1719-1724.
- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B. (2008). "Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme." Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15(1), 25-31.
- Mukhamedzhanov, E., Tsitsurin, V., Zhakiyanova, Z., Akhmetova, B., ve Tarjibayeva, S.

(2023). "The effect of nutrition education on nutritional behavior, academic and sports achievement and attitudes." *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(2), 358-374.

Mumcu, N. ve Mumcu, H. E. (2019). "Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri." Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Nizamoglu, M. (2002). "Süt ve süt ürünlerinin tüketimi üzerine bazı sosyal faktörler ve tüketici özelliklerinin etkisi." *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi*, 1, 25-31.

Oğuz, G. Y. (2005). "Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu." *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.

Okay, D. M., Jackson, P. V., Marcinkiewicz, M., ve Papino, M. N. (2009). "Exercise and obesity." *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 36(2), 379-393.

Oliveira, C. C., Ferreira, D., Caetano, C., Granja, D., Pinto, R., Mendes, B., ve Sousa, M. (2017). "Nutrition and supplementation in soccer." *Sports*, 5(28), 1-35.

Omay, H. (2005). İlköğretim Okulu 7. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Algılarının Demografik Değişkenlere Bağlı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ormsbee, M. J., Bach, C. W., ve Baur, D. A. (2014). "Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance." *Nutrients*, 6(5), 1782-1808.

Öngören, B. (2015). "Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi." *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.

Özdemir, G. (2010). "Spor dallarına göre beslenme." *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.

Özer K. (2001). "Fiziksel uygunluk." Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özer, A. (2007). Normallik Testlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Özkalp, E. (2002). "Davranış bilimlerine giriş." Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Özyürek, M. (1983). "Birlikte ve ayrı eğitimin etkinliği: benlik kavramı ve denetleme odağı." Ankara: AÜ. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

Paker, S. (1991). "Sporda beslenme." (2. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Pelly, F.E., Burkhart, S.J., ve Dunn, P. (2018). "Factors influencing food choice of athletes at international competition events." *Appetite*, 121, 173-178.

Picó, C., Serra, F., Rodríguez, A. M., Keijer, J., ve Palou, A. (2019). "Biomarkers of nutrition and health: new tools for new approaches." *Nutrients*, 11, 1-30.

Purcell, L. K. (2013). "Sport nutrition for young athletes." *Paediatrics ve Child Health*, 18(4), 200-202.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. ve Altungül, O. (2005). "Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi." *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.

Reinhardt, K., ve Fanzo, J. (2014). "Addressing chronic malnutrition through multi-sectoral, sustainable approaches: a review of the causes and consequences." *Frontiers in nutrition*, 1(13), 1-11.

Romero-Rodríguez, J. M., Aznar-Díaz, I., Marín-Marín, J. A., Soler-Costa, R., ve Rodríguez-Jiménez, C. (2020). "Impact of problematic smartphone use and Instagram use intensity on self-esteem with university students from physical education." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4336), 1-10.

Ryan, M. (2008). "The antidepressant effects of physical activity: Mediating self-esteem and self-efficacy mechanisms." *Psychology and Health*, 23(3), 279-307.

Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.*

Sağlık Bakanlığı. (2015). "Türkiye beslenme rehberi." Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

Sağlık Bakanlığı. (2021). "Beslenme dostu ve fiziksel aktiviteyi destekleyen iş yeri uygulama rehberi." Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.

Sağlık Bakanlığı. (2022). "Türkiye beslenme rehberi." Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

Salacak, S. (2023). *Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Sargın, K. ve Güleşce, M. (2022). "Öğretmenlerin sağlıklı beslenme ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi." *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.

Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). "Eating attitude test: anorexia nervosa symptom index." *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.

Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.

Simopoulos, A. P. (2016). "An increase in the omega-6/omega-3 fatty acid ratio increases the risk for obesity." *Nutrients*, 8(3), 1-17.

Singer, N. Y. (1972). "Coaching athletics and psychology." Florida. U.S.

Smart, L. R., ve Bisogni, C. A. (2001). "Personal food systems of male college hockey players. Appetite." 37(1), 57-70.

Sonstroem, R. J. (1998). "Physical self-concept: assessment and external validity. Exercise and sport sciences reviews," 26, 133-164.

Sunuwar, D. R., Singh, D. R., Bohara, M. P., Shrestha, V., Karki, K., ve Pradhan, P.M. S. (2021). "Association of nutrition knowledge, practice, supplement use, and nutrient intake with strength performance among Taekwondo players in Nepal." Frontiers in Nutrition, 9, 1-12.

Şenol, F. B. ve Karaca, N. H. (2020). "Okul öncesi dönem çocuklarının benlik kavramı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi." Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 54, 1-19.

Şimşek, Ö. F. (2007). "Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve LISREL uygulamaları." Ekinoks.

Tabachnick, B., G., ve Fidell, L. S. (2013). "Using multivariate statistics." Boston: Allyn and Bacon.

Taşdemir, A. (2019). "İlköğretim öğrencilerinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma." Sağlık Akademisi Kastamonu, 4(1), 34-52.

Tedik, S. E. (2017). "Fazla kilo/obezitenin önlenmesinde ve sağlıklı yaşamın desteklenmesinde hemşirenin rolü." Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 1(2), 54-62.

Tekin, H. (2009). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Yargı Yayınevi.

Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). "Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması." Gaziantep Üniversitesi SporBilimleri Dergisi, 4(2), 256-274.

Tilki, D. (2019). Türkiye Kadın Voleybol 1. Ve 2. Liginde Oynayan Sporcuların Yeme Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Düzce: Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ülker, H. (2021). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ünal, M. (2022). Vücut Geliştirme Sporuyla İlgilenen Üniversiteli Erkek Öğrencilerde Bigoreksiya Eğilimi ve Sağlıklı Beslenme Tutumları İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ünal, R. N. ve Besler, T. (2008). "Beslenmede sütün önemi." Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ünsal, A. (2019). “Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri.” Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 1-10.

Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Wagner, A.J., Erickson, C.D., Tierney, D.K., Houston, M.N., ve Bacon, C.E. (2015). “The diagnostic accuracy of screening tools to detect eating disorders among female athletes.” Journal of sport rehabilitation, 25(4), 395-398.

WHO. (2000). “Nutrition for health and development: A global agenda for combating malnutrition (No. WHO/NHD/00.6).” World Health Organization.

Witkamp, R. F. (2021). “Nutrition to optimise human health-how to obtain physiological substantiation?” Nutrients, 13(7), 1-21.

Wolber, F. M., Beck, K. L., Conlon, C. A., ve Kruger, M. C. (2013). “Kiwifruit and mineral nutrition. Advances in food and nutrition research,” 68, 233-256.

Wrottesley, S. V., Bosire, E. N., Mukoma, G., Motlathledi, M., Mabena, G., Barker, M., Hardy-Johnson, P., Fall, C., ve Norris, S. A. (2021). “Age and gender influence healthy eating and physical activity behaviours in South African adolescents and their caregivers: Transforming Adolescent Lives through Nutrition Initiative (TALENT).” Public health nutrition, 24(16), 5187-5206.

Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A. ve Çalık, F. (2017). “Beden eğitimi ve spor yüksekokulu’nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması.” Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(2), 201-210.

Yaman, M. S. (2016). Genç ve Yetişkin Kadınların Düzenli Spor Yapmalarına İlişkin Problem Ve Beklentilerinin Belirlenmesi (İstanbul İl Örneği). Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yangılar, F. ve Kaçar, M. (2020). “Yetersiz ve dengesiz beslenmeyle ilişkili sağlık sorunları, gıda endüstrisindeki teknolojik uygulamalar ve öneriler.” Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 3(2), 61-74.

Yavuzer, H. (2001). “Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu.” (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yegül, I. B. ve Kuruç, Z. (1997). “15-18 yaş grubu elit bireysel sporcular, elit takım sporcuları ve sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması.” CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(4), 18-25.

Yetim, A. (2000). “Sporun sosyal görünümü.” Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

Yetim, A. (2014). “Sosyoloji ve spor.” Ankara, Morpa Kültür Yayınları.

Yıldız, A. ve Fakılı, F. E. (2023). “Gebelik sürecinde besin seçimine etki eden faktörler.” Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi, 2(2), 51-62.

Yıldız, M. (2006). “Benlik kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü.” Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 23, 87-127.

Yücecan, S. (2001). “Fonksiyonel besinler.” Uluslararası Katılımlı VI. Ulusal Metabolik Hastalıklar ve Beslenme Kongresi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı ve Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, 7-8 Haziran.

Zel, U. (2001). “Kişilik ve liderlik.” Ankara: Seçkin Yayınları.

Zhang P. Y. (2015). “Role of ω -3 Fatty Acids in Cardiovascular Disease.” Cell biochemistry and biophysics, 72(3), 869-875.

Zincirkıran, Z. (2008). Okul ncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 6 Yaş Gurubu Çocukların Benlik Kavramlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.