



Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fatih KIRKBİR¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 08.06.2020
Kabul Tarihi: 28.07.2020
Online Yayın Tarihi:
28.07.2020

Anahtar Kelimeler

Sağlıklı Beslenme,
Mutluluk, Sporcu

Çalışmanın amacı, sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Mevcut çalışmaya amatör ve profesyonel düzeyde sporcu olan toplam 333 birey katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada veriler öncelikle normallik testleri ile sınanmıştır. Yapılan analizler verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak bağımsız gruplar için t testi ve korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuç olarak sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun, amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Examining the Relationship Between Healthy Nutrition and Happiness in Athletes

Abstract

Article Info

Received: 08.06.2020
Accepted: 28.07.2020
Online Published:
28.07.2020

Keywords

Healthy Nutrition,
Happiness, Athletes

The aim of the study is to examine the relationship between athletes' attitudes towards healthy nutrition and their happiness levels. A total of 333 individuals, amateur and professional athletes, participated in the current study. As a data collection tool in the research; The “Healthy Nutrition Attitude Scale” developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019) and “Oxford Happiness Scale” developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Akıncı Çötök (2011) were used. In the analysis of data, t test and correlation test were used for independent groups as statistical method. In the study, the data were tested primarily with normality tests. The analyzes showed that the data had a normal distribution. As a result, it has been determined that the attitude towards healthy nutrition creates significant differences between amateur and professional athletes. In addition, a low level of positive correlation was found between attitude towards healthy diet and happiness.

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Trabzon / Türkiye

Giriş

Her canlının yaşamını sürdürmesi için beslenmesi zorunludur (Çalıştır ve ark., 2005). Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, obezite, hipertansiyon, diyabet gibi birçok hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir (Saygın ve ark., 2011). Beslenme ifadesi sağlıklı büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için besinlerin tüketilmesini işaret etmektedir. Sağlıklı beslenme ise bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır (Baysal, 1997). Bu kapsamda doğru beslenmek, vücutta oluşacak yan etkileri azaltarak bireylerin daha az hastalanmasını sağlar. Hastalık halinde ise iyileşme süresini kısaltır

(Tomasello ve ark., 2015). Beslenme her birey için önemlidir ancak sporcular açısından farklı bir öneme sahiptir. Sporcular performanslarını arttırmak ve sakatlık riskini azaltmak istiyor ise doğru ve düzenli beslenmelidirler.

Sporcu beslenmesi, beslenme bilimi kapsamında egzersiz türüne göre doğru besin seçimleri ve yiyeceklerden en iyi şekilde yararlanmasını sağlayan önemli bir alandır. Sporcunun beslenmesini iyi yapmadığı müsabaka öncesi dönemlerde sporcu istenen verimi ve başarıyı yakalayamaz (Beals ve Houtkooper, 2006). Bu sebeple sporcuların maç ve antrenman esnasında istenilen performansı sergilemesi, yeterli ve dengeli bir beslenme ile mümkün olacaktır. Yetersiz beslenen bir vücut güçsüz kalacak ve daha fazla sakatlık yaşayacaktır. Sağlıklı beslenmenin sporcu performansına zihinsel ve fiziksel açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Bu faydalardan biri olan mutluluk, sporcunun kendini iyi hissetmesini sağlayacak bu durum da performansına olumlu yansıtacaktır.

Mutluluk öznel iyi oluşla ilişkilendirilmiş ve öznel iyi oluş mutluluk olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluşun, sağlık, dostça arkadaşlıklar, yaşama dair bir amacın varlığı, iş doyumunu, sevgiye dair yakınlıklar, boş zaman etkinlikleri ve benlik saygısını içerdiği bildirilmiştir (Noddings, 2003). Psikoloji literatürü mutluluk kavramını psikolojik iyi oluş kavramı ile birlikte ele alır. Keyes ve ark., (2002) psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluş ve mutluluğun tam olarak psikolojik fonksiyonda olma durumu olarak açıklamıştır (Eid ve Diener, 2001). Mutluluğun, bireyin kendisi için istemesi gereken bir kavram olduğuna inanılmaktadır.

Sporcular açısından fiziksel ve zihinsel performans başarısının anahtarlarıdır. Bu nedenle sağlıklı beslenme ve mutluluk kavramları sporcular açısından son derece önemlidir. Sağlıklı beslenmek üst düzey performansın temelini oluşturmaktadır. Bu başarıya ulaşmakta zihinsel iyi olmanın yani mutluluğun da büyük bir önemi vardır. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini amatör ve profesyonel düzeyde sporculuk yapan tüm Türk sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemiyle belirlenen toplam 333 sporcudan oluşmaktadır. Bu sporcuların 225 (% 67,6)'inin erkek, 108 (% 32,4)'inin ise kadın olduğu görülmektedir. Bu sporcuların 276 (% 82,9)'sı amatör, 57 (% 17,1)'si ise profesyonel düzeydedir. Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların 128 (% 38,4)'i bireysel sporlar ile 205 (% 61,6)'i ise takım sporları ile ilgilenmektedir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlik güvenirliği yapılmış 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçektir. 1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Oxford Mutluluk Ölçeği ise Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi mutluluğun yükseldiğini göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan ölçekler, örnekleme oluşturan toplam 333 sporcuya online anket yoluyla uygulanmış ve sporcuların verdikleri cevaplar çerçevesinde araştırmanın verileri elde edilmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine verilen cevaplar en olumsuz seçenekten en olumlu seçeneğe doğru 1, 2, ...,5 şeklinde, Oxford mutluluk ölçeğine verilen cevaplar ise en olumsuz seçenekten en olumlu seçeneğe doğru 1, 2, ...,5 şeklinde puanlanmıştır. Ölçeklerin tümüne ve alt boyutlarına ait toplam puanlar, içerdikleri maddelerin toplamı alınarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada istatistiksel yöntem olarak öncelikle ölçek ve alt boyut toplam puanlarının normallik varsayımının analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Ayrıca, bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki ise korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Ölçek ve Faktör Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Ölçek ve Alt boyutlar	N	Min.	Max.	Mean	Ss.	Skewness	Kurtosis
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	333	37,00	102,00	3,74	11,42	-,266	-,163
Beslenme hakkında bilgi	333	5,00	25,00	4,18	4,06	-1,071	1,170
Beslenmeye yönelik duygu	333	6,00	30,00	3,14	4,75	-,040	-,506
Olumlu beslenme	333	5,00	25,00	3,74	4,13	-,627	-,092
Kötü beslenme	333	6,00	25,00	4,01	4,08	-,872	,263
Mutluluk	333	7,00	35,00	3,63	4,65	-,437	,309

Her iki ölçek ve alt boyutların ortalama puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Likert tipi bir ölçek üzerinden elde edilen değişkenlerin normallik sınaması için literatürde kabul gören bir kriter, çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında, basıklık katsayısının ise ± 2 aralığında değer almasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu doğrultuda, her iki ölçek ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri göz önüne alındığında elde edilen puanlarının normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Ölçekler ve Alt Faktörlerinin Cronbach α Katsayıları

Ölçek	Ölçekler ve Alt Boyutları	Değişken Sayısı	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)
Alt Boyutlar	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	21	0,819
	Beslenme hakkında bilgi	5	0,896
	Beslenmeye yönelik duygu	6	0,661
	Olumlu beslenme	5	0,721
	Kötü beslenme	5	0,752
Ölçek	Mutluluk	7	0,677

Tablo 2'deki bulgular; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach α katsayılarının 0,70'ten büyük olduğu ve dolayısıyla yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. "Beslenmeye yönelik duygu" alt boyutuna ait Cronbach α katsayısı ise 0,60'tan büyüktür. Bu değer de Özdamar

(2013)'a göre güvenilir sınıfta nitelendirilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeği verilerinin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3. Sporculuk Düzeyi Değişkeni T Testi Sonucu

Ölçek ve alt boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	Mean	Std. Deviation	t	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	Amatör	276	77,70	11,60	-3,140	,002*
	Profesyonel	57	82,85	9,50		
Beslenme hakkında bilgi	Amatör	276	20,67	4,08	-2,407	,017*
	Profesyonel	57	22,08	3,79		
Beslenmeye yönelik duygu	Amatör	276	18,76	4,68	-,740	,460
	Profesyonel	57	19,28	5,11		
Olumlu Beslenme	Amatör	276	18,44	4,23	-3,326	,001*
	Profesyonel	57	20,12	3,27		
Kötü beslenme	Amatör	276	19,81	4,15	-2,973	,004*
	Profesyonel	57	21,36	3,46		
Mutluluk	Amatör	276	25,28	4,69	-1,633	,103
	Profesyonel	57	26,38	4,39		

Yapılan analizler, sporculuk düzeyinin (amatör-profesyonel) sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutlarında anlamlılık yarattığını, ancak mutluluk düzeyinde anlamlı farklılık yaratmadığını göstermiştir.

Tablo 4. Sağlıklı Beslenmeye İlişki Tutum İle Mutluluk Arasındaki İlişki

Ölçek ve alt boyutlar		1	2	3	4	5	6
Beslenme (1)	r	1					
	p						
	n	333					
Beslenme Hakkında Bilgi (2)	r	,643**	1				
	p	,000					
	n	333	333				
Beslenmeye Yönelik Duygu (3)	r	,608**	,051	1			
	p	,000	,357				
	n	333	333	333			
Olumlu Beslenme (4)	r	,700**	,491**	,087	1		
	p	,000	,000	,114			
	n	333	333	333	333		
Kötü Beslenme (5)	r	,741**	,247**	,399**	,357**	1	
	p	,000	,000	,000	,000		
	n	333	333	333	333	333	
Mutluluk (6)	r	,319**	,345**	,058	,279**	,199**	1
	p	,000	,000	,295	,000	,000	
	n	333	333	333	333	333	333

Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu ilişkinin pozitif yönlü, düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları olumlu oldukça mutluluk seviyelerinin de arttığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk ölçeklerinden elde edilen veriler analiz edilmiş ve verilerin normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk ölçek puanları incelendiğinde, sporcuların hem mutluluk hem de sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yükseğe yakın olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde yapılan çalışmada öğrencilerin orta seviyede sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergiledikleri belirlenmiştir (Özyazıcıoğlu ve ark., 2011).

Amatör ve profesyonel sporcular arasında sağlıklı beslenme ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bulgu anlamlı farklılığın profesyonel sporcular lehine olduğunu göstermiştir. Profesyonel sporcuların işlerine olan ilgili, edinmiş oldukları deneyim ve spora bakış açılarının daha iyi olmasından dolayı bu farklılığın olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, sporculuk düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ulaş ve Genç tarafından yapılan çalışmada sağlıklı beslenme davranışları; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey gibi birçok faktörlerden etkilendiği belirtilmiştir (Ulaş ve Genç, 2010).

Beslenme hakkında bilgiye sahip olmak ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Sağlık ile mutluluk arasında genel olarak doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir. Sağlıklı bir fiziksel ve zihinsel yapı aynı zamanda mutlu bir zihinsel durum demektir. Elde edilen bulgular da bu düşünceyi desteklemektedir. Bülbül ve Giray (2011)'ın yapmış olduğu çalışmada sosyo-demografik faktörler ile mutluluk algısı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayhan ve ark., (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin düzenli beslenme oranının %70,9 olarak tespit edilmiştir. Gülcan ve Nedim Bal (2014) tarafından yapılan çalışmada korelasyon analizi, iyimserlik ile mutluluk arasında, yaşam doyumu ile mutluluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Sarı ve Çakır (2016)'a göre, mutluluk korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demir ve Murat (2017)'a göre bağımsız değişkenler ile mutluluk değişkeni arasında korelasyon olduğu görülmektedir. Tüm bu çalışmalar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca, Zeybek ve Aydın (2002), kötü beslenme alışkanlıkları ile obezite arasında ilişki olduğunu ve kötü beslenmenin obeziteye yol açan nedenler arasında olduğunu ifade etmişlerdir.

Öneriler

Mevcut araştırmada kullanılan değişkenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk düzeyleri sporcular açısından incelenmiştir. Yapılacak araştırmalarda çalışma sonuçlarının zenginleşmesi açısından farklı örneklem grupları araştırmalara dahil edilebilir. Araştırma yöntemi olarak nicel ve nitel olarak karma yöntem çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Journal of Uludağ University Faculty of Medicine*, 38(2) 97-104. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uutfd/issue/35289/391651>.
- Baysal, A. (1997). Beslenme. (7. baskı). Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara.
- Beals, K. & Houtkooper, L. (2006). Disordered eating in athletes. In: Burke L. Deakin V., eds. *Clinical Sports Nutrition*. Sydney, Australia: McGraw-Hill, 201-226.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, Özel Sayı, 113-123.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. & Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2),1-8.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS- International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>.

- Doğan, T. & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(36), 165-172.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for Experiencing Emotions in Different Cultures: Inter-and International Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81(5), 869-885. DOI 10.1007/978-90-481-2352 09.
- Tomasello, G., Abruzzo, A., Sinagra, E., & et al. (2015). Nutrition in IBD patient's: what are the prospects *Progress in Nutrition*, 17(2), 79-86.
- Gülcan, A. & Nedim Bal, P. (2014). Investigating the Effect of Optimism on Happiness and Life Satisfaction of Young Adults. *Asian Journal of Instruction*. 2(1), 41-52.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Özdamar, K. (2013). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*. Ankara: Nisan Kitabevi.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C. & Afacan, S. (2011). Determinants of Nursing Students' Healthy Lifestyle. *International Journal of Human Sciences*. 8(2), 278-332.
- Sarı, T. & Çakır, G. (2016). The Relationships of Fear of Happiness with Subjective and Psychological Well Being. *Journal of Research in Education and Teaching*. 5(25), 222-229.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T. & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *S.D.Ü Tıp Fakültesi Dergisi*. 18(2), 43-47.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Tekkurşun Demir, G. & Cicioğlu, H.İ. (2019). Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN): Validity and Reliability Study. *Gaziantep University Journal of Sports Sciences*. 4(2), 256-274.
- Ulaş, B. & Genç, M.F. (2010). The Attitude and Behaviours of the Personnel on Duty at Malatya Military Hospital in 2007 on Healthy Dieting. *Journal of İnönü University Faculty of Medicine*. 17(3), 187-193.
- Zeybek, Ç.A. & Aydın, A. (2002). Childhood obesity. *Clinical Children's Forum, Pediatric Nutrition Special Issue* 2. 2(3), 24-29.

Makale Alıntısı

Kırkbir, F. (2020). Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Examining the Relationship Between Healthy Nutrition and Happiness in Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 125-130.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.