

T.C
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YEME
FARKINDALIKLARI VE SPOR BESİN TAKVİYELERİ
İNANÇLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DURUMLARI İLE İLİŞKİSİ**

Duygu Büşra SANDIKÇI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Akif BOZKIR

TUNCELİ-2024

T.C
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YEME
FARKINDALIKLARI VE SPOR BESİN TAKVİYELERİ İNANÇLARININ
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DURUMLARI İLE İLİŞKİSİ

Duygu Büşra SANDIKÇI
200190042

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Akif BOZKIR

TUNCELİ-2024

T.C
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YEME
FARKINDALIKLARI VE SPOR BESİN TAKVİYELERİ İNANÇLARININ
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DURUMLARI İLE İLİŞKİSİ

Duygu Büşra SANDIKÇI
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 15 / 01 / 2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza

Prof. Dr.
Yüksel SAVUCU
BAŞKAN

İmza

Dr. Öğr. Üyesi
Akif BOZKIR
DANIŞMAN

İmza

Doç. Dr.
Mustafa KIZILKOCA
ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Murat KORUNUR

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı "Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu"ndaki hükümlere tabidir.

15.01.2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin şahsıma ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın ön hazırlık, veri toplama, analizin, bilgilerin ve bulguların 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 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.

İmza
Duygu Büşra SANDIKÇI

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Akif BOZKIR

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde emeği geçen Munzur Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı idari ve akademik personeline, değerli Danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Akif BOZKIR'a ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşime ve aileme teşekkür ederim.

**Duygu Büşra SANDIKÇI
TUNCELİ-2024**



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
ŞEKİLLER LİSTESİ	IV
TABLolar LİSTESİ	V
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Yeme Farkındalığı	6
2.1.1. Duygusal yeme	8
2.1.2. Düşünmeden yeme (Disinhibisyon)	9
2.1.3. Yeme kontrolü	10
2.1.4. Odaklanma.....	10
2.1.5. Farkındalık.....	11
2.1.6. Yeme disiplini	11
2.1.7. Enterferans.....	12
2.2. Sporcu Beslenmesi ve Besin Takviyesinin Önemi.....	12
2.2.1. Besin takviyesi / ergojenik yardım	13
2.3. Psikolojik İyi Oluş	16
2.3.1. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli	18
3. MATERYAL METOT	20
3.1. Araştırmanın Amacı	20
3.2. Araştırmanın Evreni	20
3.3. Katılımcılar.....	20
3.4. Dahil Edilme Kriterleri.....	20
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	20
3.6. Veri Toplama Araçları.....	21
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA.....	28
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	36
7. KAYNAKLAR.....	36
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Psikolojik iyi oluşun teorik temelleri ve temel boyutları.....	18
---	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1.	Katılımcıların sosyo demografik özellikleri	23
Tablo 4.2.	Öğrencilerin aile bilgilerinin YF, SBTİ ve PİOD ile karşılaştırılması	24
Tablo 4.3.	Öğrencilere ait bazı değişkenlerin YF, SBTİ Ve PİOD ile karşılaştırılması.....	24
Tablo 4.4.	Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin YF, SBTİ Ve PİOD ile karşılaştırılması.....	25
Tablo 4.5.	Öğrencilerin YF, SBTİ, PİOD ölçek ve YF alt bileşenleri puanları.....	25
Tablo 4.6.	Katılımcılara ait değişkenlerin spearman's Rho korelasyon matrisi.....	26
Tablo 4.7.	Öğrencilerinin yeme farkındalıkları ve spor besin takviyeleri inançlarının psikolojik iyi oluş durumları ile ilişkisi ^a	26



KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	: Beden Kütle Endeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık �rg�t�
PİOD	: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi
SBTİ	: Spor Besin Takviyeleri İnanıcı
YF	: Yeme Farkındalığı



ÖZET

Sporcularda fiziksel ve ruhsal sağığının iyileştirilmesi, yeme eyleminin farkındalık içerisinde gerçekleştirilmesinin yanında besin takviyelerinin de doğru kullanılıp kullanılmadığı ile ilgili olabilir. Bu durumun da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olabileceğı düşünölmüştür. Bu amaçla, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakölteğinde öğrenim gören öğrencilerin yeme farkındalıkları ve spor besin takviyeleri inançlarının psikolojik iyi oluş durumları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakölteğinde öğrenim gören toplam 361 kadın ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem kullanılmamış olup evrenin %88,36'sına (319 kişiye) ulaşılmıştır. Araştırmaya toplam 319 kişi katılmış olup katılımcıların 217'si erkek, 102'si kadındır. Veri toplama aracı olarak 15 maddeden oluşan, sosyo-demografik 'Kişisel Bilgi Formu', 30 sorudan oluşan 'Yeme Farkındalığı Ölçeğı' formu, 6 sorudan oluşan 'Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeğı' formu ve 8 sorudan oluşan 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeğı' formu kullanılmıştır. Çalışmada katılımcıların çoğunluğunun cinsiyeti erkek (%68) iken, %98,1'i bekar ve %82,4'ünün beden kütle endeksi normaldir. Katılımcıların aile tutumları ile yeme farkındalığı arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Hoşgörölü bir ebeveyne sahip öğrencilerin yeme farkındalığı ortancası daha yüksektir. Aile geliri sınıflandırması ile SBTİ ve PİOD arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Aile geliri yüksek olanlarda SBTİ ve PİOD ortanca puanı daha yüksektir. Öğrencilerin sağık durumu ve fiziksel aktivite sıklığı ile PİOD arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Fiziksek aktivite sıklığı ve sağık durumu yükseldikçe PİOD puan ortancası artmaktadır.

Sonuç olarak Öğrencilerin YF ve SBTİ ile PİOD arasında anlamlı ilişki vardır. Yeme farkındalığı ile psikolojik iyi oluş durumları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki varken spor besin takviyeleri inançları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Sağık açısından yanlış beslenme davranışlarından kaçınılması ve beslenme farkındalığının daha fazla arttırılması öğrencilerin derslerinde başarılı olabilmelerine imkân yaratabilir.

Anahtar Kelimeler: Yeme farkındalığı, öğrenci, spor, besin takviyesi, inanç, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

The Relationship Between Eating Awareness and Beliefs of Sports Nutritional Supplements With Psychological Well-Being of the Faculty of Sport Sciences Students

The improvement of physical and mental health in athletes may be related to the awareness of eating habits as well as the correct use of nutritional supplements. It has been suggested that this situation may also be associated with individuals' levels of psychological well-being. With this aim, the relationship between eating awareness, beliefs about sports nutritional supplements, and psychological well-being of students studying at Munzur University Faculty of Sports Sciences was aimed to be investigated.

The population of the research consists of a total of 361 female and male students studying at Munzur University Faculty of Sports Sciences. No sample was used in the research, and 88.36% of the population (319 people) was reached. A total of 319 people participated in the research, with 217 male and 102 female participants. A socio-demographic 'Personal Information Form' consisting of 15 items, a 'Eating Awareness Scale' form consisting of 30 questions, a 'Sports Nutritional Supplements Belief Scale' form consisting of 6 questions, and a 'Psychological Well-being Scale' form consisting of 8 questions were used as data collection tools. In the study, while the majority of the participants were male (68%), 98.1% were single, and 82.4% had a normal body mass index. There is a significant difference between participants' family attitudes and eating awareness ($P<0.05$). Students with tolerant parents have higher median eating awareness. There is a significant difference between family income classification and SNTBS and PWB ($P<0.05$). The median score of SNTBS and PWB is higher in those with higher family income. There is a significant difference between students' health status and frequency of physical activity and PWB ($P<0.05$). As the frequency of physical activity and health status increase, the median score of PWB increases.

As a result, there is a significant relationship between students' EA and SNTBS with PWB. While there is a low level of significant relationship between eating awareness and psychological well-being, there is a moderate level of significant relationship between beliefs about sports nutritional supplements and psychological well-being. Avoiding incorrect eating behaviors from a health perspective and increasing awareness of nutrition may create opportunities for students to be successful in their studies.

Keywords: Eating awareness, student, sports, nutritional supplement, faith, psychological well-being

1. GİRİŞ

Dünya sağlık örgütü (DSÖ), sağlığın tanımını yalnızca fiziksel olarak değil, zihinsel ve sosyal olarak da tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır. Sağlıklı olmanın temel noktası sayılabilecek olan beslenme, fizyolojik yönü kadar sosyal ve psikolojik açıdan da ön plana çıkmaktadır. Sağlığın korunması ve sürdürülmesi için dengeli ve yeterli beslenmeye önem verilmelidir. Bir ülke için; gelişmişlik düzeyine ulaşmak ve uluslararası platformlarda diğer ülkelerle rekabet edebilecek duruma gelmek; entelektüel, zihinsel, ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan sağlıklı, güçlü ve yetenekli bireylerle ilgilidir. Bireylerde bu durumun sağlanması aynı zamanda aile ortamından başlayarak sağlıklı beslenme davranışlarının kazanılmasıyla da ilişkilidir. Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması, büyüme ve gelişmenin sürdürülmesi, hastalıklardan korunma, ruhsal sorunlardan uzaklaşma, zihinsel ve fiziksel işleyişin düzenlenmesi, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi gibi bireyler üzerinde pek çok olumlu etkiye sahip olabilmektedir (Önen ve Sandıkçı, 2021).

Yeme farkındalığı (YF) konusunda bir açıklama yapacak olursak, ‘ne yenildiğinden öte, aslında nasıl ve neden yeme eyleminin meydana geldiğinin farkında olarak, fiziksel anlamda açlık-tokluk kavramını içselleştirerek duygular ile düşüncelerin etkisi bilincinde olarak, çevresel anlamda etkilerden arınarak, besin öğelerinin tercihlerini yargılamadan mevcut ve anlık şekilde tüketilecek olan besin öğesine odaklanarak yeme’ eylemi olarak tanımlamak mümkün olacaktır. Yeme davranışı aktarılan dikkatin artmasının yanında, tüketilen besin öğesinin içselleştirilmesi ile besin tüketimi sırasında düşünce ve duygular çerçevesinde hassaslaşmanın eksilmesi ile sağlıklı besin öğelerinin tercihi sağlanabilmektedir. Yeme farkındalığı, fiziksel sağlık ve psikolojik sağlığın iyileştirilmesi ile sosyalleşme konusunda önemli bir etki yaratarak yaşam kalitesinin artmasına sebep olmaktadır (Özmumcu, 2019).

Son yıllarda teknolojik gelişmelerin yanında makineleşme ve sanayileşme gıda sektöründe yaşanan hızlı değişimlere yol açarak farklı çeşitlilikte şeker ve yağ içeren hazır tüketime dayalı, düşük maliyetli, kolay erişilebilir, besinlerin sunulmasına sebep olmuştur. Bu durum üniversite öğrencilerinin bu besinlere kolay ulaşabilmelerini sağlayarak bol miktarda ve sıklıkla tüketimlere sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da stres, ders yoğunluğu, hareketsizlik ve zamanlarını verimli kullanamamaları öğrencilerin obeziteye yakalanma riskinin artmasında endişe verici bir hal alabilmektedir. Ergen ve gençlerde son

35 yılda obezitenin ciddi bir sağlık sorunu haline gelmesi ülkemizde de hissedilmiştir. Vücutta aşırı yağlanma başta diyabet ve kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi kronik hastalıkların oluşmasında ciddi endişe uyandırmaktadır. 2016 yılında Dünya Sağlık rgtnn yapmış olduğu araştırmalarda dünyada 5 ile 19 yaş arası 340 ergen ve çocuğun aşırı kilolu ve obez olduğu gözlemlenmiştir. 18 yaş ve üzeri popülasyonda ise bireylerin %39'u şişman, %13' ise obez olarak kayda geçmiştir. Üniversite ğrencilerinin alkol ve sigara tüketimi fiziksel aktivite yoksunluğu, uyku problemleri, stres faktörü ve sosyoekonomik durumların obezite ve şişmanlığa sebep olan diğer risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (İbrahimova, 2020). Ergen bireylerin gelişmeleri ve büyümeleri bireylerin kalori ihtiyaçlarını arttırmaktadır. Artan bu kalori ihtiyacı ile yanlış beslenme alışkanlıkları, sosyal ve çevresel faktörler, psikolojik etkenler ve spor yapmamaları obezitenin artmasının nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir (Güler ve ark., 2009). Spor yapan ergenler vitamin ve minarel eksiklikleri, yeme bozuklukları, ergenliğin ortaya koyduğu fiziksel gelişimin bozulması, sporcu üzerinde kötü beslenme alışkanlıklarına yol açmaktadır. Bu yüzden ergenlik dönemindeki sporcuların beslenmesini anlamak zmek ve uygun eğitim ile danışmanlık yapılması önemli olabilir (Cherian ve ark., 2020). Yeme davranış bozukluklarına en fazla adölesan dönemde rastlanmakla beraber özellikle siklet, dayanıklılık ve estetik spor dalları ile ilgilenen profesyonel sporcularda daha çok gözlemlenmektedir (şimşek ve Kartal, 2023).

Sporcuların beslenmesi, egzersizin fizyolojisi ve biyokimyası ile desteklenerek çok yönlü bir çalışma alanı olarak gösterilmektedir. Sporcuların doğru beslenmesi ile sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi, antrenman plan ve programlarına adaptasyonu ve uyumu, egzersiz yapma alışkanlıkları ya da müsabaka sonrası hızlı bir şekilde toparlanma sürecini yaşaması, ma ortamlarında performansını maksimum seviyeye ulaştırmaya yönelik beslenme durumunu düzenlemesi ve bu durumu rutin alışkanlık haline getirmesini oluşturmayı amaçlamaktadır. Sporcunun başarısında genetik özelliklerinin yanında, sistemli antrenman, motivasyon ve yapılan spora-sporcuya uygun beslenme davranışlarının belirlenmesi de önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcunun kamp, antrenman ve ma gibi dönemleri için uyum sağlayabileceği beslenme programları hazırlanması, elzem olarak kullanması gereken mikro ve makro besin değerlerinin hesaplanması gerekmektedir. Bu hesaplamayı yaparken de sporcunun ilgilendiği spor branşı, rutin beslenme alışkanlıkları, sosyal ve kültürel etkilendiği faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle ilgilendiği spor branşı sporcunun beslenmesi konusunda

önemli bir yere sahiptir. Çünkü yapılan spor branşına özgü enerji kaynağı olarak kullanılan besin öğeleri farklıdır (Yeşilkaya ve Kaçar, 2020). Sporcuların performansı optimize etmesinin temel koşullarından birisi de besin türleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kerksick ve ark., 2018). Bu yüzden sporcular yarışmalarda performanslarını en üst seviyeye çıkarabileceği düşüncesiyle ilave besin takviyesi almalarına sebep olmaktadır (Andaç ve ark., 2020). Sporcu besin takviye kullanımının fiziksel performans, güç ve kas kütlesini arttırmada olumlu etkisinin olduğu bazı bilimsel çalışmalarda yer aldığı bilinmektedir. Özellikle protein takviyesiyle bireylerde kas kütlesinin arttığı ve performansta da olumlu etkisine sahip olduğu vurgulanmaktadır (Atalay ve Erge, 2018). Son yıllarda besin takviyelerine sporcuların ve antrenörlerin ulaşması kolay bir hal almıştır. Bilimsel çalışmaların besin takviyesi kullanımında spor bilimine yeterli desteği sağlayamamıştır. Bu durumda sporcular ve antrenörler açısından tehlike oluşturmaktadır (Wood ve Stanton, 2012).

Sporculardan çoğu ana bileşenlerden birinde doğru beslenme bilgisi olduğunu ve yeteri miktarda besin tüketmenin performansı atletik olarak artırdığını kabul etmektedir. Bu yüzden sporcuların çoğu beslenme destek ürünlerini kullanmaktadır. (Andaç ve ark., 2020). Kötü beslenme kalitesinin zihinsel bozukluklar için potansiyel olarak değiştirilebilir bir risk faktörü olduğu iyi bilinmektedir (Marx ve ark., 2017; Marx ve ark., 2021). Tarihsel olarak, kötü beslenme şeklinin zihinsel bozukluklarla olan ilişkileri büyük ölçüde depresyona odaklanmıştır (Li ve ark., 2017; Lassale ve ark., 2019).

Bireylerin psikolojik iyi oluşları anlamlı amaçları sürdürebilmesi, kişisel gelişimin desteklenmesi, farklı bireyler ile kaliteli ve niteliksel ilişkiler kurabilmek gibi hayatta önlerine çıkan zorluklara karşı koyabilme, karşılaştığı bu zorluklarla mücadele ederek kendini gerçekleştirerek tam anlamıyla fonksiyonda bulunmak ve hayatına anlamlı şekilde devam etmek olarak tanımlanabilmektedir (Keyes ve ark., 2002). Bununla birlikte bilinçli farkındalık yetisinin psikolojik iyi oluş durumuna (PIOD) katkı sağladığı bilinmektedir. İnsanların hayatları süresince başarısızlık, ızdırap ve üzüntü gibi farklı olumsuz sayılabilecek duygular ile karşılaşmaktadır. Sayılan bu olumsuz duygu durumları ile baş edebilmek, sakinleşmek, rahatlamak ve en önemlisi bu olumsuz duygulardan en az zarar ile kurtulmaya ve bu olumsuz duygulardan arınmaya gereksinim duyarlar. Olumsuz sayılabilecek bu duygu durumları ile başa çıkabilmede bilinçli farkındalık düzeyinin etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı konu üzerinde yapılan farklı araştırmalar sonucunda bilinçli farkındalığın yükselmesi araştırmalarda psikolojik iyi oluş durumunun arttırdığına dair

kanıtlar sunmaktadır (Carmody ve Baer, 2009). Bireyin kendi duygularını anlaması; o bireyin kendi duygularının güçlü ve zayıf yönlerini çözümlemesi, anlaması ve ona göre davranış sergilemesi olarak da görülebilir. Duyguları yönetmek, bireyin duygularını denetleyerek dürüst ve tutarlı davranış göstermesi, ayrıca yaşamı boyunca karışılacağı değişimlere dair kendini optimize ederek uygun davranış sergilemesi olarak da tanımlanabilir. Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışarak, hareket ve davranışlarını çevresindekilere göre düzenleme becerisi olarak yorumlanabilir. Karşımıza çıkan bu veriler doğrultusunda, dışında ve içinde olup biten duygusal ve gerçekçi değişimleri bilinçli bir şekilde fark edemeyen bir bireylerin, yaşadıkları olayları doğru bir şekilde yorumlayamayacağı, duygusal tepkilerini doğru bir şekilde veremeyeceği, bu sonuçlara bağlı olarak da psikolojik iyi oluşunun ve bireyin başka bireylerle olan karşılıklı ilişkilerinin olumsuz şekilde etkileneceği düşünülmektedir (Deniz ve ark., 2017).

Araştırmacılara göre, bireylerin duygusal ve sosyal alanlarda duygusal zekâ eğitimi ile daha sağlıklı şekilde ilişki kurabilmeleri ve ayrıca yaşam kalitelerini pozitif yönde arttırabileceklerinin amaçlandığı üzerinde durulmaktadır (Deniz ve ark., 2017). Son yıllarda beslenmenin zihinsel sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalarda bir artış olmuştur ve bu, birçok zihinsel bozukluğu önlemenin veya iyileştirmenin umut verici bir yolu olabilir (Lane ve ark., 2022). Tüketilen gıdaların hoş tat vermesi, uygun fiyat ve kolay bulunabilirlik gibi çok sayıda faktör, insanları yüksek oranda işlenmiş gıdalar yemeye yönlendirmektedir. Bireyler ayrıca olumlu duygularını artırmak ve olumsuz duygularını azaltmak için yüksek oranda işlenmiş gıdalar tüketirler (Cummings ve ark., 2022). Ancak uzun vadede genel sağlığa zararlı olan bu tür gıdaların tüketimi bireyde bağımlılığa yol açarak zihinsel sağlığı da etkilemektedir. Yüksek seviyelerde yağ, tuz, şeker ve yapay tatlandırıcılar, aşırı işlenmiş gıdalara, doğal, işlenmemiş gıdalarda bulunmayan yoğun tatlar verir ve onları son derece lezzetli hale getirir ve potansiyel olarak endojen tokluk mekanizmalarını değiştirir (Mititelu ve ark., 2023). Yüksek derecede işlenmiş gıdaları tüketmenin olumlu duyguları kısaca artırma potansiyeli, yüksek oranda işlenmiş gıdaların tüketiminin ödül ve zevk sistemlerini bağımlılık yapıcı maddelere benzer şekilde eğittiğine dair kanıtlar mevcuttur (Di ve ark., 2018; Küçük ve ark., 2019).

Genel olarak bu çalışmada literatürden, yeme davranışının farkındalık içerisinde olup olmadığı, besin takviyelerinin kullanılmasındaki gaye ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bilgiler yansıtılmaya çalışılmıştır. Bu bilgilerin incelenmesi sonucunda bu alanda yapılmış çalışmalara ihtiyaç olduğu kanısına varılmıştır.

Ülkemiz bazında literatür taraması yapılarak araştırma konumuz göz önüne alındığında, yapılan bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıkları, spor besin takviyeleri inançları, psikolojik iyi oluş durumlarının araştırılması ile araştırma sonuçlarının ülkemizdeki sporculara, antrenörlere, sağlık profesyonellerine farkındalık yaratarak mevcut durum değerlendirmelerine olanak sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışma ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme farkındalıkları ve sporcu besin takviyesi inançlarının (SBTİ) psikolojik iyi oluş durumları ile ilişkisi konusunda çalışmalara katkıda bulunmak istenmiştir.

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıkları ve sporcu besin takviyesi inançları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek olacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığı kısa olarak, farkındalık pratiğinin beslenme eylemine uyarlanmış hali olarak düşünülebilir. Yeme farkındalığını oluşturan farklı ilkeler bulunmaktadır, bunlardan bazıları; yeme hızının yavaşlatılması, tokluk ve açlık belirtilerinin değerlendirilmesi, porsiyon miktarlarının azaltılması, yemek yeme eylemi gerçekleşirken dikkat dağıtıcıların azaltılabilmesi ve yemekten zevk alarak yeme davranışı olarak söylenebilir (Karataş ve Müftüoğlu, 2020). Bilişsel ve duygusal faktörler de dahil olmak üzere bireyin psikolojik durumlarının kilo kontrolünü ve yeme alışkanlıklarını etkileyebileceği üzerinde durulmaktadır. Bu düşünce sadece aşırı kilolu ve obez olan bireyler için değil, ideal kiloya sahip olan bireyler içinde söylenebilir. Bilişsel anlamda sınırlama kişilerin yeme davranışını ve vücut ağırlığını olumsuz anlamda etkilemekte, özellikle de günlük rutin yaşamda karşılaşılabilecekleri stresle başa çıkılamaması ve uzun süre çeşitli diyet programları uygulayanlarda kötü beslenme alışkanlıkları oluşabilmektedir. Son zamanlarda bireylerin duygu durumlarının farkındalık içerisinde olması ve bu durumların üstesinden gelebilmesi için yeme farkındalığının da artırılmasının önemi artmaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için yeme davranış ve tutumu kazanılmasının yanında yeme kontrolünün de sağlanması yeme farkındalığı ve sezgisel yeme yetisinin gelişimi vücut ağırlığı kontrolünde ve yeme bozukluklarında tedaviyi kolaylaştırdığı önemli görülmektedir. Yeme eylemi gerçekleşirken bu eyleme odaklanılması, tüketilen yiyeceğin içselleştirilmesi, besin tüketimi esnasında duygu ve düşüncelere olan hassasiyetin azaltılmasıyla daha fazla sağlıklı besin seçiminin yolu açılacaktır (Özkan ve Bilici, 2018).

Bireyin yeme eyleminde bulunmasının nedenlerini çözümlemesi ve tanımlayabilmesi yeme farkındalığının açıklanmasında önemlidir (Garner ve Garfinkel, 1979). Bireyin nasıl ve nerede ne gibi durumlarda yemek yeme ihtiyacı duyduğu ve bu ihtiyacı meydana getiren duygu ve düşünceleri açığa konulduğunda farkındalık düzeyinin de artacağı görülecektir. Farkındalık düzeyindeki artış bilinçli bir şekilde, kontrol edilmesi ve ihtiyaca binaen miktarın belirlenmesi açısından yeme eylemi gerçekleşecektir (Glynn ve Ruderman, 1986).

Bireyde yeme farkındalığı, ihtiyacı doğrultusunda ve ne gibi isteklerle gerçekleşeceği amacına yönelik yemek yeme eyleminin belirlenmesiyle ortaya konmaktadır (Beshara ve ark., 2013). Örnek olarak, bireyin endişe ve kaygı içerisinde olduğu bir anında kaygısını ve endişesini gidermek maksadıyla yemek yeme eylemini gerçekleştirdiğini anlaması ve yemek tüketiminde artış olduğunu saptayabilmesi yeme farkındalığının mevcut olduğunun kanıtı olarak görülebilir. Bu farkındalığın sonucunda da yeme davranışının sağlıklı düzeyde olabilmesi için çaba gayret gösterilmesi ve tedavi edilmesi sağlanmalıdır (Bishop ve ark., 2004). Yeme farkındalığı eğitimiyle bireyin, tüm düşüncelere, duygulara ve fiziksel duyumlara şimdiki merkezli farkındalığa, yemeyle ilgili deneyimleri yargılayıcı olmayan ve kabul eder şekilde deneyimleri eşlik etmeye teşvik etmektedir. Duygusal yeme gibi obezite ile ilişkili yeme davranışlarının, içsel (düşünceler, duygular, fizyolojik duyumlar) ve dışsal (görme, kokular) yeme tetikleyicilerine verilen uyumsuz tepkilerden kaynaklanmaktadır. Yeme farkındalığı eğitimi obezite ile ilişkili yeme davranışını yönetmesinde etkili olan ana nedenlerden birincisi: yeme farkındalığı besin ve besin ile ilgili ortamların varlığı veya tüketimi ile ilişkili olan düşünceler, duygular ve bedenle ilgili duyumlar hakkında farkındalığı kolaylaştırabilmekte ve arttırabilmektedir. İkinci olarak, şimdiki an deneyimlerine karşı bir merak, açıklık ve kabullenme tutumunu geliştirmeye olumlu etki etmektedir. Özellikle bireylerin besinler ve besin tüketimi ile ilgili düşünceler, duygular ve bedensel duyumları kabul edici ve yargılayıcı olmamasını sağlamaktadır. Anlık deneyimleri gözlemlene ve kabul etme yeteneğini geliştirerek, olumsuz duygusal durumlardan kaçınma veya bastırma yöntemi olarak duygusal yemek yeme davranışlarını azaltabilmektedir (Önen, 2003).

Yeme farkındalığı üzerine yapılan müdahalelerinin sağlıksız olan ve farkında olmaksızın yeme davranışları geliştiren bireylerin yeme davranışlarını değiştirmelerinde etkili bir yol sunabileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan yeme farkındalığının obezitenin tedavisinde etkisini fazlalaştırdığına ve duygusal yemek yeme alışkanlığını azalttığına dair yapılan araştırmalar bu hususta olumlu yönde verileri ortaya koymaktadır (Karataş ve Müftüoğlu, 2020). Yemek yerken farkındalığın olması daha sağlıklı yemek yeme üzerine amaç içeren bir etki doğurduğu, daha az enerji alımı sağlayarak yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığına yönlendirdiği bunu yanında ideal bir vücut ağırlığına sahip olmada yardımcı olduğu savunulmaktadır (Brown ve ark., 2007).

Birçok unsurdan etkilenen yeme davranışı psikolojik yönden bakıldığında insanların günlük rutin hayatta karşılaştığı farklı olaylar sonucu sıklıkla maruz kaldığı

stres, can sıkıntısı, sevinç, mutluluk, gerginlik, heyecan gibi duygu ve hislerin yakın olarak bağlantılı olduğu ve duygusal değişimlerine göre yiyecek tercihleri, öğünlerin miktarsal oranları veya sıklığının değişebildiği gösterilmektedir. Psikolojik bir durumun ifadesi olarak görülen bu durum bir belirleyici bir faktör olabilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bireyler sağlıklı olabilmek için sosyal ve fiziksel iyilik durumunun yanında psikolojik iyilik durumunun da önemli olabileceğini düşünmelidir. Yeme davranışlarının, bireylerin psikolojik iyilik durumları ile yakın ve paralel bir değişim içerisinde olması, yeme davranışlarındaki bozuklukların tedavi sürecini olumlu yönde etkileyecektir. Besin tüketimindeki yanlışlıkların ve tercihlerin zamansal süreç içerisinde kronik rahatsızlıkların ilerlemesi riskini artırabileceği bilinmektedir. Psikosomatik teori olarak, obezitenin etiolojisinde duygusal yemek yeme etkin bir rol üstlenmektedir. Obez bireyler, daha önceden öğrenilmiş deneyimleri sonucu yaşamış oldukları duygusal stres oranını azaltmak için besinleri tüketerek açlık hissini baskılamak ya da azaltmak gibi eğilimler göstermektedir. Bireylerin mevcut bedeni ile sahip olmak istediği beden algısı arasında fark olduğunda beden memnuniyetsizliği veya kendi bedenini beğenmemezlik ortaya çıkar. Bireyin doğumundan ölümüne kadar olan süre zarfında yaşam boyu beden değişimi devam eder. Bireyin kendi bedenini değerlendirme oranı düşükken, ergenlik döneminde öz değerlendirme artar ve bireylerin kendi bedenleri ile ilgilenme eğilimi sergilerler. Bu durum da bireyin beden algısı ve yeme davranışı gibi sorunların açığa çıkmasına neden olmaktadır. Beden olarak memnuniyetsizliği beraberinde obezite ve yeme bozukluklarına yol açabilen önemli bir psikolojik etmendir. Bireylerin bedenleri üzerinde yaşadığı memnuniyetsizliğin obezite ve yeme davranışında bozukluklara yol açmasının yanında özellikle kızlarda ergenlik dönemlerinde bu durumun yüksek olduğu bilinmektedir (Solak, 2020).

2.1.1. Duygusal yeme

Duygusal yeme ifade edilecek olunursa farklı duygu durumlarına cevaben eyleme dönüşen bir yeme eylemine yatkınlık olarak bilinmektedir. Normal olarak kızgınlık, depresyon, anksiyete vb. duygu durumları iştah kaybının sebebi olurken duygusal yeme eylemi sergileyen bireyler benzeyen duygu durumlarında aşırı bir yeme davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Önceleri duygusal yeme, aşırı yeme davranışı gösteren bireylerle ilişkilendirilirken günümüzde diyet yapanlarda da duygusal yeme davranışı olabileceği öne

çıkılmaktadır. Yemek yeme davranışını etkileyen pek çok faktör vardır. Ancak duyguların yemek yemeyi nasıl etkilediğini tahmin etmek güç olacaktır. Duyguların durumuna göre ya da bireyin karakter özelliklerine göre yemek yeme ve duygu durumları arasındaki ilişki farklılık oluşabilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Duygusal olarak besin tüketmek karşılaşılmış olduğumuz olumsuz durumlar neticesinde meydana geliyor olması, bel çevresi, ve vucut kitle indeksi ile stres arasındaki ilişki bağında anlamlı görülmektedir. Obezite hastalarına yönelik yapılmış olan bir çok çalışma duygusal yeme tutumlarını obezite hastalarının sergilediğini göstermiştir. Bunun yanında obezite ve beden kütle indeksi üzerine yapılan çalışmalarda tedaviye yönelik terapilerin önemi artmaktadır (Altınok, 2020).

Araştırmalar doğrultusunda duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin olumsuz sayılabilecek duygular çerçevesinde yağ ve şeker içeriği oranı yüksek, enerji yönünden zengin içerikli besinleri tercih ettikleri görülmüştür. Benzer bir çalışmada ise pozitif duygu durumları esnasında sağlıklı sayılabilecek besinlerin tüketim davranışı gelişirken, negatif duygu durumlarında ise sağlıksız kötü sayılabilecek besin tüketiminin gözlemlendiği vurgulanmıştır. Bu durumu destekler nitelikte, mutluluk gibi olumlu görülen duygu durumlarında bireylerin sağlıklı besinler tercih ettiği ve bu besinlerin tüketiminde artış olduğu gözlemlenmiştir (Girgin, 2018).

Fiziksel açlık ve duygusal açlık belirtileri birbirinden farklı olabilmektedir. Fiziksel açlık sırasında bireyin midesinde bir kazınma, burukluk olabilmekte ve kan şekerinin düşmesi görülebilir. Kişi doygunluk hissine yemek yedikçe erişmektedir. Açlığı ortadan kaldırma davranışı, duygusal yeme davranışı gösteren bireyden farklı olmaktadır. Örnek olarak kişi sebze, meyve vb. gibi enerjisi az olan bir atıştırma veya besin açlık hissini bastırabilir. Duygusal açlıkta ise tam tersi bir durum söz konusudur. Duygusal açlık ani bir şekilde gelişmekte ve fiziksel bir belirti anlaşılmamaktadır. Kişi anlık olarak karşında ne varsa onu tüketmekte ve daha çok enerji değeri yüksek olan yiyecekleri tercih edebilmektedir (Dilbaz, 2015).

2.1.2. Düşünmeden yeme (Disinhibisyon)

Bireyin tok olduğunda bile yemek yemeyi bırakamaması durumu disinhibisyon olarak tanımlanmaktadır (Çolak ve Aktaş., 2019). Bireyin yemekte olduğu yemeğin miktarını bilinçli olarak belirleyerek porsiyon kontrolünü sağlayabilme yetisini

disinhibisyon ile ölçülmektedir. Bireyin tüketmekte olduğu besinin farkında olmasını miktarına, zamana ve kontrolünü yapabilmesine, kendini tutabilme seviyesine disinhibisyon denmektedir (Bahtiyar, 2021).

2.1.3. Yeme kontrolü

Birey tüketmekte olduğu yiyecekte, yemek yeme hızını ayarlayabilmesini açıklayan bu terim yeme farkındalığı ile değerlendirilmektedir. Bireyin tüketeceği yemekten bağımsız bir şekilde yeme hızını kontrol edebilmesini açıklamaktadır. Bu kontrol mekanizması ile yeme farkındalığı oluşacak ayrıca bireyin yemeği tüketmesinde çevresel etkenlerden etkilenme olasılığı ortadan kalkacaktır (Framson vd., 2009; Bahtiyar, 2021) Obez bireylerde sık sık karşılaşılan yağ ve şeker oranı yüksek besinlerin fazla tüketimi bu bireylerin yemek yeme eylemi gerçekleşirken kontrollerini kaybetmeleri bağımlılık davranışı ile de paralellik gösterebilmektedir (Öyekçin ve Deveci, 2012).

2.1.4. Odaklanma

Bireyin tükettiği yemeğin tadı ve görüntüsü gibi temel anlamda bilgi ve donanımına sahip olamayan, bir önceki akşam yemeğinde hangi yemeği tükettiğini hatırlayamayan bireylerin odaklanabilme hususunda sorunlarla karşılaştıkları öngörüsünü oluşturabilmektedir. Yeme farkındalığı konusunda akla ilk gelen en önemli unsurlarından biri odaklanma durumu gösterilebilir. Bireyin odaklanma ile tüketmekte olduğu yemek dışında herhangi bir şeyin aklına gelmemesi, dikkatini başka bir unsura taşımaması söz konusudur (Waller ve Osman., 1998; Bahtiyar, 2021). Odaklanma kavramı ile bireylerin farkındalık durumları ele alınarak değerlendirilmektedir. Hangi besini tükettiğinin farkında olan birey, yediği yemeğin tadına varabilecek durumdadır. Bireyin tükettiği yemek ile yaşıntısı arasında bir bağlantı olmaksızın yemek yeme eyleminin gerçekleştirmesi odaklanma alt bileşenleri için gerekli olan konu olacaktır. Bireyin yaşamış olduğu olaylardan etkilenmeden yemeğin tadına varabilmesi, tükettiği yiyeceğin tadı ve görüntüsünün farkında olması bireylerin odaklanma konusunda sorun yaşamadığının bir göstergesi olacaktır (Framson ve ark., 2009; Bahtiyar, 2021).

2.1.5. Farkındalık

Farkındalık eylemi, algı ve deneyimlere anlık olarak, yargılayıcı ve reaktif olmayan bir şekilde, dikkati üzerine çekmeyi sağlayan kararlı psikolojik ve bilişsel özellikler olarak ifade edilebilir (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık kavramının psikolojik anlamda ifade edilmesi söz konusu ise kararlı ve sürekli şekilde algıları tam anlamıyla yapılacak işe yönlendirmek ve o anı tecrübe edebilmek olarak açıklayabiliriz (Compare ve ark., 2003)., Bilerek ve isteyerek, dikkatli şekilde belirli davranışların açığa çıkarılması bilinçli farkındalığı tanımlamaktadır. Farkındalık ise psikoterapinin önemli bir kavramı olup bireyin içinde olduğu durumu anlama çabası, yorumlama ve bilinçli olma durumu ile ilişkili bir husus olarak ifade edilebilir (Anderson, 2015). Farkındalık düzeyinin artırılması ile hedeflenen durum, duygu ve düşünceler ile bireyin kendisine ve yaşantısına dair algılama, çözümleme ve tanımlama gibi özelliklerin geliştirilme çabasıdır (Bishop vd, 2004).

Yeme davranışı sürecindeki farkındalık ise yeme farkındalığı olarak belirtilmektedir Yeme farkındalığı diyet dışı yaklaşım olarak ele alınmaktadır. Yeme farkındalığı bireyin fizyolojik ihtiyaçlarının oluşturduğu sinyalleri dikkate alarak bedeninin ihtiyaç duyduğu besinlerin tercih edilmesini öneren ve sağlayan bir yöntemdir. Yeme farkındalığı müdahaleleri bireylerde farkındalık sağlayarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Yeme farkındalığı uygulamaları yeme alışkanlıklarına müdahale etmektedir. Yeme farkındalığı uygulaması ile birey, duygu durum değişikliği sebebiyle bilinçsiz yeme davranışı gerçekleştirmeyi azaltabilmektedir. Birey günlük hayatında uygulayabileceği basit farkındalık müdahaleleri ile farkındalığını sürdürülebilir hale getirebilmektedir (Gülener, 2023).

2.1.6. Yeme disiplini

Yeme disiplinine sahip bireyler diğer bireylere oranla, tükettikleri yiyecekleri vücutlarının ihtiyacı olduğu kadar ve en uygun bir şekilde tükettikleri bilimsel çalışmalarda ifade edilmektedir (Knol ve ark., 2016; Bahtiyar, 2021). Yeme disiplini kazanmış olan bireylerin, tüketecekleri besinler hakkında kalorileri bilgisine sahibi olduğu ve bu kalorilere uygun beslenme davranışları sergiledikleri izlenmiştir (Ingraham ve ark., 2016; Bahtiyar, 2021).

2.1.7. Enterferans

Ses, görüntü vb. duyu organlarına hitap eden bu kavram, reklam gibi çevresel faktörlerden etkilenme durumu da kapsamaktadır. Bireylerin, tüketeceği besinlere çevresel faktörlerin etki etme oranı değerlendirilerek yeme farkındalığı seviyesi ölçülebilmektedir. Reklamlar aracılığı ile tercih etme düzeyi, görsellik olarak farklılığı yüzünden etkilenme düzeyi gibi etkenler bireyi cezbetme ihtimali ele alınmakta ve bu durum sonucunda farkındalık oluşturabilme amacına ulaşmak istenilmektedir. Yeme farkındalığında önemli bir faktör olan enterferans, bireyin görsellik, koku, dışarıdan gelen ses vb. unsurlardan etkilenmeden tüketeceği yemeğine odaklanabilme yetisini ifade etmektedir (Bahtiyar, 2021).

2.2. Sporcu Beslenmesi ve Besin Takviyesinin Önemi

Sporcuların beslenmesi ve ergojenik destek kullanımı sürekli popülerliğini koruyan konuların başında gelmektedir. Ergojenik destek ürünleri için Amerika'da harcanılan para 1996 yılında 6,5 milyar dolar iken, 2000 yılı baz alındığında 17,1 milyar dolara, 2002 yılında 18 milyar dolara, 2008 yılında ise bu miktarın 25,5 milyar dolara çıkmış olduğu bilinmektedir (Yarar ve ark., 2011).

Dengeli bir beslenme sayesinde sportif performansın gelişebileceği gibi dengesiz ve kötü bir beslenme ile de sportif performansın olumsuz olarak etkilenebileceği söz konusudur. Sporcular performanslarını geliştirebilmesi için zamanlarının büyük bir bölümünü antrenman yaparak geçirmekle birlikte iyi bir diyetle de sağlanabilecek avantajları genellikle göz ardı edilebilmektedir. Gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabalar boşa çıkarmamak ve antrenmanlarda üst düzeyde etkinlik sağlayabilmek için doğru beslenme büyük önem arz etmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenlenen Big Ten Konferansında yapılmış bir çalışmada; antrenörlerin beslenme hakkındaki bilgi yeterlilikleri ifade edilmiş ve antrenörlerin %78'i sporcu beslenmesi hususunda daha fazla bilgiye gerek duydukları ve bu antrenörlerin %69'unun ara sıra sporcu beslenmesi üzerine yapılan çalışmaları takip ettikleri bildirilmiştir. Şemsek ve arkadaşlarının 1999 yılında yapmış olduğu çalışmaya göre; Antrenörlerin beslenme konusundaki bilgilerine yönelik yapılan çalışmalar göstermiştir ki, antrenörlerin birçoğunun beslenme ve beslenmenin egzersiz ve sportif performans üzerine olan etkileri

konusunda bilgilendirilmelerine ihtiyaç olduğu savunulmuştur (Ersoy, 2004; Şemsek ve ark., 1999).

Sporcular farklı spor dallarında faaliyet gösterirler, psikolojik ve fizyolojik anlamda o başarıyı elde edebilmek için yüklenme dönemlerinde bu süreci etkili geçirerek başarıya ulaşmada fazlaca istek ve arzuya ulaşırlar. Sporcuların performanslarının iyi seviyeye ulaşması başarı arzularının yüksekliği ile ilgilidir, bu nedenle performanslarını maksimum düzeye ulaştırmak için müsabakalarda kendilerine yardımcı olabileceğine inandıkları ergojenik yardımcıları kullanmaya eğilimlidirler. Bu sebeple takviye besinler yada uygulamalar, sporcular tarafından ergojenik destek ürünleri olarak performansın geliştirilmesi maksadıyla sık olarak karşılaşılan bir durumdur (Gençoğlu ve ark., 2021).

2.2.1. Besin takviyesi / ergojenik yardım

Besin takviyesi, normal diyetek ek olarak tüketilen vitaminler, mineraller, bitkiler, amino asitler ve çeşitli diğer ürünleri içeren ticari olarak temin edilebilen ürünlerdir. Sporcular; sağlığı veya performansı bozabilecek besin eksikliklerini düzeltmek veya önlemek, egzersiz için uygun enerji ve besin alımını sağlamak, rekabet esnasında performans avantajı sağlamak, daha yüksek yoğunlukta antrenman yapabilmek, antrenmanları iyileştirmek, vücut ağırlığı ve kompozisyonunu optimize etmek, sakatlık ve hastalık risklerini azaltmak, performansı arttırmak, sponsorluk ile finansal kazanç sağlamak için besin takviyesi kullanmayı tercih edebilmektedirler (Yıldırım Cavak, 2021).

Sporcular destek ürünlerini, (ginseng, vitaminler, kreatin vb.) konusunda iddia edilen bu ürünlerin sağlık ve performans açısından etkilerinin oluşturduğu düşüncelerle değerlendirmedeği görülmektedir. Ayrıca sporcuların gereksiz israf olarak para harcamasına neden olduğu, sağlıklarını riske attıkları ön görülmüştür. Bu ürünleri tercih ederken; cinsiyet, yaş, spor dalı, sporcunun profesyonel ya da amatör olması ve diğer sağlık sorunları gibi farklı hususlara odaklanılması söz konusudur. Bunların dışında bazı besinsel ergojenik yardımcıların içerdiği uyarıcı ve doping listesine giren öğelerin bulunduğu, rastgele kullanılan ürünlerden kaçınılmasının gerekliliğinin önemi gittikçe artmaktadır. Kullanılan bu ürünlerin performansı arttırabileceği düşünülse de doğru ürününün, doğru zamanda ve doğru miktarda kullanılarak bu hususta uzmanlardan yardım alınması gerekmektedir (Ersoy, 2004).

Sporcunun antrenman ve müsabaka esnasındaki performansına etki eden ergojenik destek ürünleri üzerinde hassas şekilde düşünülmesi gereken bir husustur. Beslenme davranışı ile ilgili bilinçli olmaları gereken sporcuların, sportif performansları, kemik ve kas gelişimi yanında genel sağlık durumları açısından da beslenmenin önem taşıdığı bir gerçektir (Bilgiç, Hamamcılar, ve Bilgiç, 2011). Geniş bir çeşitliğe sahip besin destek ürünlerinin olduğu bilinmektedir. Bu çeşitliliğin büyük bölümünü multivitamin ve multiminareller oluşturduğu sınıflandırmada suplementlerde yer almaktadır. Bunları; aminoasitler, enzimler, bitki özleri, bitkisel ürünler, diğer botanik bitkiler ve konsantreleri oluşturmaktadır (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Besinsel ergojenik yardımlar; toz, sıvı, enjeksiyon, tablet veya barlar şeklinde diyetin bileşenleri olan protein, yağ, karbonhidrat veya sıvılardan herhangi birini içinde barındırmaktadır. Besinsel ergojenik yardımlar işlevleri yönünden üç kategoriye ayrılmaktadırlar.

1- Hız, güç, kuvvet ve dayanıklılığı geliştirmeyi amaçlayan enerji oluşumunu artıran ürünler (karbonhidrat, protein, sıvı, kreatin, vitamin, mineral ve/veya bitkisel ürünler),

2- Vücut bileşiminin değiştirilmesiyle performans arttıran öğeler (krom, vanadyum, protein),

3- Toparlanma sürecini hızlandıran öğeler (sıvı, karbonhidrat, vitamin, mineral ve/veya bitkisel ürünler) (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Besin takviyelerinin kullanımı sporcunun cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu gibi fiziksel özelliklerine; antrenman türü, yoğunluğu, süresi ve sıklığına; sıcaklık, nem ve diğer çevresel koşullara göre planlanmalı sporcunun diyetinde bulunan besinlerin miktarıyla birleştirildiğinde fizyolojik gereksinime uygun besin dozlarına ulaşmayı sağlayacak şekilde uygulanmalıdır (Luigi, 2008). Besin takviyelerinin performansı arttırmasıyla birlikte yanlış ve kontrolsüz kullanımda birçok besin ögesinin biyoyararlılığını veya kullanılan ilaçların etkinliğini azaltabileceği ve çeşitli sağlık problemlerine yol açabileceği bildirilmektedir (Özen ve Dindar, 2020). Popüler ve yaygın olarak tercih edilen besin takviyelerinden bahsedecek olursak (Gülgün ve ark., 2015):

- **Kafein:** Dayanıklılığı ve reaksiyon zamanını geliştirmek amacıyla kullanımı söz konusudur. Sinir sisteminin uyarılması, kalsiyum taşınmasını kolaylaştırmada, kas kasılmasını ve yorgunluğun azaltılmasında görev üstlenmektedir. Yağ yakımını hızlandıran, glikojen depolarının daha fazla süre ile kullanılmasına neden olduğu bilinmektedir.

- **Nitrat:** Dayanıklılık egzersiz ve antrenmanları esnasında oksijenli solunumu geliştirici rolü olduğu bilinmektedir.

- **Alkalileştiren ajanlar (Sodyum Bikarbonat ve Sodyum Sitrat):** Anaerobik egzersiz performansını arttırmak için kullanılırlar.

- **L-arginin:** Aerobik olarak performansı arttırmada kullanılabileceği bilinmektedir.

- **Beta-alanin:** Aerobik ve aneorobik olarak egzersiz performansının gelişimine katkı olarak kullanıldığı bilinmektedir.

- **Kreatin:** Güç ve kuvvet artırıcı özelliği olduğu bilinmektedir (Gülgün ve ark., 2015)

- **Aminoasitler:** Sporcularda yağ dokularının azaltılmasında ve kas kütlelerinin fazlaştırılması için kullanılmaktadır. Özellikle arginin ve ornitin gibi amino asit desteklerinin bunu sağladığı düşünülmektedir. Fazla miktarlarda kullanım sonucunda vücutta amino asit birikimine ve yanlış emilimlere sebep olabilmektedir.

- **Glutamin:** Glutamin elzem olmayan bir amino asittir. Hücre büyümesinde zorunlu olan ve kas hücrelerinde en çok bulunan amino asittir.

- **Karnitin:** Enerjiyi artırıcı ve aerobik gücü arttıran etkileri ile vücut yağ kütlelerini düşmesi sebebiyle ergojeniteye faydalı olduğu bilinmektedir. İki elzem amino asitten (lizin ve metiyonin) oluşan ve vücutta bulunan bir öğedir.

- **İnozin:** Yorucu bir antrenmandan sonra toparlanmayı kolaylaştırdığı, adenozin sentezini artırdığı, kan dolaşımına destek verdiği, egzersizde kaslara oksijen taşımaya yardımcı olduğu bilinmektedir. Aşırı tüketimde; serbest radikal üretimine sebep olduğu bilinmektedir.

- **Niasin:** Ergojenik bir etkisinin olduğu savunulmaktadır. Aşırı doz alındığında aerobik performansa olumsuz sonuçlar doğurduğu bilinmektedir. Vücut kızarıklıklarına ve diyareye sebep olduğu bilinmektedir.

- **Tirozin:** Tirozin nörotransmitterlerin (epinefrin, dopamin ve norepinefrin) sentezlenmesi için gerekli bir amino asittir. Stresli ortam ve durumlarda bilişsel performans azalmakta ve tirozin bu gibi durumlarda performansın sürekliliğine faydası olduğu bilinmektedir.

- **Ginseng:** Macun, toz, sigara, sakız, çay, şeker ve kapsül olarak kullanılan bir bitki kökü olup yorgunluğu azaltmaya yardımcı olduğu, dayanıklılığa iyi geldiği bilinmektedir (Yarar, 2010).

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşun odak noktasında bireyin, başka insanlarla sıcak, güvenilir ve pozitif ilişki kurması, çevresini kişisel ihtiyaç ve arzusunu temin edecek biçimde düzenlemesi, düşünce ve davranışlarını kararlı ve özgür olarak sürdürmesi, karşılaştığı zorluklarda ve gösterdiği çabalarda anlam bulması, kendi yeteneklerinden ve kapasitesinden en iyi şekilde yararlanması kendini kabul etmesi bulunmaktadır (Göker ve Kaplan 2020).

Karmaşık bir olgu olarak bilinen iyi oluş, ideal bir yaşantı ve fonksiyonlar ile de ilgili olabileceği söylenebilir. İki genel bakış açısı ile ortaya konan iyi oluş: Hedonik yaklaşım (öznel iyi oluş), ağrıdan kaçınma ve memnuniyet elde etme ile ilgili bir mutluluk üzerine odaklanmıştır; eudaimonik yaklaşım (psikolojik iyi oluş) ise kendini gerçekleştirme ve anlam üzerine odaklanmış, kişinin bütün olarak fonksiyonda bulunabilme ile ilgili bir iyi oluşu ifade etmektedir. Mikro düzeyde, kişinin kendisini ve yaşamının niteliğini nasıl değerlendirdiğine dair bilgiler sunması psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir (Telef ve ark., 2013).

Değişen sosyal şartlar toplumsal ve bireysel psikolojik iyi oluşu etkilemektedir. Bu etki ve insanların mutluluğunu nasıl etkilediğinin tanımlanması ilgi çekmektedir; çünkü insan yaşamı başlangıcından sonuna kadar psikolojik iyi oluş ile iç içedir. Psikolojik iyi-oluş ise kişisel amaçları devam ettirebilme, kişisel gelişimi devam ettirebilme ve insanlarla anlamlı ilişki kurabilme becerilerinin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca psikolojik iyi-oluş, olumlu psikolojik sağlıkla ilgili iyi-oluş durumudur. Psikolojik iyi oluş durumunun sağladığı katkılar daha etkin sosyal ilişkiler geliştirme, iş hayatında ve ev hayatında performans ve başarılarının hissedilir şekilde artması ve sağlıklı bir şekilde yaşama ve elde edilen maddi gelirin artması sayılabilmektedir (Ermen ve ark., 2016).

Yaşama amacını gerçekleştirmek, kişisel gelişimin kazanılması, çevresel, kontrol, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak, özerklik ve öz kabul psikolojik iyi oluşun içeriğini oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluşu, iyi hissetmekten çok iyi bir şekilde yaşamayı ve iyi davranışlarda bulunmaya karakterize edilmiş insanın iyi oluşu olarak ele almak

mümkündür (Ryff, 1989). Bireylerin yaşadıkları hayat açısından değerlendirildiğinde psikolojik olarak iyi oluş seviyeleri yüksek olanlar daha etkin ve faydalı bir hayat yaşadıkları kanaatine varılabilir. Sahip olunan kişilik ile psikolojik iyi oluş incelendiğinde nevrozizmle ile özerkliğin, dış çevre hakimiyeti, amaçladığı yaşamın: sorumluluk, dışa dönüklülük ve nevrozizm ile ilişkileri görülebilmektedir (Demirci ve Şar, 2017).

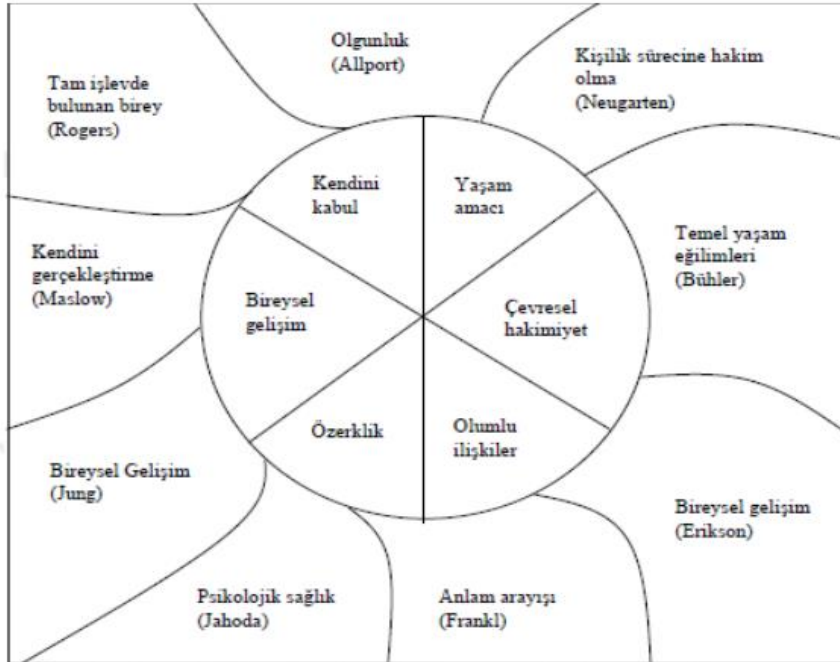
Bireylerin hayatlarında olumlu yönelimler elde etmesini, yaşamlarındaki ihtiyaçlara göre hareket etmesi, hayatın kendisi için bir anlamının olduğunun farkına varmasını, ailesi, çevresi ve sosyal hayatını kendi yönelimlerine göre tasarlaması, sağlıklı bir birey olması o kişinin psikolojik iyi oluşunu sağlamaktadır (Aydoğan, 2019).

Psikolojik iyi oluşun gerçekleşmesi durumunda birtakım sonuçlar bulunmaktadır. Sonuçlar ise bireyin hayat kalitesinin artması, yaşanabilecek tıbbi rahatsızlıkların daha az gözlemlenmesi, iş hayatında verimin artması, sosyal hayatın olumlu yönde ilerlemesi, stres yönetiminin daha iyi olması gibi durumlara etkisinin olacağı düşünülmektedir kişilerin yaşadığı duygular ve davranışlar üzerinde fazlasıyla durmaktadır. Kişinin ruhsal gereksinimlerini ön plana koyan psikolojik iyi oluş kavramı, insanların hoşuna gidecek olumlu davranışlar ve duyguları ön plana koymaktadır. Psikolojik iyi oluş, insanoğlunun güçlü yönlerini ortaya çıkaran bir süreç içerisinde bulunmaktadır (Topgül, 2022). Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun, öz saygı kavramı, öz-duyarlık durumu, sosyal destek olanakları, sosyal becerileri, iyimserlik durumu ve maneviyat değerleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüş farklı araştırmalarında ise psikolojik iyi oluş ile mutluluk, yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili, depresyon ile de aralarında negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Demirci ve Şar 2017; Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluşu meydana getiren unsurların bileşenleri, bireyin önceki hayatını ve kendi varlığı ile değerlendirmesinde olumlu bir yön almasıyla kendini kabullenerek, devamlı olarak kendini geliştirdiği ve olgunlaştırdığı bir gelişimin içerisinde olduğunu, bu yaşamın anlamlı kılınarak amaçlar doğrultusunda güven ve samimiyet duyguları ile çevresindeki bireylerle olumlu ilişkiler kurmasıyla, yönetebilme kapasitesini içerisinde barındıran, karar verme becerisiyle beraber hakimiyet anlayışını özerklik yeteneği ile bütünleştirmiştir (Ryff ve Keyes, 1995).

2.3.1. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli

Ryff literatüre altı boyuttan oluşan kapsamlı bir psikolojik iyi oluş tanımı ortaya koymuştur. Ryff (1995) kendini kabul/öz-kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik/otonom, çevreyi yönetebilme kapasitesi, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutlarının kombinasyon halinde psikolojik iyi oluşu oluşturduğunu belirtmiştir (Ryff, 1995). Tüm bu boyutları Allport, Maslow, Rogers, Erikson, Jung, Maslow, Buhler, Johada ve Frankl gibi isimlerin kuramlarından yararlanarak bir model oluşturmuştur (Ryff, 2014). Ryff'in modeli doğrultusunda oluşturulan boyutların her birinin ayrıca ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.



Şekil 2.1. Psikolojik İyi Oluşun Teorik Temelleri ve Temel Boyutları”(Ryff ve Singer, 2008)

Kendini kabul/ Öz kabul, kişi benliğinin birçok yönünü tanıması ve yönlerine karşı olumlu bir tutum sergilemesidir. Kişinin yaşamı hakkında olumlu hissetmesini içerir. Bireyin kendi benliğinin birçok yönünü kabul etmesi kadar geçmiş hakkında da iyimser hissetmedir. Başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip olma insan ilişkilerinde alma verme dengesinin doğasını anlamak ve samimi, kişiyi tatmin eden, karşılıklı güvenin bulunduğu ilişkilere sahip olduğu kadar onların memnuniyeti ile ilgilenilmesi, empati, şefkat ve yakınlık yeteneklerin bulunmasıdır. Kısacası başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olması olarak tanımlanır. Özerklik/ Otonom belirli şekillerde düşünüp hareket ederken toplumsal

baskılardan ziyade kendini kişisel standartlara göre değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır. Kişinin onay için başkalarına yönelmesinden ziyade kendince oluşturduğu bir iç değerlendirme odağının olması şeklinde tanımlanır (Ryff 2014; Ryff 1989; Ryff, 1995). Çevreyi yönetebilme kapasitesine sahip biri çevresindeki fırsatları etkin bir şekilde kullanabilen, ruhsal ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamları seçebilen ve bunlardan yararlanabilen biri olarak tanımlanmaktadır. Çevreyi yönetebilme kapasitesi psikolojik iyi oluşun çevreye aktif katılımını vurgulayan geleceğe yönelik bir özelliğidir (Ryff 1989; Ryff 1995). Yaşam amacına sahip bir birey şimdiki ve geçmiş yaşamının bir anlamı olduğunu hisseder; yaşamı hakkında olumlu bir tutumu olup anlamlı ve amaçlı bir hayat sürmesi olarak açıklanır (Ryff 1995). Ryff'e (1989) göre bu amaca yönelik olumlu bir şekilde işlev gören kişinin bir yön duygusu vardır. Bu yön duygusu kişinin yaşamın anlamlı olduğu hissine katkıda sağlamaktadır. Kişisel gelişim bireyde sürekli gelişme hissinin olması; kendinde gelişen ve değişen davranışları görmesi, yeni deneyimlere açık olması; potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahip olması, zamanla kendinde ve davranışta iyileşme ve değişme göstermesi şeklinde tanımlanır (Ryff , 1995; Ryff 2014). Bu boyutların kişinin psikolojik iyi oluşunu belirleyen etmenler olarak değerlendirilmiştir.

3. MATERYAL METOT

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yeme farkındalıkları ve spor besin takviyeleri inançlarının psikolojik iyi oluş durumları ile ilişkisinin incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Evreni

Kesitsel nitelikteki araştırmanın evrenini, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2022-2023 Güz ve Bahar döneminde öğrenim gören toplam 361 kadın ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem kullanılmamış olup evrenin %88,36'sına (319 kişiye) ulaşılmıştır.

3.3. Katılımcılar

Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2022-2023 Güz ve Bahar Döneminde öğrenim gören 18 yaşından büyük, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Yöneticiliği Bölümü ve Rekreasyon Bölümü 1,2,3,4. sınıf öğrencilerini kapsamamaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılar; araştırmanın veri toplama araçlarını, yüz yüze görüşme yöntemi ve gönüllülük esasıyla doldurmuştur. Araştırmaya toplam 319 kişi katılmıştır. Bu katılımcıların 217'si erkek, 102'si kadındır.

3.4. Dahil Edilme Kriterleri

18 yaşından büyük, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenci ve katılmaya onay veren bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Eksik ve hatalı formlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Yüz yüze görüşülerek elde edilen anket ve ölçek verileri, bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra uygun testlerin yapılması için Spss Paket Program 22.0 versiyonuna

kaydedilerek analiz sonuçları elde edilmiştir. Hatalı ve eksik form veya veriler araştırmada değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Verilerin normalliğine Kolmogorov Smirnov Testi ve Histogram Grafiği ile bakılmıştır. Veriler normal dağılmadığından Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis Test ve Spearman's Rho Korelasyon analizi kullanılmıştır. $P<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmanın amacına uygun hazırlanmış 15 maddeden oluşan, öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini tanıttıcı '*Kişisel Bilgi Formu*', öğrencilerin yeme farkındalığı ile ilgili verileri elde etmek için 30 sorudan oluşan '*Yeme Farkındalığı Ölçeği*' formu, öğrencilerin spor besin takviyeleri inancı verilerini elde etmek için 6 sorudan oluşan '*Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği*' formu ve öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyini değerlendirmek için 8 sorudan oluşan '*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*' formu kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu: 15 sorudan oluşan bu form katılımcıların; cinsiyet, medeni hal, yaş, boy, kilo, ekonomik durum ve aile bireylerine yönelik sosyodemografik bilgilerine ulaşmak amacıyla kullanılmıştır. Demografik bilgi formu Ek-1 de sunulmuştur.

Beden Kütle İndeksi (BKİ): Vücut ağırlığı (kg)/Boy uzunluğu (m)² denklemi kullanılarak hesaplanmıştır. BKİ: <18.5 kg.m² zayıf, BKİ: $\geq 18.5 - <24.9$ kg.m² normal, BKİ: $\geq 25.0 - <29.9$ kg/m² fazla kilolu/hafif şişman ve BKİ ≥ 30.0 kg/m² obez olarak tanımlanmıştır (Sandıkçı, 2017).

Yeme Farkındalığı Ölçeği: “2009 yılında Framson ve ark. tarafından geliştirilen yeme Farkındalığı Ölçeği “Mindful Eating Questionnaire - MEQ” adıyla bilinmektedir. Bu ölçeğin orijinal ilk kullanımında “disinhibisyon”, “dış etkenler”, “duygusal cevap” ve “dikkat dağılması” alt boyutları ele alınmıştır (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt ve Benitez, 2009). Yeme farkındalığı ölçeği 2016 yılında Köse ve arkadaşları tarafından kendi dilimize uyarlanmış olup kişilerin gıda kullanımı ile alakalı olan ve bütün fiziksel aktivite ve duygusal duyularının hiçbir yargılamaya maruz kalmadan farkında olması olarak ifade edilmekte ve düşünmeden yeme, duygusal yeme yeme kontrolü, bilinçli beslenme, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans dış etmenlerden etkilenme olmak üzere 7 alt boyuttan ve 30 sorudan meydana gelmektedir. Ölçekte bulunan 1, 7, 9, 11, 13,

15, 18, 24, 25 ve 27. sorular dışındaki bütün sorular ters değerlendirilmektedir (Köse ve ark. 2016).

Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği: “Sporcuların besin takviyelerine olan inançlarını ölçmek için Hurst ve ark. (2017) tarafından geliştirilen Karafil ve ark. (2019) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu altı soru maddesinden oluşmaktadır. Ölçek kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (6) arasında derecelendirilmektedir”.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilen (Psychological Well-Being Scale) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 2013 yılında Telef tarafından türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 8 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert olarak hazırlanan bu ölçekte katılımcılar en az 7 en fazla 56 puan alabilmektedir. Katılımcıların ortalama aldıkları puan arttıkça psikolojik kaynak ve gücün yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirlik kat sayısı %87 olarak tespit edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların sosyo demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	102	32,0
	Erkek	217	68,0
Yaş Aralığı	18-20 Yaş	105	32,9
	21-24 Yaş	186	58,3
	25 Yaş ve Üzeri	28	8,8
Medeni Durum	Bekar	313	98,1
	Evli	6	1,9
En Uzun Yaşadığı Yer	İl	152	47,6
	İlçe	111	34,8
	Köy	56	17,6
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	134	42,0
	İlkokul	113	35,4
	Ortaokul	40	12,5
	Lise	21	6,6
	Üniversite	11	3,4
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	29	9,1
	İlkokul	133	41,7
	Ortaokul	67	21,0
	Lise	55	17,2
	Üniversite	35	11,0
Anne Baba Tutumları	Demokratik	34	10,7
	Hoşgörülü	228	71,5
	İhmalkâr	14	4,4
	Otoriter	43	13,5
Aile Aylık Gelir Durumu	0-5000 TL	164	51,4
	5000-10000 TL	117	36,7
	10000 TL ve Üzeri	38	11,9
Anne-Baba Yaşıyor mu?	Her İkisi Yaşıyor	291	91,2
	En Az Biri vefat	28	8,8
Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç	23	7,2
	Çok Nadir	82	25,7
	Bazen	146	45,8
	Sık Sık	68	21,3
Sağlık Durumu Tarifi	Kötü	37	11,6
	Normal	98	30,7
	İyi	184	57,7
BKİ Sınıflandırma	Zayıf	27	8,5
	Normal	263	82,4
	Kilolu	29	9,1
Toplam		319	100

BKİ; Beden Kütle İndeksi, n; sayı

Katılımcıların çoğunluğunun cinsiyeti erkek (%68) iken, %98,1'i bekar ve %82,4'ünün beden kütle endeksi normaldir (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Öğrencilerin aile bilgilerinin YF, SBTİ ve PİOD ile karşılaştırılması

		YF			SBTİ		PİOD	
Değişken		N	Medyan	p	Medyan	p	Medyan	p
Anne ve Baba	Her İkisi Sağ	291	97,00	0,141 ^a	28,00	0,730 ^a	42,00	0,444 ^a
	En Biri Vefat	28	102,50		24,50		42,00	
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	134	96,50	0,831 ^b	28,00	0,417 ^b	40,00	0,913 ^b
	İlkokul	113	97,00		28,00		44,00	
	Ortaokul	40	97,50		27,00		41,50	
	Lise	21	99,00		27,00		43,00	
	Üniversite	11	99,00		36,00		39,00	
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	29	99,00	0,648 ^b	26,00	0,253 ^b	41,00	0,072 ^b
	İlkokul	133	97,00		27,00		38,00	
	Ortaokul	67	97,00		30,00		44,00	
	Lise	55	99,00		26,00		42,00	
	Üniversite	35	93,00		30,00		45,00	
Aile Tutumu	Demokratik	34	91,00	<0,001 ^b	30,00	0,180 ^b	43,50	0,086 ^b
	Hoşgörülü	228	99,00		27,50		42,00	
	İhmalkâr	14	91,00		27,00		40,50	
	Otoriter	43	98,00		27,00		36,00	
Aile Geliri	0-5000 TL	164	97,00	0,914 ^b	27,00	0,026 ^b	39,00	0,025 ^b
	5000-10000 TL	117	97,00		27,00		44,00	
	>10000 TL	38	97,00		30,00		45,50	

a; Mann-Whitney U Test, b; Kruskal-Wallis Test, YF; Yeme Farkındalığı, SBTİ; Spor Besin Takviyeleri İnançları, PİOD; Psikolojik İyi Oluş Durumları

Katılımcıların aile tutumları ile yeme farkındalığı arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Hoşgörülü bir ebeveyne sahip öğrencilerin yeme farkındalığı ortancası daha yüksektir. Aile geliri sınıflandırması ile SBTİ ve PİOD arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Aile geliri yüksek olan öğrencilerde SBTİ ve PİOD ortanca puanı daha yüksektir (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Öğrencilere ait bazı değişkenlerin YF, SBTİ Ve PİOD ile karşılaştırılması

		YF			SBTİ		PİOD	
Değişken		N	Medyan	p	Medyan	p	Medyan	p
Toplam	5 Saat	150	97,00	0,144	27,00	0,310	42,00	0,399
Serbest Zaman	6-10 Saat	141	97,00		28,00		41,00	
	11 Saat Üzeri	28	95,00		30,00		44,00	
Fiziksel Aktivite Sıklığı	Yapmamakta	23	101,00	0,813	27,00	0,592	34,00	<0,001 ^b
	Çok Nadir	82	97,00		27,50		38,00	
	Bazen	146	97,00		27,00		41,00	
	Sık Sık	68	97,00		30,00		47,50	
Kendi İfadesiyle Sağlığı	Kötü	37	98,00	0,238	24,00	0,156	31,00	<0,001 ^b
	Normal	98	95,00		27,00		40,50	
	İyi	184	98,00		29,00		44,50	

a; Mann-Whitney Test, b; Kruskal-Wallis Test, YF; Yeme Farkındalığı, SBTİ; Spor Besin Takviyeleri İnançları, PİOD; Psikolojik İyi Oluş Durumları

Öğrencilerin sağlık durumu ve fiziksel aktivite sıklığı ile PİOD arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Fiziksek aktivite sıklığı ve sağlık durumu yükseldikçe PİOD puan ortancası artmaktadır (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin YF, SBTİ Ve PİOD ile karşılaştırılması

		YF			SBTİ		PİOD	
Değişken		N	Medyan	p	Medyan	p	Medyan	p
Cinsiyet	Kadın	102	96,50	0,527 ^a	27,00	0,125 ^a	42,50	0,768 ^a
	Erkek	217	97,00		28,00		42,00	
Yaş Aralığı	18-20 Yıl	105	96,00	0,022 ^b	27,00	0,462 ^b	43,00	0,241 ^b
	21-24 Yıl	186	97,00		28,00		41,00	
	25 Yıl ve Üzeri	28	103,50		29,00		46,00	
Medeni Durum	Bekar	313	97,00	0,30 ^a	28,00	0,802 ^a	42,00	0,996 ^a
	Evli	6	104,00		27,50		41,50	
En Uzun Yaşadığı Yer	İl	152	97,50	0,924 ^b	27,00	0,204 ^b	42,00	0,896 ^b
	İlçe	111	98,00		28,00		42,00	
	Köy	56	96,00		29,00		40,50	
BKİ	Zayıf	27	97,00	0,438 ^b	28,00	0,601 ^b	42,00	0,609 ^b
Sınıflandırma	Normal	263	97,00		28,00		42,00	
	Kilolu	29	101,00		28,00		45,00	

BKİ; Beden Kütle İndeksi, n; sayı, a; Mann-Whitney Test, b; Kruskal-Wallis Test

Öğrencilerin yaş sınıflandırması ve medeni durumları ile yeme farkındalığı arasında anlamlı fark vardır ($P<0,05$). Yaşı büyük olanın ve evli olan öğrencilerin yeme farkındalığı ortancasının yüksek olduğu görülmüştür. (Tablo 4.4).

Tablo 4. 5. Öğrencilerin YF, SBTİ, PİOD ölçek ve YF alt bileşenleri puanları

	N	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma
Yeme Farkındalığı	319	67,00	132,00	97,4953	11,14819
Düşünmeden Yeme	319	5,00	25,00	16,2727	3,77232
Duygusal Yeme	319	5,00	25,00	17,0470	4,67170
Yeme Kontrolü	319	4,00	20,00	14,3323	3,08413
Farkındalık	319	7,00	22,00	15,6364	2,18328
Yeme Disiplini	319	4,00	20,00	11,6583	3,08361
Bilinçli Beslenme	319	8,00	24,00	15,3856	2,80025
Enterferans	319	2,00	10,00	7,1630	1,72251
Spor Besin Takviyeleri İnançları	319	6,00	36,00	26,1473	7,67543
Psikolojik İyi Oluş Durumları	319	8,00	56,00	39,1630	12,01251

Öğrencilerin Yeme Farkındalıkları, Besin takviye inançları ve Psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu Tablo 4.5'te görülmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcılara ait değişkenlerin spearman's Rho korelasyon matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Yeme Farkındalığı	-											
2.Düşünmeden Yeme	,703*	-										
3.Duygusal Yeme	,711*	,429*	-									
4.Yeme Kontrolü	,536*	,348*	,170*	-								
5.Farkındalık	,148*	-,092	-,004	-,037	-							
6.Yeme Disiplini	,268*	-,084	,069	,032	,103	-						
7.Bilinçli Beslenme	,417*	,287*	,088	,179*	-,040	-,040	-					
8. Enterferans	,520*	,326*	,395*	,240*	-	,078	,111*	-				
9.SBTİ	,045	-,097	,063	,065	,084	,150*	-,037	,054	-			
10.ΠİOD	,191*	-,039	,069	,116*	,173*	,358*	,087	,032	,374*	-		
11.BKİ	-,010	-,078	,062	-	,162*	,110*	-,057	-	,028	,068	-	
12.Yaş	,104	,066	,126*	-,019	,134*	,060	-,056	,007	,050	,052	,309*	-

SBTİ; Spor Besin Takviyeleri İnançları, ΠİOD; Psikolojik İyi Oluş Durumları, *, $p < 0,05$, BKİP; Beden Kütle İndeksi

Tablo 4.6'da öğrencilere ait ölçek verileri, BKİ ve yaş değişkeninin kendi aralarında olan matrisi sunulmuştur.

Öğrencilerin yeme farkındalığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. $P > 0,05$ Öğrencilerin yeme farkındalığı ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. $P > 0,05$ Beden kütle indeksi ve yaş değişkeninin, spor besin takviye inancı ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır $P > 0,05$ Yine beden kütle indeksi ve yaş değişkeninin, psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır. $P > 0,05$ Yaş değişkeni ile beden kütle indeksi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. $P < 0,05$ yaş ilerledikçe öğrencilerin beden kütle indeksinin arttığı görülmüştür.

Tablo 4.7. Öğrencilerinin yeme farkındalıkları ve spor besin takviyeleri inançlarının psikolojik iyi oluş durumları ile ilişkisi^a

	YF	SBTİ	ΠİOD
YF	-		
SBTİ	0,045	-	
ΠİOD	0,191**	0,374**	-

YF; Yeme Farkındalığı, SBTİ; Spor Besin Takviyeleri İnançları, ΠİOD; Psikolojik İyi Oluş Durumları, **, $p < 0,01$, a; Spearman's rho Korelasyon

Öğrencilerin YF ve SBTİ ile ΠİOD arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki vardır ($P < 0,05$). Yeme farkındalığı ile psikolojik iyi oluş durumları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki varken ($r = 0,191$; $P < 0,05$) spor besin takviyeleri inançları ile

psikolojik iyi oluş durumları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ($r=0,374$; $P<0,05$) (Tablo 4.7).



4. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada incelenen demografik veriler ve değişkenler ile aralarındaki ilişkilere ait bulguların araştırmanın amacı doğrultusunda literatür ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

Bu tezin amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yeme farkındalıkları ve spor besin takviyeleri inançlarının psikolojik iyi oluş durumları ile ilişkisini incelemektir. Öğrencilerin yeme farkındalıkları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış öğrencilerin yeme farkındalıkları arttıkça psikolojik iyi oluş durumlarının da arttığı yapılmış olduğumuz bu çalışmada görülmüştür. Bu ilişki düşük düzeydedir. Khan ve Zadeh'in 2014 yılında yapmış olduğu başka araştırma, yeme farkındalığının genel psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir ve çalışmamızı destekler niteliktedir (Khan ve Zadeh, 2014). Amerikan Psikiyatri Birliğinin 2013 yılında yapmış olduğu bir araştırmada farkındalık ile yeme bozukluğunun alt boyutları olan depresyonu ve anksiyeteyi azaltma gibi olumlu sağlık davranışları ile de ilişkili olduğu görülmüştür. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde yemek yeme üzerinde kontrol kaybı olabileceği ve bu bireyler açlık ya da tokluk işaretlerinin farkında olamayabileceği üzerinde durmuşlardır (American Psychiatric Association, 2013). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıkları puan ortancalarının yüksek olmasının, psikolojik iyi oluş durumları ile alakalı olabileceği kanısına varılabilir.

Behjati ve arkadaşlarının 2011 yılında yapmış olduğu araştırmaya bakıldığında katılımcıların öz bilgi düzeyinin, ruh sağlığı durumları ile pozitif ilişkide olduğu, anksiyete ve depresyon düzeylerinde ise negatif yönde bir ilişkili olduğu görülmüştür (Behjati ve ark., 2011). Psikolojik olarak iyi hisseden bir insan yeme alışkanlığı ve farkındalığı daha tutarlı olabilir. Farklı bir çalışmaya da bakıldığında bilinçli farkındalık ve zekâ arasında da anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Deniz ve ark., 2017). Öğrencilerin bedensel ve psikolojik iyilik halini artırdığını düşünerek bilinçli yemek yemeyi tercih etmiş olabilir.

Yapmış olduğumuz bu çalışma farklı bir analizde öğrencilerin yeme farkındalığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, 2017 yılında Köse'nin yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinde vücut ağırlığı ve BKİ yükselirken, duygusal yeme ve yeme disiplini faktörlerinin de yükseldiği görülmüştür ayrıca disinhibisyon, yeme kontrolü, odaklanma, farkındalık ve enterferans faktörleri ise düşmektedir. Köse'nin yapmış olduğu bu

araştırmada ayrıca vücut ağırlığı ve BKİ yükselirken yeme kontrolü düşmekte olup bu ilişki istatistiksel açıdan önemli olarak görülmüştür (Köse, 2017). Çalışmamız ile benzerlik gösteren araştırma öğrencilerin yeme farkındalıklarının beden kütle indeksi yüzdeliğini destekler nitelikte görülmüştür. Yeme farkındalığına sahip öğrencilerin beden algılarına dikkat ettiklerini savunulabilir hale getirebilir. Farklı bir çalışmada ise duygusal yemenin psikolojik etkilerini araştıran bir meta-analizde duygusal yeme, olumsuz beden imajı, benlik saygısı ve esenlik gibi çok sayıda olumlu psikolojik yapıyla olumlu olarak ilişkilendirilmiştir (Linardon ve ark., 2021).

Yapmış olduğumuz çalışmamızda, sosyodemografik verilere göre öğrencilerin ölçek puanları karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında aile tutumu değişkeni ile yeme farkındalığı arasında anlamlı fark olduğu saptanmış, hoşgörülü ebeveynlere sahip öğrencilerin yeme farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum aile tutumu, örf, adet, yaşam tarzları ve bireylerin yeme kültürünü etkileyebileceğini düşündürmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış farklı bir araştırmada, okudukları bölüm, medeni durum, ailedeki obez birey varlığı, kronik hastalık durumu, bireylerin beslenme tercihleri, öğün atlayıp atlamadıkları, yeme hızının etkisi ile üzüntülü veya yorgun ruh halinde yeme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere rastlanılmıştır (Karataş ve Müftüoğlu, 2020).

Çalışmamız ile ilgili farklı bir bulgu olan evli olan öğrencilerin yeme farkındalıklarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucudur. Yapılan farklı bir araştırmada ise yeme davranışlarını belirgin olarak etkileyen faktörlerde duygu düzenlemesi ve etkin başa çıkma stratejileri geliştirebilme becerisinin; bireylerin kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlıkları ve geçmiş yaşam deneyimleri ile de yakından ilişkili olabileceği savunulmuştur (Yalçın ve ark., 2022). Medeni durum olarak evli ve bekarların yeme alışkanlıklarının farklı olabileceği düşüncesi savunulabilir. Evli bireylerde yeme farkındalığının ise evlilik kültüründeki alışkanlıklara bağlı olarak bekarlara oranla yüksek olabileceği söylenebilir.

Öğrencilerin yeme farkındalığı ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bu konuyla ilgili literatürde 400 katılımcıyla yapılan bir araştırmada 40 yaş üstü kadın ve erkeklerin yoğun fiziksel aktivitede bulunan bireylerin duygusal yeme davranışının arttığı gözlemlenmiştir (Mabele ve ark.,2019). Yapmış olduğumuz çalışmanın evreninin yaş aralığı ortalamasının 18-24 arası bireylerin çoğunlukta olduğu göz önünde

bulundurulduğunda yeme farkındalığı konusunda ilerleyen yaşlarda fiziksel sağlıkta olumsuz sonuçların artabileceği ihtimali öngörülmüştür.

Çalışmamızda farklı bir bulgu olarak da yaş değişkeni ile beden kütle indeksi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe öğrencilerin beden kütle indeksinin arttığı görülmüştür. Yapılan farklı bir çalışmaya bakıldığında BKİ artarken yeme farkındalığı toplam yeme farkındalığı toplam puanının azaldığı görülmüştür (Köse, 2016). Farklı bir çalışmada da BKİ arttıkça yeme farkındalığı toplam puanının azaldığı gözlemlenmiştir (Özmumcu, 2019). Yapılan çalışmalar gözlemlendiğinde yeme farkındalığı puanının düşüklüğü yeme kontrolünün ilerleyen yaş ile beden kütle indeksinin artmasında etkili bir faktör olabileceği söylenebilir. Literatürdeki farklı olarak yapılan bir çalışmaya bakıldığında yeme farkındalığının yüksek oluşu, BKİ’nde düşmesiyle sonuçlarıyla karşılaşılabileceğini ortaya koymuştur (Omiwole ve ark., 2019).

Çalışmamızda ayrıca farklı bir bulgu olarak beden kütle indeksi ve yaş değişkeninin, spor besin takviye inancı ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. 2012 yılında yapılan bir çalışmada besin destekleri ürünleri kullanan bireylerin kullandıkları ürünlerden fayda gördüğü, ne gibi faydalar görüldüğüne dair sorulara ise %83,3’ün besin desteklerinin kendilerini iyi hissettirdiğini, %8,3’de kilo yapıcı etki sağladığı ve vücut yağının azaldığına dair cevaplara rastlanılmıştır (Demirci, 2012). Demirci’nin bu çalışması yapmış olduğumuz araştırma da spor besin takviyeleri inançları arttıkça psikolojik iyi oluşunda arttığı sonucunu ve bu iki değişken arasında orta düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmasını destekler niteliktedir (Demirci, 2012). Öğrencilerin sporcu besin takviyesine dair inançlarının artması psikolojik olarak da kendilerini daha iyi hissettirebileceği düşüncesini doğrular niteliktedir. Ayrıca Koç’un 2014 yılında milli güreş sporcuları üzerine yapmış olduğu araştırmada sporcuların %26,1’inin beslenme destek ürünleri kullandığı görülmüş, kullandıkları bu ürünleri ise antrenörleri ve kondisyonerlerinin önerileriyle kullandıkları bunun yanında bu ürünleri performans ve kas geliştirmeye yönelik olduğu görülmüştür (Koç, 2014). Farklı olarak Yücel’in 2017’de yapmış olduğu araştırmada hokey sporcularının %21,5’inin düzenli bir şekilde beslenme destek ürünü kullandıkları, bu ürünleri %39,3 oranda kendi iradelerine bağlı kullandıkları, % 32,1 kondisyoner önerisiyle, % 28,6 ise antrenör önerisiyle kullandıklarını beyan etmişlerdir. Bu çalışmada da büyük oranda sporcuların performans arttırmak ve kas geliştirmek için destekleyici ürün kullandıkları görülmüştür (Yücel, 2017).

Yapmış olduğumuz bu araştırmada spor besin takviyeleri inançları arttıkça psikolojik iyi oluşta artmaktadır. Bu iki değişken arasında orta düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin besin takviyesine dair inançlarının artması psikolojik olarak da kendilerini daha iyi hissettirebilir. Yapılan farklı bir araştırmada sporcularda performans üzerinde temel anlamda etkileyici faktörlerin başında; genetik özellik, uygun antrenman programı ve beslenme faktörleri geldiği savunulmuştur. Sağlığın olmazsa olmazlarının başında beslenmenin belirleyici faktör olduğu ve son zamanlarda spor beslenmesine dair ilginin hızlı bir şekilde artması, performansın beslenme ile geliştiği gerçeği ile ilişkilendirilmiştir (Lawrence ve Kirby, 2002). FIFA'nın 2006 kayıtlarında sporda, sağlıklı olabilmenin, sakatlıklardan kaçınmanın ve performans ile ilgili gelişimin üç hedefe bağlı olduğuna değinilmiş bu üç hedefin müsabaka ve/veya antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında doğru beslenme stratejileri ile ilgili olacağına değinilmiştir (Koç, 2014; Maughan, 2006).

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış önemli sonuçlar elde edilmiş çalışmalar görülmektedir. Bunlara örnek olarak psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan çalışanların iş ortamlarında ve özel yaşam tatmin düzeyleri, mental ve fiziksel sağlık durumları, öz güven duyguları, motivasyon düzeyleri ve pozitif düşünme güçlerinin de artmasının beklenen bir durum olduğu saptanmıştır (Deneve ve Cooper, 1998).

Çalışmamıza bakıldığında beden kütle indeksi ve yaş değişkeninin, psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır. Genç yetişkin 270 kadın bireyin katılımcı olduğu farklı bir araştırmada yeme tutumları ve obsesif-kompulsif durumunu değerlendirildiğinde BKİ değişkenine göre yeme tutum testi puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın fazla kilolu obez olan bireylerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Usta, 2015).

Çalışmamızda analiz bulgularına bakıldığında öğrencilerin sağlık durumu ve fiziksel aktivite sıklığı ile PİOD arasında anlamlı fark vardır. Kadın üniversite öğrencilerinde yapılan farklı bir çalışmada farkındalık becerisinin, uykuyu, yemek yemeyi, egzersizi ve fiziksel sağlığı ne ölçüde etkilediğine araştırılmıştır. Araştırma sonucunda farkındalık düzeyi ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve daha iyi uyku kalitesi arasında önemli bir ilişkili olduğu saptanmış fakat egzersiz sıklığı ile farkındalık arasında önemli bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Roberts ve Danoff-Burg, 2010).

Çalışmamızda aile geliri yüksek olan öğrencilerin SBTİ ve PİOD ortanca puanı daha yüksektir. Farklı çalışmalara baktığımızda anne ve babaların psikolojik sağlığının

ebeveyn çocuk arasındaki ilişkiyi etkilediği ve çocukların psikolojik anlamda sağlığı ile yakından ilişkili olduğuna değinilmiştir (Karabekiroğlu, 2008). Bu durum ekonomik açıdan yüksek geliri olan aileye sahip öğrencilerin spor besin takviyelerine olan ilgisini arttırmış olabileceğini düşündürmektedir. Ekonomik geliri yüksek olan ailelerin çocuklarına besin takviyesi kullanımına imkân sağlayacağı ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayabileceği ihtimali savunulabilir.

Yapmış olduğumuz araştırmada fiziksek aktivite sıklığı ve sağlık durumu yükseldikçe PİOD puan ortancası artmaktadır. Litaratür incelendiğinde kilo oranı fazla ve tedavi olmak için arayışta olan gençlerde, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz ruhsal problemlerin varlığında, yeme davranışı üzerinde kontrolü kaybetme ve emosyon düzenleyici olarak yemek yemenin ortaya çıktığı ayrıca bu kişilerde depresyon oranlarının da artmış olduğuna değinilmiştir (Öyekçin, 2012). Bu durumu fiziksel aktivite de bulunmayan kilo problemi yaşayan ve buna bağlı olarak sağlık durumunda kötüleşen bireylerin psikolojik iyi oluşlarında olumsuz bir duruma gidebileceği söylenebilir. İlerleyen yaş ile bu tip durumlarla karşılaşılması adına üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma alışkanlığı kazanması önemli görülebilir. Polatçı ve Akdoğan'ın 2013'te yapmış olduğu bir araştırmada bankacı, akademisyen, polis, doktor ve hemşirelerden oluşan değişik meslek grupları katıldığı görülmüştür. Bu mesleklerde çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin iş performansları üzerinde etkili olduğu yöneticileri tarafından dikkate alınmaya değer bulunduğu sonucuyla karşılaşmıştır (Polatçı ve Akdoğan, 2013). Bu durum ise öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim görerek spor alanında mesleki kariyere kavuşmaları ilerleyen yıllarda psikolojik iyi oluşlarını desteklemesi açısından önemli görülebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin yeme farkındalığı ve spor besin takviyesi inancı ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı ilişki vardır. Yeme farkındalığı ile psikolojik iyi oluş durumları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki varken spor besin takviyeleri inançları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Literatürde rastlanan başka bir çalışmada öz bilgi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş öz bilgi düzeyi ile psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişki saptanmıştır. (Ghorbani ve ark., 2010; Ghorbani ve ark., 2005). Farklı bir araştırmada takım sporu ve bireysel sporlar ile uğraşan öğrencilerin büyük kısmının sporcu beslenmesi konusunda zayıf bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuş olup, sporcu beslenmesi bilgi düzeyleri bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapanlara göre anlamlı olarak daha

yüksektir. (Uzlu ve ark., 2021). Bu durum spor besin takviyesi, yeme farkındalığı ve psikolojik iyi oluş konularında spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilgi düzeylerinde olumlu bir düşüncüyü akla getirmiştir.

Çalışmamızda içerisinde farklı analiz bulgularına bakıldığında yeme farkındalığı ile psikolojik iyi oluş durumları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki varken spor besin takviyeleri inançları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında ortaya düzeyde anlamlı ilişki vardır. Prowse ve arkadaşlarının 2013 yılında yapmış olduğu başka bir araştırmada farkındalık ve yeme patolojisi konusunda farkındalık becerisinin artan yeme patolojisi düzeyleri ile ilişkili olabileceği savunulmuştur. Ayrıca bu çalışmada sonuçlar, tarafsız kabul etme ve bilinçli cevap verme gibi farkındalık becerilerinin düşük yeme patolojisi düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Prowse ve ark., 2013; Bor ve Saka, 2021).

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yeme farkındalıkları ve spor besin takviyesi inançları ile psikolojik iyi oluşlarına ilişkin sonuçlar elde edilmiştir.

Öğrencilerin YF ve SBTİ ile PİOD arasında anlamlı ilişki vardır. Yeme farkındalığı ile psikolojik iyi oluş durumları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki varken spor besin takviyeleri inançları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin yeme farkındalıkları arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmaktadır. Bu ilişki düşük düzeydedir. Spor besin takviyeleri inançları arttıkça psikolojik iyi oluşta artmaktadır.

Sosyodemografik verilere göre öğrencilerin durumları ölçek puanları ile karşılaştırılmıştır.

Hoşgörülü bir ebeveyne sahip öğrencilerin yeme farkındalığı daha yüksektir. Yaşı büyük olan öğrencilerde yeme farkındalığı anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin yeme farkındalığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Öğrencilerin yeme farkındalığı ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Beden kütle indeksi ve yaş değişkeninin, spor besin takviye inancı ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Beden kütle indeksi ve yaş değişkeninin, psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır.

Yaş değişkeni ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe öğrencilerin beden kütle indeksinin arttığı görülmüştür. Yaş arttıkça bireylere konuya dair farkındalıkları artabilmektedir.

Aile geliri yüksek olanlarda SBTİ ve PİOD ortalama puanı daha yüksektir. Çalışmamızda öğrencilerde, fiziksel aktivite sıklığı yüksek olanlar ile kendini sağlıklı hissedenlerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeme farkındalığı konusunda yeterli ve doğru bilgiye ulaşmaları performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmüştür.

Televizyon, internet ve sosyal paylaşım ağları ile benzeri medya unsurları üzerinden kitlelere ulaşımın kolaylığı, yanlış beslenme konusunda bilgi kirliliğinin yanında

dezenformasyon oluşturabileceği için niversite öğrencilerine doğru ve güvenilir kaynaklara ulaşım alanları yaratılabilir.

Hazır gıda, fastfood şekli beslenme, abur cubur gibi kolay ve hızlı ulaşılabilir imkanlar yanlış yeme davranışlarını doğurabileceği ihtimaline karşın bu alışkanlıkların kısıtlanması, kontrolünü sağlamak için doğru ve sağlıklı ve beslenme önerilebilir.

Üniversite ğrencilerine yönelik sporcu besin takviyesi derslerinin eğitim ve ğretim müfredatında arttırılması önerilebilir.

Sağlık açısından yanlış beslenme davranışlarından kaçınılması ve beslenme farkındalığının daha fazla arttırılması öğrencilerin derslerinde başarılı olabilmelerine imkân yaratabilir.

Üniversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarını olumlu yönde etkileyecek rekreatif etkinliklerde bulunabilmelerine imkân sağlanabilir.

Üniversite ğrencilerinin serbest zamanlarını verimli kullanabilmeleri psikolojik iyi oluş durumlarını arttırabilmeleri açısından önemli görülerek, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlığı kazandırılabilir.

Sporcu besin takviyelerinde doğru kullanımın önemi niversite öğrencilerine bilgilendirme veya konferanslar aracılığı ile sunula bilinir.

Çalışmamızda yaşı büyük ve evli olan bireylerde yeme farkındalığının yksekliliğinin nedenleri daha kapsamlı bir çalışmayla incelenebilir.

Çalışmamıza benzer bir araştırma yapılarak yaş aralığı genişletilebilir.

Spor besin takviyesi kullanımlarını farklı demografik değişkenlere göre nasıl sonuçlar doğurabileceğine yönelik araştırmalar yapılabilir.

Diyet ve egzersiz ile fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesi ile korunması açısından öğrencilere yeme farkındalığı eğitiminin verilmesi önerilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Altınok, M.**, 2020. Yeme Tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- American Psychiatric Association**, 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). America. American Psychiatric Association Publishing.
- Andaç Öztürk, S., Kalkan, İ., Durmaz, C., Pehlivan, M., vd.** 2020. Üniversiteli sporcu beslenme destek ürünleri kullanım durumu. *Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Anderson L.M., Reilly E., E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., Anderson, D.A.** 2016. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating and meal consumption in college students. *Eat Weight Disord.* 21(1),83-90.
- Atalay, D., Erge, H.S.**, 2018. Gıda takviyeleri ve sağlık üzerine etkileri. *Food and Health*, 4(2), 98-111.
- Aydoğan, İ.**, 2019. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ortak Yüksek Lisans Programı, İstanbul
- Bahatıyar, H.**, 2021. Erişkinlerde yeme farkındalığı, rüya temaları ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., Meybodi, A., F.**, 2011. Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 705-708.
- Beshara, M., Hutchinson, A.D., Wilson, C.**, 2013. Does awareness matter? Daily mindfulness, mindful eating, and self-reported portion size of energy-dense foods in a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-29.
- Bilgiç, P., Hamamcılar, O., Bilgiç, C.**, 2011. Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, B., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G.**, 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11(3), 230-241.

- Brewster, M.E., Moradi, B., DeBlare, C., Velez, B.L.,** 2013. Navigating the borderlands: The roles of minority stressors, bicultural self-efficacy, and cognitive flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 543–556.
- Bor, H., Saka, M.,** 2021. Besin okuryazarlığı, yeme farkındalığı ve beslenme. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 307-313.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D.,** 2007. Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 2007; 18(4):211-237.
- Carmody, J., Baer, R.A.,** 2009. How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638.
- Compare, A., Callus, E., Grossi, E.,** 2003. Mindfulness trait, eating behaviours and body uneasiness: a case-control study of binge eating disorder. *Eating and Weight Disorders*. 17(4): 244-251, 2012.
- Çolak, H., Aktaç, Ş.,** 2019. Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212-222.
- De Neve, K.M., Cooper, H.** 1998. The happy personality: A Meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Demirci, İ., Şar, A.H.,** 2017. kendini bilme ve psikolojik iyi oluşum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirci, Ü.,** 2012. Sağlık amacı ile egzersiz yapan kişilerde vücut bileşimi, besin desteği kullanımı, beslenme alışkanlıklarının saptanması. *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M.E., Erus, S.M., Büyükcebeci, A.,** 2017. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluşum ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- DiFeliceantonio, A.G., Coppin, G., Rigoux, L., Thanarajah, S.E., Dagher, A., Tittgemeyer, M.,** 2018. Small, above-dm additive effects of combining fat and carbohydrate on food reward. *Cell Metab.*, 28, 33–44.
- Dilbaz, N.** 2004. Duygusal açlık şişmanlatıyor. Erişim yeri: <http://www.e-psikiyatri.com/duygusal-aclik-sismanlatiyor-37017>. Accessed Apr 20, 2015. Erişim Tarihi 20.10.2023
- Ersoy, G.** 2004. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme 3.Baskı Nobel Yayın Dağıtım; Mart Ankara.

- Ersoy, G., Hasbay, A.** 2008. Sporcu beslenmesi T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Framson, C., Kristal, A.R., Schenk, J. M., Littman, A.J., Zeliadt, S., Benitez, D.** 2009. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439- 1444.
- Garner, D.M, Olmstead MP, Bohr Y, Garfinkle PE.** 1982 The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12: 8721 – 878.
- Gençoğlu, C., Demir, S. N., Demircan, F.** 2021. Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri: bir geleneksel derleme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 56-99.
- Ghorbani, N., Cunningham, C.J.L., Watson, P.J.** 2010. Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private selfconsciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147–154.
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A.F., Watson, P.J.** 2005. Philosophy, selfknowledge and personality in Iranian students and teachers of philosophy. *The Journal of Psychology*, 139, 81-95.
- Girgin, E.**, 2018. Obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Glynn, S., M., Ruderman, A.J.**, 1986. The development and validation of an eating self-efficacy scale. *Cognitive Therapy And Research*, 10, 403-420.
- Göker, H., Kaplan, M.** 2020. Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 273-289.
- Gross, J., J., John, O.P.** 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gülener, Kuçin, H.** 2023. Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran bireylerin kendi yeme farkındalıkları ile diyet ve diyetisyen ile ilgili yaklaşımları arasındaki ilişkinin saptanması. *Yüksek Lisans Tezi*. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Güler, Y., Gönener H.D., Altay B., Gönener A.** 2009. Adölesanlarda obezite ve hemsirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 165.

- Güler, Ö.E.O., Anul, N.** 2020. Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48.
- Gülgün, E.** 2015. Özel durumlarda beslenme, türkiye beslenme rehberi (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, s. 131.
- Hurst, P., Foad, A., Coleman, D., Beedie, C.** 2017. Development and validation of the sports supplements beliefs scale. *Performance Enhancement ve Health*, 5(3), 89-97.
- Ingraham, N., Eliason, M.J., Garbers, S., Harbatkin, D., Minnis A.M., McElroy J.A., Haynes S. G.** 2016. Effects of mindfulness interventions on health outcomes in older lesbian/Bisexual women. *Women's Health Issues*, 26, 53-62.
- Işık, U., Karakullukçu, O.F., Güngörmüş, H.A.** 2020. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi: boş zamanda can sıkıntısının aracılık rolü. *Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 49-61,
- İbrahimova, A.** 2020. Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığına göre aşırı besin isteği, iştah ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi* Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İnalkaç, S, Arslantaş, H.** 2018. Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 27(1):70-82,.
- Kabat-Zinn, J.** 2003. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2), 144-56.
- Karabekiroğlu, K., Rodopman Arman, A., Berkem, M.** 2008. Erken çocukluk dönemi psikiyatrik sorunları ile ebeveyn depresyonu arasındaki ilişki: cinsiyetin rolü. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 75-86.
- Karafil, A.Y., Ulaş, M., Atay, E., Burdur, B., Mehmet, M., Üni, A.E.,** 2019. Spor besin takviyeleri inanç ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *In EJERCongress Conference Proceedings*.
- Karataş, Y.F., Müftüoğlu, S.** 2020. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24-33.
- Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S.M., Jäger, R., Kreider, R.B.** 2018. ISSN exercise ve sports nutrition review update: research ve recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 1-57.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., Doğan, U.** 2016. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.

- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D.** 2002. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Khan, Z., Zadeh, Z.F.,** 2014. Mindful Eating and It's Relationship with Mental Well-Being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 69-73.
- Knol, L.L., Myers, H.H., Black, S., Robinson, D., Awololo, Y., Clark, D., Parker, C. L., Douglas, J.W., Higginbotham, J. C.,** 2016. Development and feasibility of a childhood obesity prevention program for rural families: Application of the social cognitive theory. *American Journal of Health Education*, 47(4), 204-214.
- Koç, M.** 2014. Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koole, S.L.,** 2009. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition ve Emotion*, 23(1), 4-41.
- Köse, G.,** 2017. Üniversite Öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Başkent Üniversitesi. Ankara.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioglu, İ., Dönmez, A.** 2016. Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 125-134.
- Küçük, D.M., Di Feliceantonio, A.G.** 2019. İşlenmiş gıdalar ve gıda ödülü. *Bilim*, 363, 346-347.
- Lassale, C., Batty, G.D., Bağdatlı, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimaki, M., Akbaraly, T.,** 2019. Healthy eating indices and risk of depressive outcomes: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mole. Psychiatry*. 24, 965-986.
- Lawrence, M.E., Kirby, D.M.,** 2002. Nutrition and sport supplements: factor fiction. *Journal of Clinical Gastroenterology*. 35(4)299-306.
- Li, Y., Lv, MR, Wei, YJ, Güneş, L., Zhang, J.X., Zhang, H.G., Li, B.** 2017. Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. *Psychiatry Res*, 253, 373-382.
- Linardon, J., Tylka, TL., Fuller-Tyszkiewicz, M.** 2021. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *Int. J. Eat. Disord. Mar.* 30, 1-13.
- Luigi, L. DI.** 2008. Supplements and the endocrine system in athletes, *Clinics In Sports Medicine*, 27,1:131-151.

- Mabele, G.K., Ekisawa, C.N., Delecluse, C., Bompeka, F.L.** 2019 Level of physical activity and eating behavior: risk factors associated with sedentariness among obese employees of a company in the city of Kinshasa province, Democratic Republic of Congo. *Science ve Sports*. 2019;34(3):156-164.
- Marx, W., Lane, M., Hokey, M., Aslam, H., Berk, M., Walder, K., Borsini, A., Firth, J., Pariente, C.M., Berding, K.** 2021. Diet and depression: Investigation of biological mechanisms of action. *Mole. Psychiatry* 26, 134–150.
- Marx, W., Moseley, G, Berk, M, Jacka, F.,** 2017. Nutritional psychiatry: Current state of the evidence. *Proc. Nutr. Sos.* 76, 427–436.
- Maughan, R.,** 2006. Beslenme ve futbol: Spor beslenmesine ilişkin FIFA/FMARC fikir birliği. Routledge.
- Mititelu, M., Oancea, C.N, Neacşu, S.M, Musuc, A.M. Gheonea, T.C., Stanciu, T.I., Rogoveanu, I., Haşimi, F., Stanciu, G., Ioniă-Mîndrican, C.B.** 2023. Assessment of junk food consumption and risk to consumer health in the romanian population. *Nutrients*, 15, 3591.
- Omiwole, R., Candice, R., Huniewicz, P., Dettmer, E., Paslakis, G.** 2019. Review of mindfulness related interventions to modify eating behaviors in adolescents. *Nutrients*, 11, 2917.
- Önen, D.** 2023. Sedanter yetişkin kadınlarda yürüyüş ve yoga egzersizlerinin yeme farkındalığı ve beslenme durumuna etkisi. *Doktora Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öyekçin, D.G, Deveci, A.** 2012. Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4(2):138-153.
- Özen, G., Dindar, M. D.** 2020. spor bilimlerinde multidisipliner araştırmalar 2. Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Özkan, N., Bilici, S.** 2018. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Özmumcu, S. B.** 2019. Isparta ili bir üniversite hastanesi idari personeli yeme farkındalığı ve fiziksel aktivitelerinin yaşam kalitesine etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Isparta.
- Polatçı, S., Akdoğan, A.** 2013. Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-293.
- Prowse, E, Bore, M., Dyer, S.** 2013. Eating disorder symptomatology, body ımage, and mindfulness: findings in a non-clinical sample. *Clinical Psychologist*, 17(2), 77- 87.

- Roberts, K.C., Danoff-Burg, S.,** 2010. Mindfulness and health behaviors: is paying attention good for you? *Journal of American College Health*, 59(3), 165-173.
- Ryff, C.D., Singer, B.H.** 2008. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9,13-39.
- Ryff, C.D.** 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D.** 2014. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia, *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83/1: 10-28.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M.** 1995. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Serin, Y., Şanlier, N.** 2018. Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Solak, İ.,** 2020. 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinde duygusal açlık ve yeme davranışında etkili psikolojik faktörler. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Soner, O., Yılmaz, O.** 2018. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59- 73.
- Şemşek, Ö., Yüктаşır, B., Şemşek, S.** 1999. Ergojenik yardımcı olarak kullanılan besin suplementleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3).
- Şimşek, B., Kartal, A.** 2023. Spor yapanların yeme farkındalık düzeylerinin bazı parametrelere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 15-29. .
- Telef, B.B.,** 2013. Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Telef, B.B., Uzman, E., Ergün, E.** 2013. Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Topgül, M.Y.** 2022. Rize ilinde alkol ve madde kullanım bozukluğu nedeniyle ayaktan tedavi edilen hastalarda dürtüsellik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygin, D.** 2015. Hemşirelik eğitiminin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif salgını. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(2), 187-197.

- Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H.F., Yalçın, S.** 2021. Sporcu üniversitenin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* (14), 227-240.
- Waller, G., Osman, S.** 1998. Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424
- Wang, C.C.D., Castañeda-Sound, C.** 2008. the role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101– 118.
- Wood, R.I., Stanton, S.J.** 2012. Testosterone and sport: current perspectives. *Hormones and Behavior*, 61(1), 147-155.
- Yalçın, M., Çelik, D., Arpacıoğlu, S.** 2022. Yeme farkındalığının bireylerin sosyodemografik, klinik ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 93-105.
- Yarar, H.** 2010. Elit Sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Özdemir, G.** 2011. Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-11.
- Yeşilkaya, B., Kaçar, M.** 2020. Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 116-126.
- Yıldırım, Cavak, B.** 2021. Sporcu kimliğine göre besin takviyesi kullanımının iki futbol kulübü açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yücel, A. G.** 2017. Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi* İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ÖZGEÇMİŞ

1993 yılında Elâzığ ilinde doğdu. İlkokul, Ortaokul ve Lise eğitimini Elazığ'da tamamladı. 2019 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldu. Sporcu Beslenmesi, Ergojenik Yardımcılar, Gıda Güvenliği Yönetimi, Proje Döngüsü ve Yönetimi, Kalite Yönetimi, İş Sağlığı ve Güvenliği konularında eğitimler aldı. 2021 yılında Munzur Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programına başlamıştır.



EKLER

Ek-1. Demografik Özellikler

Değerli Katılımcı; Bu çalışmanın amacı; Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Farkındalıkları ve Spor Besin Takviyeleri İnançlarının Psikolojik İyi Oluş Durumları ile ilişkisini araştırmaktır. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz cevaplar tarafımızca saklı tutulacak ve tamamen bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Bu anket dört bölümden oluşmaktadır. Anket sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için soruları samimi ve doğru olarak yanıtlamanız gerekmektedir. Lütfen anketlerin üzerine isim belirtmeyiniz. İlgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz? ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?.....

3. Boyunuz..... Kilonuz.....

4. Medeni Durumunuz?

() Bekar () Evli

5. En uzun yaşadığınız yer?

() İl () İlçe () Köy

6. Kullandığınız veya kullanmakta olduğunuz maddeler?

()Yok ()Alkol ()Sigara ()Uyuşturucu

7. Anne-Babanız yaşıyor mu?

() Her ikisi de yaşıyor ()Baba vefat etmiş anne yaşıyor ()Anne vefat etmiş baba yaşıyor ()Her ikisi de vefat etmiş

8. Anne eğitim durumu ?

()Okur yazar değil ()İlk okul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü

9. Baba eğitim durumu?

()Okur yazar değil ()İlk okul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü

10. Anne-baba tutumlarını nasıl yorumlarsınız?

()Demokratik ()Hoşgörülü () İhmalkar ()Otoriter

11. Ailenizin aylık geliri nedir?

()0-5.000 TL ()5.000-10.000 TL ()10.000- 15.000 ()15.000 ve üzeri

12. Kişisel ekonomik durumunuz nasıldır?

() Çok iyi (istediğim gibi para harcayabiliyorum)
() İyi (ihtiyaçlarımı karşılamakta güçlük çekmiyorum)
() Orta (ancak ihtiyaçlarım karşılayabiliyorum)
() Kötü (ihtiyaçlarımı tam karşılayamıyorum)
() Çok kötü (ihtiyaçlarımı karşılamakta güçlük çekiyorum)

13. Haftada ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz?

Hiç () Çok Nadir () Bazen () Sık Sık ()

14. Günlük ortalama serbest zaman süreniz ne kadardır?

1-5 Saat () 6-10 Saat () 11-15 Saat () 16 Saat ve Üzeri ()

15. Kendinizi diğer insanlarla karşılaştırdığınızda, sağlık durumunuzu nasıl tarif edersiniz?

Çok Kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok İyi ()

Ek-2. Yeme Farkındalığı Ölçeği

	YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ	<i>Hiç</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Bazen</i>	<i>Sık sık</i>	<i>Her zaman</i>
		1	2	3	4	5
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.	Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3.	Lokmalarımı çiğnmeden yutarım.					
4.	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.					
5.	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6.	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7.	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8.	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9.	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10.	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11.	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12.	Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.					
13.	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14.	Birdenbire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.					
15.	Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16.	Sık sık diyet yaparım.					
17.	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18.	Öğün saatlerim bellidir.					
19.	Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.					
20.	Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.					
21.	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.					
22.	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23.	Canım sıkılınca yerim.					
24.	Sağlıklı beslenirim.					
25.	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
26.	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
27.	Küçük lokmalarla yerim.					
28.	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
29.	Yerken otomatik pilota bağlarım.					
30.	Mutlu olmak için çikolata yerim.					

Ek-3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Biraz Katılmıyorum	(4) Kararsızım	(5) Biraz Katılıyorum	(6) Katılıyorum	(7) Kesinlikle Katılıyorum
1) Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2) Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3) Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.							
4) Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5) Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6) Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7) Geleceğim hakkında iyimserim.							
8) İnsanlar bana saygı duyar.							

Ek-4. Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği

	(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Kısmen Katılmıyorum	(4) Kısmen Katılıyorum	(5) Katılıyorum	(6) Kesinlikle Katılıyorum
1) Besin takviyeleri performansımı geliştirir.	1	2	3	4	5	6
2) Besin takviyeleri rekabetçi olabilmem için gereklidir.	1	2	3	4	5	6
3) Besin takviyeleri güvenimi artırır.	1	2	3	4	5	6
4) Besin takviyeleri kullandığım zaman kazanma şansım artar.	1	2	3	4	5	6
5) Besin takviyeleri potansiyelimi fark etmeme yardım eder.	1	2	3	4	5	6
6) Besin takviyeleri antrenmanımın kalitesini artırır.	1	2	3	4	5	6