



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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANS  
ARTTIRMA VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ  
İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN  
SALİH ÖMER ÇAR

DANIŞMAN  
DOÇ. DR. TANER BOZKUŞ

BARTIN-2022





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

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANS ARTTIRMA  
VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
SALİH ÖMER ÇAR**

**BARTIN-2022**

## **BEYANNAME**

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Taner BOZKUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANS ARTTIRMA VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ” adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

Salih Ömer ÇAR

İmza

## ÖN SÖZ

Çalışmamı hazırlama sürecimde beni her zaman destekleyen çözüm odaklı önerileri ile süreci kolaylaştıran değerli hocam Doç. Dr. Taner BOZKUŞ'a teşekkürlerimi sunarım. Üniversite zamanım da fikirleri ile yol gösteren hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e ve Üniversite de koşullar ne olursa olsun arkamda duran ve desteğini her daim hissettiğim dostlarım Adem ÖZGÜN ve Mustafa SANCAK'a, lise zamanlarından beri hep desteklerini hissettiğim kardeşlerim Ferdi KALKAN, Caner ÇAĞIR, Ferhat DELİBAŞ, Tayfun AĞARLI'ya, bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan, eğitim hayatımı koşullar fark etmeksizin destekleyen varlığının eksik olmasını istemediğim babam Ekrem ÇAR, annem Leyla ÇAR, ablam Neşe UÇAR, eniştem Murat UÇAR, yeğenlerim Çınar Kartal UÇAR ve Ayça UÇAR, abim Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇAR, yengem Hilal ÇAR ve yeğenim Berru ÇAR'a sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Salih Ömer ÇAR

Bartın,2022

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırma Ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi**

**Salih Ömer ÇAR**

**Bartın Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ**

**Bartın – 2022, sayfa: 57**

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Araştırmamızın örneklem grubunu 442 katılımcıdan oluşan Bartın Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu, Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın istatistik verilerine bakıldığında normal dağılım gösterdiği için ikili gruplarda t-testi, üç ve daha fazla gruplarda Anova testi ve ölçeklerin karşılaştırılmasında Perason Korelasyon testi kullanılmıştır. Performans Arttırmaya Yönelik Tutumlarının (PAT-Ö) Tutumlarının yaş değişkeninde yaşı genç olan katılımcıların, cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların istatistiksel olarak puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite bölümü, aylık gelir, spor yapma yılı, aktif sporculuk ve branş değişkenlerinde ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum (SBİTÖ) beslenme hakkında bilgi alt boyutunda; yaşı büyük olan katılımcıların, cinsiyet değişkeninde kadın katılımcıların, aylık gelir değişkeninde geliri fazla olan katılımcıların, spor yapma yılında ise sporla daha uzun

süre uğraşmış katılımcıların istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenler ise herhangi farklılık tespit edilmemiştir. Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda yaş değişkeninde yaşı büyük olan katılımcıların yaşı 25 ve altı olan katılımcılara göre puanları daha yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenler de herhangi farklılık tespit edilmemiştir. Olumlu beslenme alt boyutunda; aylık geliri yüksek olan katılımcıların, spor yapma yılı yüksek olan katılımcıların istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenler de herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Kötü beslenme alt boyutunda; aylık geliri düşük olan katılımcıların, aktif spor yapmayan katılımcıların istatistiksel olarak puanları fazla çıkmıştır. Diğer değişkenler de herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Beslenme toplamında ise; yaşı büyük katılımcıların, aylık geliri fazla olan katılımcıların, sporla uzun süre ilgilenen katılımcılardan, aktif spor yapan katılımcıların istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenlerinde ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızda Üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarının, beslenmeye yönelik tutumlarının anlamlı bir belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın %9'unun, performansa yönelik tutum ile açıklandığını söylemek mümkündür.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Performans, Spor, Spor Bilimleri Fakültesi, Tutum

# **ABSTRACT**

**Master Thesis**

**Investigation of the Attitudes of the Students of the Faculty of Sports Sciences on  
Performance Enhancement and Healthy Nutrition**

**Salih Ömer ÇAR**

**Bartın University  
Institute of Graduate Studies  
Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Taner BOZKUŞ**

**Bartın – 2022, pp: 57**

**Keyword:** Sport, Nutrition, Performance, Attitude, Faculty of Sports Sciences

This study was conducted in order to reveal the relationship between the attitudes of the students of the faculty of sports sciences towards performance enhancement and healthy nutrition. The sample group of our research consisted of Bartın University students, consisting of 442 participants. In the study, "Personal Information Form, Attitude Scale Towards Increasing Performance and Attitude Scale Towards Healthy Eating" were used. When the statistical data of the study were examined, since it showed normal distribution, t-test was used in paired groups, Anova test was used in groups of three or more, and Perason Correlation test was used to compare the scales. Attitudes Towards Performance Enhancement (PAT-S) It is seen that the younger participants in the age variable and the male participants in the gender variable have statistically higher scores. No difference was found in the variables of university department, monthly income, year of doing sports, active sportsmanship and branch. Attitude towards Healthy Eating (SBIÖ) in the sub-dimension of knowledge about nutrition; The older participants, the female participants in the gender variable, the participants with a higher income in the monthly



income variable, and the participants who have been involved in sports for a longer time in the year of doing sports have statistically higher scores. For other variables, no difference was detected. In the sub-dimension of emotion towards nutrition, the scores of the participants who were older in the age variable were higher than the participants whose age was 25 and below. No difference was detected in other variables. In the positive nutrition sub-dimension; Participants with high monthly income and participants with high years of doing sports had higher statistical scores. No difference was detected in other variables. In the sub-dimension of malnutrition; Participants with low monthly income and participants who do not do active sports have statistically higher scores. No difference was detected in other variables. In total nutrition; Statistically, the scores of the participants who are older, those with a higher monthly income, those who are interested in sports for a long time, and those who do active sports are statistically higher. No difference was found in the other variables. In our study, it was determined that university students' attitudes towards performance were a significant determinant of their attitudes towards nutrition. It is possible to say that 9% of the variance in the attitudes of the students of the Faculty of Sport Sciences towards nutrition is explained by the attitude towards performance.

# İÇİNDEKİLER

BEYANNAME .....	i
ÖN SÖZ .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	IX
TABLolar DİZİNİ.....	X
EKLER DİZİNİ .....	XII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Sayıtlar.....	3
1.4. Sınırlılıklar .....	3
1.5. Tanımlar .....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Beslenme .....	5
2.2. Sporcu Beslenmesi .....	6
2.3. Besin Ögeleri .....	6
2.3.1. Karbonhidrat .....	6
2.3.2. Yağ .....	7
2.3.3. Protein .....	8
2.3.4. Vitamin .....	8
2.3.5. Mineral .....	9
2.4. Sportif Performans .....	9
2.4.1 Performansı Etkileyen Faktörler .....	10
2.5. Doping.....	11
2.5.1. Sporda Kullanımı Yasak Olan Farmakolojik Maddeler .....	13
2.6. Tutum.....	14
2.6.1 Tutumu Oluşturan Ögeler .....	15
2.6.2. Bilişsel Öge .....	15
2.6.3. Duygusal Öge .....	16

2.6.4. Davranışsal Öge .....	16
3. MATERYAL YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırmanın Modeli .....	17
3.2. Evren ve Örneklem .....	17
3.3. Veri Toplama Araçları .....	17
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	18
3.4. Verilerin Analizi.....	18
4. BULGULAR VE TARTIŞMA .....	19
5. TARTIŞMA SONUÇ.....	35
5.1. Tartışma ve Sonuç .....	35
6. ÖNERİLER .....	43
EKLER .....	50

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
1.: Performansı etkileyen faktörler .....	10
2.: Performansın faktörlerinin incelenmesi .....	11
3.: Yasaklı maddeler .....	13
4.: Tutumun öğeleri .....	15

## TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Dağılımlar .....	19
4.2: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	20
4.3: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	20
4.4: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Üniversite Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	21
4.5: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	21
4.6: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	21
4.7: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aktif Sporculuk Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	22
4.8: Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Branş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	22
4.9: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	23
4.10: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	24
4.11: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Üniversite Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	25
4.12: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	27
4.13: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	29
4.14: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Aktif Sporculuk Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	30
4.15: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Branş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	30
4.16: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	31
4.17: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	31
4.18: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Üniversite Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	32
4.19: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	32
4.20: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	33

4.21: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aktif Sporculuk Değişkenine Göre Karşılaştırma sonuçları.....	33
4.22: Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Branş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	34
4.23: Beslenme ve Performans Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	34

## EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
<b>EK 1.</b> Kişisel bilgi formu .....	50
<b>EK 2.</b> Performans arttırmaya yönelik tutum ölçeği (PAT-Ö).....	51
<b>EK 3.</b> Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği (SBİTÖ).....	52
<b>EK 4.</b> Ölçek izinleri ve teşekkür. ....	53
<b>EK 5.</b> Katılımcı formu. ....	55
<b>EK 6.</b> Özgeçmiş .....	56

## KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
PAT-Ö	: Performans Arttırma ve Tutum Ölçeği
SBİTÖ	: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
BTGM	: Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
SPSS	: Statistical Package For Social Sciences



# 1. GİRİŞ

Sporcular kazanmak, performanslarını arttırmak ve avantaj elde edebilmek için sportif destekleyici ürünler kullanmaktadırlar. Ürünlere yönelik algı, düşünce ve tutumlar ürünlerin yasaklı maddeler olup olmadıkları üzerinde ahlaki açıdan önemlidir. Spor yapan kişiler bu ürünlere karşı sahip oldukları tutumlara yönelik davranışlar sergilemektedirler (Burke, 2006).

Spor yarışmalarında, sürelerin ve birinciliklerin yenilerinin gelmesi için salisenin, milimetrenin hatta gramın sonuçlara etkisi olmaktadır. Sporcular bu önemden dolayı bazı yarışmalarda uygun olmayan yöntemler ve maddeler kullanırlar (Eröz, 2007). Antik zamanlarda bile çeşitli yöntemlerle arayışlar içinde olan insanoğlu, sağlık alanında ve sporun insanlar arasında güçlerini göstermek amacıyla yapılmasından dolayı doğallığını kaybetmiş, bu arayışlar spor alanını da olumsuz etkilemiştir (Baysaling, 2000).

Beslenme, bireyin büyümesini, gelişmesini ve sağlıklı şekilde hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan enerji ihtiyacını karşılamak, besinleri vücutta depolamak ve besinleri kullanmak olarak tanımlanmaktadır (Spark, 1998). Yeterli ve dengeli beslenme, beslenmenin ideal şeklini belirtir. Bir insanın büyüebilmesi, dokularını yenileyebilmesi, vücudunun dayanıklı olabilmesi ve vücut fonksiyonlarının düzenli görevlerini yerine getirmesi için gerekli besin çeşitlerinden yeteri kadar ve dengeli oranda tüketmesi gerekmektedir (Emiroğlu, 1998). Fiziksel aktiviteyle beraber insanlar enerji tüketirler. Bu da harcanan enerjinin tekrar elde edebilmesi için beslenmelerinde gereksinimlere yol açar (Willmore, 2004). Sporcular harcadıkları enerjii yeniden kazanmak için ergojenik yardımcılarına ya da besinlere önem verirler (Ünal, 2005). Sportif performans, sporcunun atletik görevi sergilerken görevi tamamlamak için yaptığı çabanın tümüdür. Performansın değerlendirilirken, yarışma, antrenman, fiziksel durum ve psikolojik durum gibi sonucu etkileyebilecek durumlar göz önünde bulundurulmalıdır (Bayraktar, 2004). Beslenmenin sportif performansı ve başarıyı etkilediği bilinmektedir. (Açıkada, 1990; Demant, 1999; Mendes, 2004; Mujika, 2000; Poortmans, 1997; Şenel, 2004; Yıldırım, 2000; Ray, 2001).

## 1.1. Problem

Sporda rekabetin yeri çok önemlidir. Sporcular kazanmak için ellerinden gelen mücadeleyi gösterirler. Her zaman performanslarının sınırlarını zorlayarak kendi seviyelerini en üst düzeyde tutmak için çalışırlar. Bu çalışmanın onlar için asıl amacı başarıya duygusunu tatmaktır. Ayrıca sağlıklı beslenme sporcular için ayrı bir öneme sahiptir. Sporcular, müsabakalarda veya yarışmalarda harcamış oldukları enerji depolarını doldurmak onlar için çok önemlidir. Kullanmış oldukları enerjileri geri yerine getirebilmek için yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekir. Çünkü bu etki sporcuların performanslarına da yansıtacaktır. Bu yüzden çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının nasıl olduğunun farklı değişkenlerle ortaya koyulması, çalışmamızın amacı olmaktadır. Alt problemleri ise;

- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin yaş değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin gelir değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin branş değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin spor yapma değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin spor yaptıkları yıl değişkenine göre performans artırma ve sağlıklı beslenme tutumları değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında ilişki var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Çalışmamız spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ortaya konulması amacıyla yapılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalar, tez için ön görülen konunun farklı teori, metod ve bakış açılarıyla da ele alındığını göstermektedir. Bununla birlikte çeşitli araştırmalarda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu yapılan araştırma kapsamında işlenen problem konusunun özgünlüğü araştırmanın hedefini göstermektedir. Yaptığımız araştırmamız alana katkı sağlayacak ve gelecek araştırmalara ışık tutacağını düşünmekteyiz.

## **1.3. Sayıtlar**

Yapmış olduğumuz çalışmamız, ileri süreçlerde araştırmanın evrenini temsil edebileceği düşünülen bir örnek grubunun oluşturulduğu, veri toplama araçlarının geçerliliği ve güvenilirliği, katılımcıların ölçme araçlarını dikkatli ve özverili bir şekilde okuyarak cevapladığı, ölçüm aracının ise örneklem grupları üzerinde istendik kavramları ölçeceği varsayılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin görüşleri içtenlikle cevaplayacakları, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet olarak dengeli olacağı ve çalışmaya katılan bireylerde yaş dağılımının normal olacağı varsayılmıştır.

## **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırma Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Çalışmamız 2021-2022 eğitim öğretim döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

**Performans:** Birim zamana düşen iş olarak tanımlanabilir. Ancak sporcu açısından iş üretme kabiliyetine ilişkin fiziksel ve psikolojik yönlerinin olumlu etkileriyle birlikte bütün olumsuz etkilere rağmen gerçekleşen atletik beceri, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak tanımlanır (Atasü, 2004).

**Doping:** Organizmaya yabancı bir ajanın alınması veya vücutta fizyolojik maddelerin gerektiğinden fazla alınması ya da bireyin performansını arttırmak amacıyla uygulanan doğal olmayan işlemlere denir (Btgm, 1971).

**Sağlık:** Anatomik, fizyolojik ve psikolojik olarak kişinin günlük hayatının ve sosyal rollerinin yerine getirmesi fiziksel, psikolojik, biyolojik ve sosyal stresle başa çıkma yeteneğidir (Stokes, 1982).

**Beslenme:** Canlı varlıkların hayatlarına devam edebilmesi, büyümeleri, var olan sağlık durumlarını koruyabilmesi aynı zamanda günlük fiziksel aktivitelerini yapabilmeleri için aldıkları besin kaynaklarının yeterli ve dengeli olacak şekilde vücuda alınması ve bunların kullanılmasıdır (Gürman, 2004).

**Tutum:** Kişinin etrafında değişen olaylar veya durumlara karşı tepki yönelimi ve bununla birlikte yapılması beklenen davranışın sergilenmesidir (İnceoğlu, 2010).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Beslenme

Kişinin, gelişim dönemlerinin sağlıklı ve olumlu olması aktif yaşamı için gereken unsurları uzun süre alabilmesi ve kullanabilmesine beslenme denir. Yeterli ve dengeli beslenme, vücutta bulunması gereken enerjinin ideal besinlerle sağlanmasıdır (Sağlık, 2015). Aynı zamanda yeterli ve dengeli beslenme bir insanın, gelişim için gerekli maddelerin vücuda alınmasıdır. Vücutta bulunması gereken maddeler; karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral ve su olarak ifade edilebilir. Her birinin farklı görevleri vardır. Görevleri ya doğrudan kendileriyle alakalı ya da dolaylı olarak birbiriyle ilişkilidir. Vücudun sağlığı için besinler dengeli tüketilmelidir (Işıksoluğu, 2005). Eğer yeterli ve dengeli beslenme sağlanamazsa insan vücudunda diyabet, obezite, kalp ve damar hastalıkları gibi çeşitli sağlık problemleri oluşabilir (Barzegari, 2011). Beslenme insanın hayatta kalabilmesi ve sağlığını koruyabilmesi için mikro ve makro besinlerin vücuda alınmasıdır (Lean, 2015).

Sağlıklı yaşam, bireyin hayatı boyunca sağlığını koruması ve yaşam kalitesini arttırmayı benimsemiş olmasına denir. Bir diğer tanımlama ise, tedaviye yönelik hayat şeklinin iyileştirilmesi çevrenin düzeltilmesi ve bunların geliştirilmesi olarak da ifade edilir. Sağlıklı yaşamın amacı, çeşitli hastalıkları ve sağlık sorunları en aza indirmektir (Yücesan, 2008).

Sağlıklı yaşam tarzına sahip kişiler kendi yaşam kalitesiyle beraber toplumun kalitesini de arttırmaktadır (Bahl, 1993). İnsan sağlığı açısından sağlıklı bir yaşam, enerji dengesi için önemli bir rol oynar. Bu yaşam tarzı içerisinde sadece sağlıklı besin almak, sağlıklı kas sistemi oluşumunda rol oynamaz (Rosenbloom, 1999).

Yeterli ve dengeli beslenmeye sahip olan sporcularda;

- Hastalık riski azalır.
- Kilo kontrolü sağlanır.
- Zihinsel performans yeterli seviyede kalır.
- Büyüme gelişim hedeflerine ulaşılır.
- Maksimum kemik kütlesi seviyesine ulaşılır.
- Spor performansı artar.
- Antrenman ve yarışma sonrası iyileşme süreçleri hızlanır.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sonuçlarından bazıları; gelişim dönemlerinin işleyişindeki problemler, performansta azalma, bağışıklıkta azalma, sporcuda odaklanmama, hafıza problemleri şeklindedir (Aydoğan, 2018) (Committee, 2015).

## 2.2. Sporcu Beslenmesi

Sporcu beslenmesinde üç temel kural vardır. Bunlardan ilki sıvı dengesinin sağlanmasıdır. İkincisi kural enerji depolarının korunmasıdır. Üçüncüsü ve asıl önemli kural, egzersiz sonrası boşalan enerji depolarını doldurarak toparlanmayı gerçekleştirmektir (Aydoğan, 2018).

Beslenme, sporculara başarıyı kesin olarak sağlama garantisi vermese de olumsuz beslenmenin getirebileceği sonuçlardan sporcuyla korur. Sağlıklı beslenen ile sağlıksız beslenen sporcuları karşılaştırsak; sağlıklı beslenen sporcunun daha avantajlı olduğunu söylemek mümkündür. Sağlıklı bir sporcunun, performans verimliliğinin ve algısının arttığı gözlemlenirken aynı zamanda sakatlanma olasılığı, antrenman yapma konusunda isteksizliğinin azaldığı da görülmüştür. Ayrıca bireye uygun bir vücut kompozisyonu sağlar ve gelişimine katkıda bulunur (Ersoy, 2008).

## 2.3. Besin Ögeleri

Besin ögeleri, enerji veren ve doku yenileme, ısı gibi yaşamsal fonksiyonları düzenleyen vücudun gereksinimlerini sağlayan her türlü madde olarak adlandırılır (Muratlı, 2007).

Makro besinler, günlük beslenme ile vücuda fazla miktarda alınan maddelerdir. Bunlar; Karbonhidrat, yağ ve protein şeklinde ifade edilir. Sırasıyla monosakkarit, yağ asidi, aminoasitlerden oluşur. Mikro besinler ise vücuda az miktarda alınan maddelerdir. Bunlar; vitamin ve mineraller şeklindedir. İkisinin farkını ifade edecek olursak, makro besinler vücuda enerji sağlarken mikro besinler bu enerjinin oluşumuna yardımcı olur (Sağlık, 2015).

### 2.3.1. Karbonhidrat

Karbonhidratlar, karbon, oksijen ve hidrojen moleküllerinin bir araya gelmesiyle oluşur (Mor, 2018). Ana kaynağı fotosentez yapan bitkilerdir (Baker, 2010). Aynı zamanda karbonhidratlar, beslenmede vücudun gereksinimlerini karşılayan enerji kaynağıdır (Barratt, 2012).

Monosakkaritler, basit şeker olarak da tanımlanırlar ve üçe ayrılırlar. Bunlar, glukoz, fruktoz ve galaktoz şeklindedir. Glukoz bir diğer adıyla kan şekeri sadece merkezi sinir sistemi tarafından kullanılmasıyla birlikte bazı kök sebzelerde, mısır ve balda

bulunur. Fruktoz, meyvelerde bulunan doğal şekerlerdir. Galaktoz bir diğer tanımıyla laktoz, sindirimde kullanılan bir yan üründür. Sütlerde bulunur.

Disakkaritler, çift şeker olarak adlandırılırlar ve üçe ayrılırlar. Bunlar; Sukroz, laktoz ve maltoz şeklindedir. Sukroz, glukoz ve fruktozun karışımından meydana gelir ve sofrta şeker olarak tanımlanır. Laktoz ise memeliler tarafından üretilir. Süt ürünleri ve mayalanmamış sütte bulunur. Maltoz, iki glukoz molekülünden oluşur ve nişastanın ana maddesidir.

Polisakkaritler, kompleks şeker olarak geçerler ve dörde ayrılırlar. Bunlar; glikojen, selüloz, kitin ve nişastadır. Glikojen, memelilerde karbonhidrat olarak saklanır. İhtiyaç duyulduğunda glikoza dönüşür. Kaslarda ve karaciğerde bulunur. Selüloz ise bitkilerde bulunur. Kitin ise mantarlarda bulunur. Nişasta, bitkilerde karbonhidratların saklanmış halidir. Sindirim sürecinde glukozla dönüşür. Tahıl ve patateslerde bulunur. (Ata, 2019).

Karbonhidratların görevleri;

- Vücudun sıvı dengesini ve elektrolit dengesini düzenlemesine yardımcı olurlar.
- Gerektiğinden fazla alınması vücuda zararlı etkiler meydana getirir.
- Karbonhidratlar sindirim sistemine de yardımcı olurlar. Posanın vücut dışına atılmasında yardımcı olmaktadır.
- Beyin sisteminin ve merkezi sinir sisteminin çalışmasında aktif rol üstlenirler.
- Vitaminlerde bulunan karbonhidrat molekülleri kaslar ve karaciğerde depolanır.
- Sinir sisteminin kontrol edilmesinde ve kan akışının hızlanmasında rol alırlar (Ersoy, 1986; Ersoy, 2001; Pehlivan, 2004; Zorba, 2004; Ersoy, 2008; Işık 2008).

### 2.3.2. Yağ

Yağların bir başka adı da lipit olarak geçmektedir. Birçok şekilde vücutta bulunur. Trigliserid, yağ asidi, fosfolipid ve steroller şeklinde ifade edebiliriz. Bunların içerisinde vücudumuzun enerji kaynağını trigliseridler oluşturmaktadır (Gürsoy, 2001) .

Yağların görevlerinden bahsedecek olursak; yağda emilimi olan (ADEK) vitaminlerinin emilimini sağlarlar ve bu sayede mideye uzun süre tokluk etkisi gösterirler (Çimen, 2012). Elzem yağ asitlerinin vücuda alınmasında da önemli rolleri vardır. Elzem yağ asitleri vücut için önemli bir yer tutar. Yağın diğer önemi de bazı antioksidan özelliği taşıyan besinlerin yağın olmadığı ortamlarda emilimi de gerçekleşmemektedir. Yağlar bu antioksidan özelliği taşıyan besinlerin emilimini gerçekleştirirler (Baysal, 2011). Organların korunması görevini de yağlar üstlenirler. Koruyucu yağ tabakası ile bu görevlerini gerçekleştirirler. Aynı zamanda dokuların kalsiyumdan yararlanmasını sağlar ve vücudu soğuktan korurlar (Saygılı, 1996).

### 2.3.3. Protein

Hücrelerin yapımı ve onarımı için gerekli, yaşam için önemli organik bileşiklerdir. Proteinler aminoasitlerin bileşiminden oluşurlar. Proteinlerin görevleri ise büyüme, gelişme, doku ve organların yenilenmesini sağlarlar. Proteinler aynı zamanda fiziksel aktiviteler esnasında kas fibrillerinde ortaya çıkan mikro yırtılmaların onarımında kullanılır. Organizmanın protein gereksiniminden fazla kullanması vücutta ürik asidin artmasına neden olur. Fazla olan ürik asidin vücuttan uzaklaştırması idrar yoluyla gerçekleşir. Bunun sonucunda dehidrasyon kaybı görülebilir. Böylece böbrekler ve karaciğer daha uzun çalışacağından erken yorulma gözlenebilir. Bununla birlikte vücutta kalsiyum kaybı da meydana gelir. İhtiyaçtan fazla protein vücutta yağa dönüşür. Bu olay da kilo artışına sebep olur. Yetersiz alındığı da ise vücut kendi dokularını yıkarak metabolik faaliyetleri sürdürmeye çalışır. Dolayısıyla fiziksel gelişim ve dokuların yenilenmesi gibi durumlar yavaşlar ve kas dokularında kayıplar yaşanır. Fiziksel performans da böyle bir durumda beklenmemelidir (Kurt, 2018). Proteinlerin kemiklerin yapısında da görevleri bulunmaktadır. Kemiklerin yarısı ve kemik kütlelerinin 1/3'ünü oluşturur (Wallace, 2017). Hayvansal besinler protein içermektedir. Alınan kaliteli proteinlerin çoğunluğu hayvansal kaynaklı besinlerden oluşur. (Yücecan, 1991).

### 2.3.4. Vitamin

Yaşamsal fonksiyonların yerine getirilebilmesi için vücut vitaminlere ihtiyaç duyar. Vitaminlerin çoğu günlük beslenme ile vücuda alınır. Bazılarını ise vücut sentezler. Enerji kaynağı olarak kullanılsa da vücudun direnç seviyesini arttırmada önemlidir (Zorba, 2004).

Yağda eriyen vitaminler;

- A vitamini, hücre gelişiminde rol oynar. İyi görme, kemik güçlenmesi, cildin ve tırnakların sağlığı, diş ve diş etleri gibi faktörlerde etkilidir. Bununla birlikte enfeksiyonlara karşı korumada da önemlidir.
- D vitamini, kalsiyum oranını dengeler ve düzenler. Bunun sonucunda sportif performansa olumlu etkisi vardır.
- E vitamini, yağ ve kaslarda depolanır ve antioksidan görevi bulunur.
- K vitamini, kanın pıhtılaşması görevinde yer alır.

Suda eriyen vitaminler;

- B vitamini, enerji üretilmesi ve asit düzenlenmesine önemli rol oynar. Baysal (2009)'a göre B6 (Piridoksin), B1 (Tiyamin), B2(Riboflavin) ve B3 (Niyasin)



ATP sentezleme de görev alırlar. B9 (Folat) ve B12 (Kobalamin) hücre bölünmesinde görev alır.

- C vitamini, kalp hastalıklarını ve damar sertleşmesini engeller. Vücudu mikroplara karşı korur (Pehlivan, 2017).

### **2.3.5 Mineraller**

İnsanlık yaşamını sürdürebilmek için minerallere gereksinim duyar. Mineraller vücudumuzda %4 oranında bulunmaktadır. Her bir minerale de insan vücudunun gereksinimi bulunur (Saygılı, 2008).

Yapı olarak hormonlarda ve enzimlerde görülebilir (Şahin, 2002). Sinir sisteminde görevi olmakla birlikte kemik, kas ve dişlerde vücut sıvı dengelemesinde de önemli rollere sahiptir (Pehlivan, 2009).

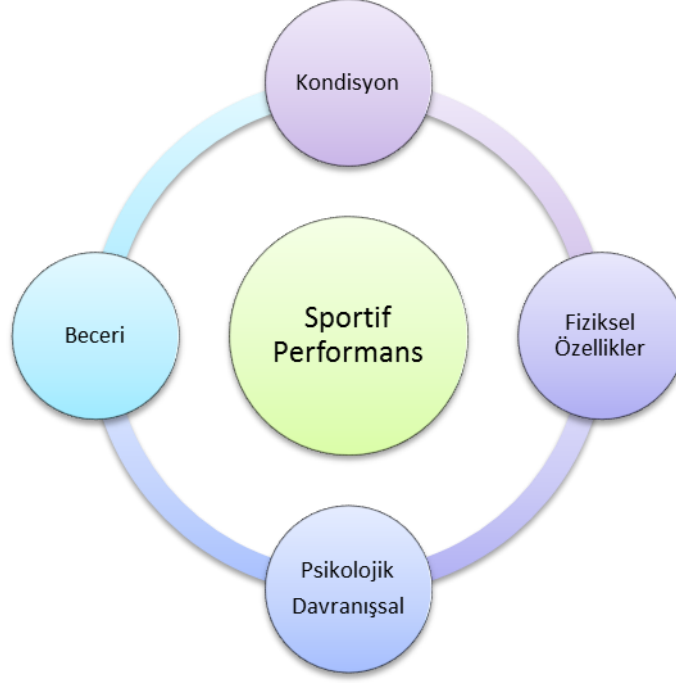
## **2.4. Sportif Performans**

Atletik bir fonksiyon yapılırken ortaya konulan çabaların tümüne sportif performans denir (Bayraktar, 2004). Sportif performansta, sporcunun sosyalliği, yeteneği, psikolojisi ve zihinsel kabiliyetleriyle birlikte sporcunun fiziksel özellikleri ve fiziksel uygunluk bileşkelerine de etkili olmaktadır. Sportif performans, bireylerin atletik fonksiyonlarının sonuçlarından elde edilen puanların yorumlanmasıdır. Bu yorumlamalar iyi veya kötü olarak yorumlanmaktadır. İyi bir derece alan bireyler ise başarılı sayılmakla birlikte kötü bir derece alan bireyler ise başarısız olarak kabul edilir (Güvel, 1996).

Genel olarak bir insan, vücut işlevlerini ve özelliklerini geliştirebilir. Geliştirdiği özellikler sayesinde fiziksel dirençlere karşı uyum sağlayabilir. Fiziksel direnç fazla olmazsa performans da düşüşler görülmekle birlikte sınırları da korunamaz. Performans insanın yaşamı boyunca değişiklik gösterebilir. Bazı dönemler de bireyler performansını en üst düzeye taşıırken bazı dönemler de ise düşüşler görülebilir. Performansın artırılması istenilen bir durum olmasına rağmen performansın düşmesi istenmeyen bir durumdur (Brooks, 1996).

## 2.4.1 Performansı Etkileyen Faktörler

Şekil-1 Performansı Etkileyen Faktörler



Şekil-1' de görüldüğü üzere sportif performans, bir bireyin kondisyonu, becerisi, fiziksel özellikleri ve psikolojik davranışsal özellikleri ile doğrudan ilişkilidir. Bireyi etkileyen bu faktörler hem doğrudan kendileriyle ilişkili hem de dolaylı olarak birbirleriyle ilişkilidir. Birey sportif performansının artırılması için her bir faktöre ihtiyaç duyar. Faktörlerin oluşumunda ise çevre ve genetik özellikler önemli rol oynar (Tiryaki, 1991).

## Şekil-2 Performans Faktörlerinin İncelenmesi

KONDİSYON	BECERİ	FİZİKSEL ÖZELLİKLER	PSİKOLOJİK DAVRANIŞSAL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aerobik - anaerobik güç</li><li>• Kuvvet</li><li>• Dayanıklılık</li><li>• Esneklik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinasyon</li><li>• Reaksiyon Zamanı</li><li>• Kinestetik</li><li>• Çeviklik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yaş</li><li>• Cinsiyet</li><li>• Boy</li><li>• Kilo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivasyon</li><li>• Kişilik</li><li>• Psikolojik özellikler</li></ul>

Şekil-1 ve Şekil-2 de verilen maddeler sportif performansı etkileyen faktörler olarak gösterilmiştir (Tiryaki, 1991).

Kondisyon içerisinde aerobik ve anaerobik gücü, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi unsurları barındırır. Beceri içerisinde koordinasyon, reaksiyon zamanı, kinestetik ve çeviklik gibi unsurlarını barındırır. Fiziksel özellikler içerisinde yaş, cinsiyet, boy, kilo gibi unsurları barındırır. Psikolojik davranışsal içerisinde motivasyon, kişilik ve psikolojik özellikler gibi unsurları barındırır (Tiryaki, 1991).

### 2.5. Doping

Doping kelimesinin ortaya çıkışı, XVIII. yüzyılda Güney Afrika'da kabile törenlerinde tüketilen “dope” isimli uyarıcı içecekten gelmektedir. İngilizce sözlük karşılığı ise yarış atları için performans yükseltmek demektir (Verroken, 2000).

Günümüzde performansı arttırmak için kullanılan maddelerin sayıları ve türleri, tıptaki gelişmelerle beraber hızlı bir artış göstermiştir. Hormonel uyarıcıların yapıcı etkileri fark edilince öncelikle kas kütlelerini iyileştirmek amacıyla farmakolojik ergojenik yardımcıların kullanımına başlanılmıştır. Farmakolojik ergojenik yardımcılarından en bilinen örneği olan kafeinin, beyin görevlerini iyileştirdiği bilinmektedir. Diğer bir örneği olan

alkol ise stres atmaya ve performans geliřtirmede etkili olduđu dűřünülmektedir (Prokop, 1970) (Silver, 2001).

Bilim adamları, yaptıkları çalışmalar sonucunda, korunmuş testosteron hormonlarını sentezlemenin anabolik etkileri üzerinde çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Performans değerlendirilmesi izerine testosteron hormonu testi ilk kez 1941 yılında Holloway isimli yarış atında yapılmıştır. Antrenrler, bu test çalışmasının sonrasında testosteron ve anabolik steroidlerin potansiyelini fark edip kullanıma başlamışlardır (Kearns, 1942).

Doping, tehlikeli ve yasal olmasa da gűnűműz antrenman yntemlerinde kurtarıcı olarak ın planda yer almaktadır. Bu maddelerin kullanımı sonucunda birçok olumsuzluklar ve saęlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Sporcuların çoęu tarafından bu durumun bilindięi ve kabul edildięi gcrűlmektedir (Oztűrk, 2009).

Sporcunun doğumundan itibaren gelişen fiziksel altyapısı sporda başarılı olabilmesi için gerekli potansiyeli de ortaya çıkardığı bilinmektedir. Sporcu başarılı olabilmesinin genetik potansiyeli olsa dahi kgtű yaşam tarzı ya da yetersiz antrenman sebebiyle başarılı olması beklenemez. Kısıtlı genetik potansiyeli olsa dahi sporcu dűzenli yaşam tarzı ya da planlı antrenmanlarla birlikte başarılı performans gcrűrebilecektir (Foody, 2007) (Işık, 2008).

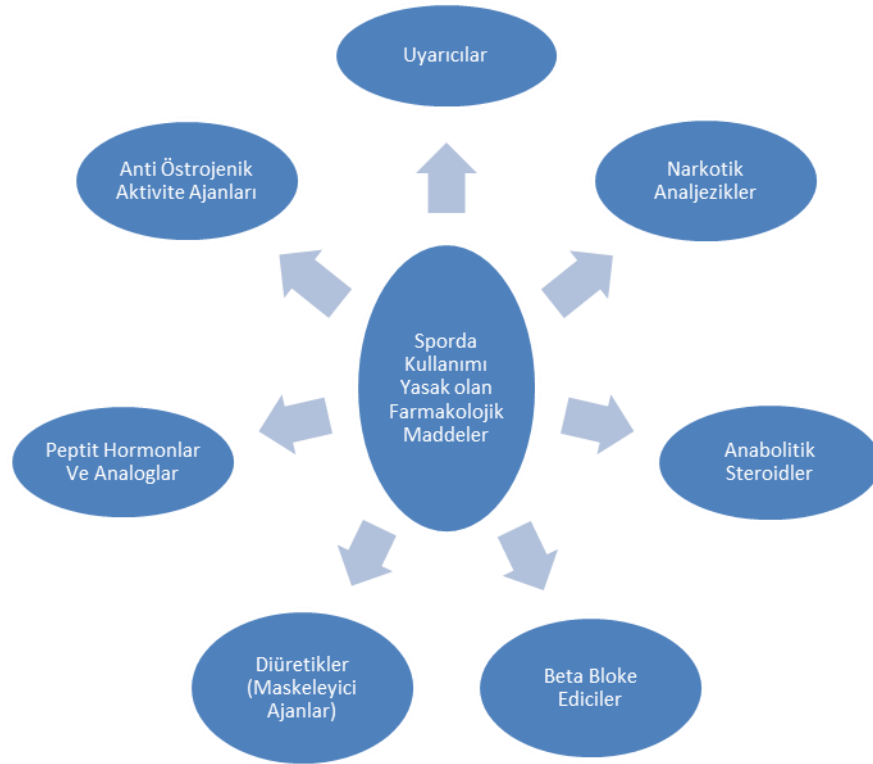
Dopingli madde, gűnlűk alınan gıdalar ile doğal yollarla vűcutta bulunmasını dışında ek maddeler ile tedarik edilirse sportif performans olarak sporcu başarıya ulaşırken, ahlaklı ve erdemlilikten olmaktan uzaklaşır. Bu durum sporcunun onurunun kırılmasına yol açar. Fair-play anlayışının ise yok olmasına ortam hazırlar.

Sporun doęasında birbirine űstűn gelmenin olduđu bu ahlaki ilkelerin ortadan kalkmasına raęmen uluslararası anlayıřta fair-play kavramı kurallara uymakla birlikte rakibe saygıyla yarıřma eřitlięini tařır. Sporcuların zirvede kalmak için doping ile spor ahlakının ve sportif yeteneklerin, çeřitli antrenman metotlarına, performansını doęal bir Őekilde geliřtirerek, bűtűn sporcularda sahip olması beklenen sportif erdem gerçeęini gcrű ardı etmemelidir (Ongel, 1997). Spordaki bařarıyı yűkseltebilmek için tűketilen yasaklı maddeler spor branřlarına gcrűre farklılık gcrűstermektedir. Bazı maddeler dayanma sűresi, gűcű ve halsizlięe karřı dayanıklı olmayı yűkseltmek amacıyla, bazı maddeler ise heyecanı ve ruhsal gerilimi dűřűrmek amacıyla çeřitlilik gcrűstermektedir (Akgűn, 1993).

Doping kişiliğin en zayıf halidir. Kendini başkalarından daha üstün görmenin yollarından biridir. Kendini ispatlayamayan sporcunun kendini ispatlama aracıdır ( Turgut, 2015).

### 2.5.1. Sporda Kullanımı Yasak Olan Farmakolojik Maddeler

Şekil-3 Yasaklı Maddeler



Şekil-3 Sporda Kullanımı Yasak Olan Farmakolojik Maddeler (Temizer, 2012).

Uyarıcıların bedenimizde, uyuma süresinde, halsizliği azaltma, tepkileri arttırma, kalp atışının hızlanması ve metabolizmayı hızlandırması gibi etkileri olmaktadır (Ersoy, 1991).

Analjezikler insan vücudunun dayanamayacağı, kanser ağrıları gibi ağrıların ortadan kalkmasını sağlamak amacıyla kullanılır. Merkezi sinir sistemine etki ederek ağrıya yanıt verirler (Ikara, 1991).

Anabolik steroidler testosteronun kimyasal değişime uğraması sonucunda oluşmuş bileşiklerdir. Sporcuların en fazla kullanım gösterdiği doping türüdür. Sebebi ise aminoasitlerin proteine dönüşmesi ve böbrek üstü bezlerinin salgılamasını arttırmaktadır (Dah, 2002).

Beta bloke edicilerin kaslardaki artış, vücutta bulunan yağlarda düşüş ve solunum yolu düz kaslarında dilatasyon gibi etkileri vardır (Norris, 1987).

Maskeleyici ajanlar idrar söktürücüler olarak bilinir ve sporcular tarafından kullanılan doping içeren kimyasalın vücuttan sıvı yoluyla atılmasını sağlar (Kashkin, 1989).

Peptit hormonlar büyüme hormonu, insülin ve insülin benzeri büyüme hormonlarının vücuda salınmasını denetler (Cicero, 1990).

Anti östrojenik aktivite ajanları sporcuların testosteron üretimini arttırmak için kullandığı maddedir (Ertaş, 2005).

## **2.6. Tutum**

Tutum bireyin çevresindeki olgulara veya çevresine vermiş olduğu tepki eğilimidir. Bireyin çevresindeki durum ya da olaylara karşı yapılması beklenen davranıştır. Tutumlar uzun süreli duygu, inanç ve davranış eğilimidir. İnsanların duygularının dışarıya vurumu şeklinde de tanımlanabilir (Uysal, 1999) (Usal, 2002) (Cüceloğlu, 2010).

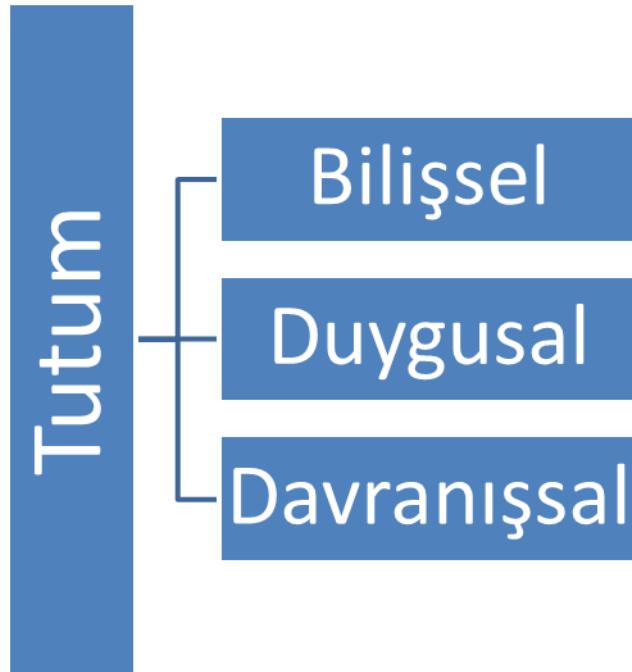
Bireyler doğuştan tutum yönelimlerine sahip değillerdir. Edimsel ve tepkisel koşullarla sonradan öğrenirler. Öğrendikleri tutumlar ömür boyu sürse de kime, neye karşı, ne tarz bir tutum oluşturacağımızı içinde bulunduğumuz sosyal çevre belirler (Aydın, 2004).

Birey bir olaya veya herhangi varlığa yaklaşır onu destekler ya da ondan uzaklaşarak olumlu veya olumsuz tavırlar sergileyebilir. Ancak bireyin bu davranışı da değişebilir çünkü tutum değişiklik gösterebilir. Çünkü tutum zamana bağlı yenilenebilir bir olgudur (Şişko, 2002).

### 2.6.1 Tutumu Oluşturan Ögeler

Tutum, zihinsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere üç temel ögeyi içinde barındırır. Birey karşılaştığı herhangi bir duruma tepki olarak o durumun sonucunu, düşüncesini, hislerini ve değerleri ele alır. Böylece bu duruma belli bir etki oluşturulmaktadır. Etki kişinin yaklaşma kaçınma düşüncesine bağlı olarak davranışlarını yönlendirir (Karataş, 2019).

#### Şekil-4 Tutumun Ögeleri



Şekil-4 Tutumun ögeleri (Arğın, 2018).

Tutumun ögeleri 3 ayrılmaktadır. Bunlar; bilişsel, duygusal ve davranışsal şeklindedir.

### 2.6.2. Bilişsel Öge

Bilişsel ögelerin bir diğer adı zihinseldir. Kişinin sahip olduğu bilgi ve fikirler, tutumun bilişsel yanını ortaya çıkarır. Örneğin, beden eğitiminin insana yararlı, sağlıklı ve yaşamı için önemli gören birey derse karşı olumlu bir tutum oluşturmuştur. Deneyimlerle

beraber veya direkt olmayan bir şekilde meydana gelirken bireylerin tutumlarını da olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu davranışlar bilişsel unsurlar olarak davranış meydana getiren temel faktörlerdir. (Özyalvaç, 2010) (Ağılkaya, 2010).

### **2.6.3. Duygusal Öge**

Tutum, sürekliliğini bu ögeden alır. Duyuşsallık zihinsel faktörlere göre daha süreklidir. Duygular sürekli olarak değişkenlik göstermezler. İlerleyen süreçlerde edindiği bilgilerde dönüşüm meydana gelebilir ve farklı yollardan bilgiler temin edilebilir. Baskın olan tutumun değişmesi çok zordur. Kişinin verdiği tepkisel olarak duyguları ise günlük rutinine bağlı olarak edinebilir. Kişi uyarana karşı olumlu veya olumsuz bir his besliyorsa bu uyarıcıya karşı duygusal bir uyarısının olduğu söylenebilir. Bu uyarıcıya göstermiş olduğu tutumu bir etkileşim sonucu oluşmuştur. Kişi o durum karşısında hep aynı tutumu sergileyecektir (Ağılkaya, 2010) (İnceoğlu, 2000).

### **2.6.4. Davranışsal Öge**

Bireyin davranış eğilimleri, hareketleri ve ifadelerinden anlaşılmaya çalışılır. Bireyin davranışları, yaşadığı toplum ve ona karşı gösterilen tutumlardan etkilenmektedir. Tutum, bireylerin yapmış olduğu davranışlardan oluşmaktadır. Tutumla ilgili, davranışlar ortaya çıkmazsa gözlemde yapılamaz. Bir bireyin karşılaştığı durumlar ve olaylar karşısında psikolojik boyutta, gözlenebilir davranışlar sergileyebilir. Tutum özümsemiş ve içselleştirilmişse duygu, düşünce ve davranış olarak uyumlu biçimde yerini alır. Zayıf tutumdaysa bu ögelerden davranışa dönük olanı daha pasif olabilir. Tutum kişiyi davranışa yönelten bir olgudur. Kişinin çevresine veya objelere yönelik his, bilgi davranışına süreklilik sağlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 1999) (İnceoğlu, 2010).



### **3. MATERYAL YÖNTEM**

Bu kısımda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesindeki yöntem, araştırma evreni ve örnekleme, ölçekler ve bulgularla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada sosyal bilimlerde kullanılan tarama yöntemi kullanılmıştır. Amaç, konuların betimlenmesi ve kişilerde var olan durumların ortaya çıkarılmasıdır (Karasar, 2007).

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Yapılan araştırma, Bartın ilinde yapılmıştır. Bartın Üniversitesinde yapılan çalışma alanı Spor Bilimleri Fakültesinde; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümünde eğitim – öğrenim gören öğrenciler oluşmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sporda Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılacaktır. SBİTÖ 21 maddelik ve 4 alt boyuttur. Alt boyutlar; Beslenme Bilgisi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu ve Kötü Beslenme bölümlerinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılacak diğer ölçek ise; “Performansa Yönelik Tutum Ölçeği (PAT-Ö)”, (Performance Enhancement Attitude Scale –PEAS) şeklindedir. Performansa yönelik

tutum ölçeği (PAT-Ö), ilk olarak 97 maddelik ölçek son olarak Petroczi (2002)'nin çalışmasıyla 17 maddeye 6'lı likert tipi şeklinde oluşturulmuştur. Performans Arttırma Tutum Ölçeği (PAT-Ö), yargıların altı değerlendirme basamağına göre yapıldığı 17 maddeden oluşmaktadır. PAT-Ö ölçeği 2018 yılında Yıldız ve Toros tarafından Türkçeye çevrilerek geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin puan aralığı 17 ve 102 arasındadır. Yüksek puan, performans arttırma tutumun pozitif olduğunu, düşük puan ise performans arttırma tutumunun negatif olduğunu gösterir.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Öğrencilerin kişisel özelliklerinin bilgisini almak ve bağımsız değişkenleri oluşturmak için 7 soruluk bir başlangıç oluşturulmuştur. Bu 7 soru; yaş, cinsiyet, bölüm, aylık gelir, spor yapma yılı, spor hayatı, uğraşmış olduğu branş şeklinde araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma amacına uyacak şekilde veriler kontrol edilmiştir. Elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanan toplam 442 anket değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 26.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmış bununla birlikte yaş, cinsiyet, bölüm, aylık gelir, spor yapma yılı, spor hayatı, uğraşmış olduğu branşı (f) ve yüzde (%) değerlerini belirlemek için tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında alınan cevapların aritmetik ortalaması ve standart sapması bütün olarak hesaplanarak performans arttırma ve sağlıklı beslenme tutumları hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel anlamlı fark oluşup oluşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-Testi analizi ve tek yönlü Varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlı bir ilişkinin oluşup oluşmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

### 4.1 Araştırmaya Katılan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcılara ilişkin demografik dağılımlar

Değişken	Kategori	Frekans ( f )	Yüzde ( % )
Yaş	18 – 21	166	37,6
	22 – 25	178	40,3
	26 – 28	67	15,2
	29 ve üzeri	31	7,0
Cinsiyet	Erkek	223	50,5
	Kadın	219	49,5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	137	31,0
	Antrenörlük Eğitimi	105	23,8
	Rekreasyon Bölümü	100	22,6
	Spor Yöneticiliği	100	22,6
Aylık Gelir	1000 – 1300	145	32,8
	1301 – 1500	93	21,0
	1501 – 1700	124	28,1
	1701 – 1900	65	14,7
	1901 ve üzeri	15	3,4
Spor Yapma Yılı	1 – 3 Yıl	84	19,0
	4 – 6 Yıl	127	28,7
	7 – 9 Yıl	130	29,4
	10 Yıl ve üzeri	101	22,9
Aktif Spor Hayatı	Evet	200	45,2
	Hayır	242	54,8
Branş Türü	Ferdi	219	49,5
	Takım	223	50,5
Total		442	100

Tablo 4.1’deki verilere göre çalışmamıza katılan spor bilimleri Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri verilmiştir. 18 – 21 yaş aralığı % 36,7, 22 – 25 yaş aralığı %40,3, 26 – 28 yaş aralığı %15,2 ve 29 ve üzeri yaş aralığı %7 olmuştur. Katılımcıların %50,5 erkek, %49,5 kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Bölüm olarak Beden Eğitimi %31, Antrenörlük Eğitimi %23,8, Rekreasyon Bölümü %22,6 ve Spor Yöneticiliği %22,6 olarak görülmektedir. Aylık gelir 1000 – 1300 olanlar %32,8, 1301 – 1500 olanlar %21, 1501 – 1700 olanlar %28,1, 1701 – 1900 olanlar %14,7 ve 1901 ve üzeri olanlar %3,4 şeklinde olmuştur. Spor yapma yılı ise 1 – 3 Yıl %19, 4 – 6 Yıl %28,7, 7 – 9 Yıl %29,4, 10 Yıl ve üzeri %22,9 şeklinde görülmektedir. Aktif spor yapan

bireyler %45,2 ve yapmayan bireyler ise %54,8 şeklinde görülmektedir. Branşa göre Ferdi branş %49,5, takım branşı ise %50,5 şeklinde olmuştur. Toplam katılımcı sayısı ise 442 kişi olmuştur.

#### 4. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Ölçeğine İlişkin Bulgular

**Tablo 4.2. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
18-21	166	2,3604	,75540			
22-25	178	2,5274	,74747			
26-28	67	2,0290	,68058	8,51	,000*	1-3
29 ve üzeri	31	2,1765	,43039			1-4
Total	442	2,3645	,74160			

Tablo 4.2’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin değişken yaş aralığına göre performansa yönelik tutum toplamı incelendiğinde ( $t=8,51$ ,  $p<0.05$ ), oluşan farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre; 18-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin 26 - 28 , 29 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilere göre toplam puanlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

**Tablo 4.3. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
ERKEK	223	2,4724	,81193		
KADIN	219	2,2546	,64591	3,117	,001*

Tablo 4.3’ deki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutum toplamı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ( $t= 3,117$ ,  $p<0.05$ ), oluşan farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre; erkek öğrencilerin tutumu kadın öğrencilerin tutumlarına göre istatistiksel açıdan daha fazla çıkmıştır.

**Tablo 4.4. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Üniversite Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
Beden Eğitimi	137	2,3177	,71103		
Antrenörlük Eğitimi	105	2,2756	,72101		
Rekreasyon Bölümü	100	2,4676	,74821	1,51	,210
Spor Yöneticiliği	100	2,4188	,79014		
Total	442	2,3645	,74160		

Tablo 4.4’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutum toplamı üniversite bölümleri değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak bölümler arasında belirgin bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.5. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
1000-1300	145	2,4621	,81207		
1301-1500	93	2,3390	,75303		
1501-1700	124	2,2766	,58363		
1701-1900	65	2,2787	,77561	1,99	,094
1901 ve üzeri	15	2,6784	,87246		
Total	442	2,3645	,74160		

Tablo 4.5’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutum toplamı aylık gelir değişkenine göre incelendiğinde belirgin bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.6. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
1-3 yıl	84	2,3641	,73377		
4-6 yıl	127	2,4210	,79168		
7-9 yıl	130	2,3692	,73624	,607	,611
10 yıl ve üzeri	101	2,2877	,69247		
Total	442	2,3645	,74160		

Tablo 4.6’ daki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutum toplamı spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde belirgin bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.7. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aktif Sporculuk Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
EVET	200	2,3926	,79768	3,35	,068
HAYIR	242	2,3413	,69266		

Tablo 4.7’ deki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutum toplamı aktif sporculuk değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir belirgin olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.8. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Branş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
FERDİ	219	2,4639	,76400	1,81	,178
TAKIM	223	2,2669	,70713		

Tablo 4.8’ deki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutum toplamı uğraşılan branş değişkenine göre incelendiğinde belirgin bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.9. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	18-21	166	4,4361	,60072			
	22-25	178	4,4865	,51764			
	26-28	67	4,6657	,44229			
	29 ve üzeri	31	4,7484	,59097	4,91	,002*	1-3 1-4
	Total	442	4,5131	,55276			
Beslenmeye Yönelik Duygu	18-21	166	2,9849	,78749			
	22-25	178	2,9288	,86390			
	26-28	67	3,4030	,89525			
	29 ve üzeri	31	2,8817	,42859	6,03	,000*	1-3 2-3
	Total	442	3,0185	,83154			
Olumlu Beslenme	18-21	166	3,6892	,84035			
	22-25	178	3,7427	,72195			
	26-28	67	4,0358	,61588			
	29 ve üzeri	31	3,8581	,75046	3,59	,014*	1-3 2-3
	Total	442	3,7751	,76322			
Kötü Beslenme	18-21	166	3,8867	,87729			
	22-25	178	3,8101	,83084			
	26-28	67	4,0716	,80957			
	29 ve üzeri	31	4,2645	,43631	3,679	,012*	2-4
	Total	442	3,9104	,83252			

Tablo 4.9’ daki deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre Spor bilimleri üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre beslenmeye yönelik tutumlarına göre farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre beslenmeye yönelik bilgi alt boyutunda 18 – 21 yaş grubunun 26 – 28 yaş grubuna ve 29 ve üzeri yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha düşük çıkmıştır. Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda ise 26 – 28 yaş grubunun 18 – 21 yaş grubuna ve 22 – 25 yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Olumlu beslenme alt boyutunda ise 26 – 28 yaş grubunun 18 – 21 yaş grubuna ve 22 – 25 yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Kötü beslenme alt boyutunda ise 29 ve üzeri yaş grubunun 22 – 25 yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.10. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	f	p
Beslenme Hakkında Bilgi	ERKEK	223	4,4789	,56205	-1,314	,008*
	KADIN	219	4,5479	,54219		
Beslenmeye Yönelik Duygu	ERKEK	223	3,0247	,86935	,158	,283
	KADIN	219	3,0122	,79313		
Olumlu Beslenme	ERKEK	223	3,7910	,76612	,442	,294
	KADIN	219	3,7589	,76167		
Kötü Beslenme	ERKEK	223	3,8906	,83690	-,505	,748
	KADIN	219	3,9306	,82946		

Tablo 4.10’ daki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bakıldığında istatistiksel olarak belirgin farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutu olan beslenme hakkında bilgide ( $t=-1,314$ ,  $p<0.05$ ) kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre istatistiksel puanlarının yüksek olduğu, diğer alt boyutlarda ve ölçeğin toplam boyutunda istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir.



**Tablo 4.11. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Üniversite Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Beden Eğitimi	137	4,4380	,57422		
	Antrenörlük Eğitimi	105	4,5657	,55502	1,30	,272
	Rekreasyon Bölümü	100	4,5280	,50813		
	Spor Yöneticiliği	100	4,5460	,56056		
	Total	442	4,5131	,55276		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Beden Eğitimi	137	2,9319	,78813		
	Antrenörlük Eğitimi	105	3,1333	,81039	1,16	,323
	Rekreasyon Bölümü	100	3,0200	,81246		
	Spor Yöneticiliği	100	3,0150	,92329		
	Total	442	3,0185	,83154		

	Beden Eğitimi	137	3,7080	,75069		
	Antrenörlük Eğitimi	105	3,8019	,79928		
Olumlu Beslenme					,54	,653
	Rekreasyon Bölümü	100	3,7900	,67831		
	Spor Yöneticiliği	100	3,8240	,82451		
	Total	442	3,7751	,76322		
<hr/>						
	Beden Eğitimi	137	3,8453	,82960		
	Antrenörlük Eğitimi	105	4,0152	,84202		
Kötü Beslenme					,98	,400
	Rekreasyon Bölümü	100	3,8620	,79934		
	Spor Yöneticiliği	100	3,9380	,85880		
	Total	442	3,9104	,83252		

Tablo 4.11’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin üniversite bölümleri değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.12. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	1000-1300	145	4,4510	,59711	4,03	,003*	1-4
	1301-1500	93	4,3914	,54924			
	1501-1700	124	4,5952	,46711			
	1701-1900	65	4,6862	,44013			
	1901 ve üzeri	15	4,4400	,91089			
	Total	442	4,5131	,55276			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1000-1300	145	2,9816	,80606	1,17	,320	
	1301-1500	93	3,0215	,75029			
	1501-1700	124	2,9503	,86040			
	1701-1900	65	3,1641	,90977			
	1901 ve üzeri	15	3,2889	,93746			
	Total	442	3,0185	,83154			
Olumlu Beslenme	1000-1300	145	3,6414	,84291	5,73	,000*	1-5 2-4
	1301-1500	93	3,7204	,64346			
	1501-1700	124	3,8565	,65843			
	1701-1900	65	4,0923	,71421			
	1901 ve üzeri	15	3,3600	1,12428			
	Total	442	3,7751	,76322			

	1000-1300	145	3,8759	,86605			
	1301-1500	93	3,7763	,89727			
Kötü Beslenme	1501-1700	124	3,8903	,76226	3,05	,017*	1-4 2-4
	1701-1900	65	4,2246	,73443			
	1901 ve üzeri	15	3,8800	,81346			
	Total	442	3,9104	,83252			

Tablo 4.12’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin aylık gelir değişkenine göre bakıldığında istatistiksel olarak belirgin sonuç elde edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği beslenme hakkında bilgi alt boyutunda 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Olumlu beslenme alt boyutunda ise 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcıların 1901 ve üzeri aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Aynı alt boyutta 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Kötü beslenme alt boyutunda ise 1901 ve üzeri aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Aynı alt boyutta 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır (p<0.005).

**Tablo 4.13. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	Mevki	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	1-3 yıl	84	4,2762	,60512	7,88	,000*	1-2 1-3 1-4
	4-6 yıl	127	4,4976	,55312			
	7-9 yıl	130	4,5908	,50784			
	10 yıl ve üzeri	101	4,6297	,50627			
	Total	442	4,5131	,55276			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1-3 yıl	84	2,9246	,73605	,70	,547	
	4-6 yıl	127	3,0892	,85004			
	7-9 yıl	130	2,9962	,93212			
	10 yıl ve üzeri	101	3,0363	,74409			
	Total	442	3,0185	,83154			
Olumlu Beslenme	1-3 yıl	84	3,5167	,86774	4,18	,006*	1-2 1-3 1-4
	4-6 yıl	127	3,8016	,76490			
	7-9 yıl	130	3,8569	,67249			
	10 yıl ve üzeri	101	3,8515	,74278			
	Total	442	3,7751	,76322			
Kötü Beslenme	1-3 yıl	84	3,7929	,91333	2,65	,048*	1-2 1-3 1-4
	4-6 yıl	127	3,8268	,86313			
	7-9 yıl	130	3,9262	,75417			
	10 yıl ve üzeri	101	4,0931	,79828			
	Total	442	3,9104	,83252			

Tablo 4.13’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin aylık gelir değişkenine göre bakıldığında belirgin farklılık tespit etmişlerdir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutları incelendiğinde 4 – 6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların 1 -3 yıl spor yapanlara göre beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenmede puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir ( $p < 0.005$ ).

**Tablo 4.14. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Aktif Sporculuk Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	f	p
Beslenme Hakkında Bilgi	EVET	200	4,6010	,54964	3,38	,066
	HAYIR	242	4,4405	,54584		
Beslenmeye Yönelik Duygu	EVET	200	3,1567	,81763	,937	,334
	HAYIR	242	2,9043	,82724		
Olumlu Beslenme	EVET	200	3,8720	,72598	2,40	,122
	HAYIR	242	3,6950	,78517		
Kötü Beslenme	EVET	200	4,0980	,77004	5,28	,022*
	HAYIR	242	3,7554	,85165		

Tablo 4.14’deki “Bağımsız Gruplar T-testi” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin aktif sporculuk değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre kötü beslenme alt boyutunda aktif olmayan sporcularda istatistiksel olarak puanlarının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir ( $p < .005$ ).

**Tablo 4.15. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Branş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	f	p
Beslenme Hakkında Bilgi	FERDİ	219	4,5900	,55396	,326	,569
	TAKIM	223	4,4377	,54228		
Beslenmeye Yönelik Duygu	FERDİ	219	3,0183	,83771	,057	,812
	TAKIM	223	3,0187	,82732		
Olumlu Beslenme	FERDİ	219	3,7781	,76162	,263	,608
	TAKIM	223	3,7722	,76649		
Kötü Beslenme	FERDİ	219	3,9005	,81666	,648	,421
	TAKIM	223	3,9202	,84953		

Tablo 4.15’deki “Bağımsız Gruplar T-testi” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin branş değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında belirgin bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .005$ ).

**Tablo 4.16. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
18-21	166	3,7129	,53497			
22-25	178	3,7033	,54527			
26-28	67	4,0135	,50598			1-3
29 ve üzeri	31	3,8879	,31215	6,99	,000*	1-4
Total	442	3,7669	,53325			

Tablo 4.16’ daki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre beslenmeye yönelik tutumlarının toplamına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre 26 - 28 yaş aralığındaki katılımcıların 18 – 21 yaş aralığındaki katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda 29 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların 18 – 21 yaş aralığındaki katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır ( $p < .005$ ).

**Tablo 4.17. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p
ERKEK	223	3,7596	,54148		
KADIN	219	3,7743	,52587	-,290	,518

Tablo 4.17’ deki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum toplamı cinsiyet değişkenine göre bakıldığında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir ( $p > .005$ ).

**Tablo 4.18. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Üniversite Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p
Beden Eğitimi	137	3,6927	,51010		
Antrenörlük Eğitimi	105	3,8435	,55970		
Rekreasyon Bölümü	100	3,7629	,49106	1,68	,169
Spor Yöneticiliği	100	3,7919	,56965		
Total	442	3,7669	,53325		

Tablo 4.18’deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre Spor bilimleri üniversite öğrencilerinin üniversite bölümleri değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplamında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.19. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
1000-1300	145	3,7015	,53838			
1301-1500	93	3,6938	,51682			
1501-1700	124	3,7815	,49988			1-4 2-4
1701-1900	65	4,0000	,51487	4,26	,002*	
1901 ve üzeri	15	3,7206	,69074			
Total	442	3,7669	,53325			

Tablo 4.19’deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin aylık gelir değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplamına bakıldığında istatistiksel olarak belirgin sonuç elde edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1300 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda 1701 – 1901 aylık geliri olan katılımcıların 1301 – 1500 aylık geliri olan katılımcılara göre istatistiksel olarak puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<.005$ ).



**Tablo 4.20. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p	Fark
1-3 yıl	84	3,5941	,55810			
4-6 yıl	127	3,7698	,54498	4,28	,005*	1-3 1-4
7-9 yıl	130	3,8022	,55373			
10 yıl ve üzeri	101	3,8614	,43587			
Total	442	3,7669	,53325			

Tablo 4.20’ deki “*Tek Yönlü Varyans Analizi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin aylık gelir değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplamına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc sonuçlarına göre 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların 1 -3 yıl spor yapanlara göre istatistiksel olarak puanların yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<.005$ ).

**Tablo 4.21. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Aktif Sporculuk Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p
EVET	200	3,8950	,47653		
HAYIR	242	3,6610	,55492	7,89	,005*

Tablo 4.21’ deki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre Spor bilimleri üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum toplamı aktif sporculuk değişkenine göre bakıldığında istatistiksel olarak belirgin bir farklılık tespit edilmiştir. ( $p=0.05$ ). Farklılığın kaynağını t-testi sonuçlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplamında aktif spor yapan kişilerin aktif olmayan kişilere göre istatistiksel olarak puanların yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p=0.05$ ).

**Tablo 4.22. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Puanlarının Toplamı Branş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

	N	$\bar{X}$	S	f	p
FERDİ	219	3,7834	,53495		
TAKIM	223	3,7506	,53227	,025	,874

Tablo 4.22’ deki “*Bağımsız Gruplar T-testi*” sonuçlarına göre spor bilimleri üniversite öğrencilerinin branş değişkenine göre bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplamında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>.005$ ).

**Tablo 4.23. Beslenme Ve Performans Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p
Sabit	4.283	.081	-	52.916	.000
Performansa Yön. Tutum	-.218	.033	-.303	-6.680	.000

R=.303       $R^2=.092$   
F<sub>(1,440)</sub>=44.617      p=.000\*

Tablo 4.23 ‘deki basit regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarının, beslenmeye yönelik tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. (R=.303;  $R^2=.092$ ; F(1.440)=44.617;  $p=.000<.05$ ). Buna göre üniversite öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın %9’unun, performansa yönelik tutum ile açıklandığını söylemek mümkündür.

## 5. TARTIŞMA SONUÇ

Bu kısımda, çalışmadaki demografik özellikler; yaş, cinsiyet, üniversite bölümü, aylık gelir, spor yapma yılı, aktif sporculuk ve branş değişkenleri dikkate alınarak katılımcıların performans artırma ve sağlıklı beslenme düzeylerine ilişkin sonuca ve tartışmalara yer verilmiştir.

### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile yaş değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. 18-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin 26-28 ve 29 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilere göre toplam puanlarının yüksek olduğu istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Genç yaşta katılımcıların performans tutumlarının başarılı olmak adına yüksek çıktığını düşünmekteyiz. Bununla birlikte 18-21 yaş aralığındaki genç bireylerin 26-28 ve 29 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre deneyim, tecrübe gibi parametrelerin daha az olmasından dolayı performans tutumlarının yüksek olduğunu düşünmekteyiz. Alanyazın da ise Sanchez ve diğ., (2015) İspanya spor bilimleri öğrencilerinin, İngiltere spor bilimleri öğrencilerine göre performansa yönelik tutumlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edememişlerdir. Watel ve diğ., (2005) Provence'daki genç sporcular arasında dopinge yönelik tutumlar çalışmasında genç yaşta sporcuların doping puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Şapcı (2010) antrenman ve hareket bilimleri üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi çalışmasında genç sporcu yaşının doping kullanımına yönelik istatistiksel olarak belirgin bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin tutumu kadın öğrencilerin tutumlarına göre istatistiksel açıdan daha fazla çıkmıştır. Erkek

öğrencilerin başarılı olmak adına performans arttırmaya yönelik tutumlarının daha yüksek çıktığını düşünmekteyiz. Bütün yaş guruplarında erkek sporcuların kadın sporculardan daha çok performans arttırmaya yönelik tutumlarının fazla olmasının bir diğer sebebi ise, erkek sporcuların kadın sporcularına göre daha çok kendilerini ispatlama istekleri olduğunu düşünmekteyiz. Rintaugu ve Mwangi (2021) üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarında cinsiyete göre farklılık görülmemektedir. Bazı araştırmalarda ise erkeklerin kadınlara oranla performans arttırmaya yönelik tutumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Adegboyega, 2014; Zelli, 2010; Petroczi, 2007; Molebe, 2012; Alaranta, 2006). Şapcı (2010) antrenman ve hareket bilimleri üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi çalışmasında cinsiyet değişkeninde belirgin bir farklılık tespit etmemiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile üniversite bölüm değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Performans artırma ile spor bilimleri fakültesi öğrencileri hakkında herhangi bir bilgi bulunamamıştır. Bizim çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun sebebi öğrencilerin hepsinin sporla ilgilendikleri için fark oluşmadığı düşünülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile aylık gelir değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ekonomik şartlar göz önüne alındığında performans arttırmaya yönelik tutumlarının farklılaşmadığını düşünmekteyiz. Şapcı (2010) antrenman ve hareket bilimleri üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi çalışmasında gelir durumunda geliri yüksek olan bireylerin doping kullanımına istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile spor yapma yılı değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların hepsi sporla ilgilendikleri için fark oluşmadığını düşünmekteyiz. Rintaugu ve Mwangi (2021) üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarında 4 yıl spor yapan öğrencilerin 1 yıl spor yapanlara oranla daha yüksek tutum puanına sahip olduğu görülmüştür. Şapcı (2010) antrenman ve hareket bilimleri üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi çalışmasında 4 ve altı yıl aşağısında olan sporcuların 5 ve üzeri olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile aktif sporculuk değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların sporla ilgilendikleri için farklılık oluşmadığını düşünmekteyiz. Rintaugu ve Mwangi (2021) üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarında spor yapmayan öğrencilerin, spor yapa öğrencilere göre puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre performans artırma toplamı ile branş değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların sporla ilgilendikleri için herhangi bir farklılık oluşmadığını düşünmekteyiz. Sanchez ve diğ., (2015) İspanyol spor bilimleri üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumları incelendiğinde yalnızca “sporcuların sporda başka kariyer seçeneği yoktur” maddesinde bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir sporlarındaki sporcuların analizlerinde farklılık olduğu görülmüştür. Alaranta ve diğ., (2006) Seçkin sporcuların dopinge karşı kendi beyan ettikleri tutumlar: spor türleri arasındaki farklar çalışmasında sporcuların branşlara göre dopinge yatkınlıklarında farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile yaş değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Beslenmeye yönelik bilgi alt boyutunda 18 – 21 yaş grubunun 26 – 28 yaş grubuna ve 29 ve üzeri yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha düşük çıkmıştır. Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda ise 26 – 28 yaş grubunun 18 – 21 yaş grubuna ve 22 – 25 yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Olumlu beslenme alt boyutunda ise 26 – 28 yaş grubunun 18 – 21 yaş grubuna ve 22 – 25 yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Kötü beslenme alt boyutunda ise 29 ve üzeri yaş grubunun 22 – 25 yaş grubuna göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplamı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 26 - 28 yaş aralığındaki katılımcıların 18 – 21 yaş aralığındaki katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda 29 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların 18 – 21 yaş aralığındaki katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır. Üniversitenin ikinci veya üçüncü senesinde görülen beslenme derslerinden dolayı böyle bir fark oluştuğunu düşünmekteyiz. Taşdelen (2021) Farklı branşlardaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarının

incelenmesi çalışmasında sporcuların beslenmelerinde yaşı büyük olan sporcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Malkoç ve diğ., (2020) Spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları çalışmalarında yaş ilerledikçe sağlıklı beslenmeye olan tutumun arttığını tespit etmişlerdir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile cinsiyet değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme hakkında bilgisi istatistiksel puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculara göre beslenme hakkında daha çok dikkatli olduklarını düşünmekteyiz. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenme tutum toplamı cinsiyet değişkenine göre bakıldığında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir. Bıdıl (2020)'ın badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi araştırmasında katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hepyükselen (2020) bireysel spor dallarında Türk milli takımında yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgın sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında kadınların beslenmeye yönelik bilgi tutumlarının erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini tespit etmiştir. Branş Nazni ve Brana (2010) üniversite sporcularının beslenme bilgi, tutum ve uygulamaları çalışmasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edememişlerdir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile üniversite bölüm değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenme tutum toplamı üniversite değişkenine göre bakıldığında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir. Dalbudak ve diğ., (2019) yapmış oldukları yeterli ve dengeli beslenme çalışmasında bölümsel farklılık tespit edememişlerdir. Bunun sebebi okuyan öğrencilerin sporla ilgilendikleri için herhangi bir farklılık oluşmadığı düşünülebilir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile aylık gelir değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Olumlu beslenme alt boyutunda ise 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcıların 1901 ve üzeri aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Aynı alt boyutta 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Kötü beslenme alt boyutunda ise 1901 ve üzeri aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Aynı alt boyutta 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1301 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplamı ile aylık gelir değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Sonuca göre 1701 – 1900 aylık geliri olan katılımcıların 1000 – 1300 aylık geliri olan katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda 1701 – 1901 aylık geliri olan katılımcıların 1301 – 1500 aylık gelirli olan katılımcılara göre istatistiksel olarak puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durumun katılımcıların sağlıklı beslenme konusunda etkili olduğunu düşünmekteyiz. Çünkü ekonomik durumu yüksek olan sporcuların daha fazla protein bazlı yiyecekleri tüketmesi daha olasıdır. Aynı zamanda ekonomik durumu daha düşük olan sporcuların ise beslenmelerine gereken önemi veremediği düşünmekteyiz. Malkoç ve diğ., (2020) Spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları çalışmasında finansal olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Lalluka ve diğ., (2010) sağlıklı yemek: Ekonomik durumun rolü nedir? Sağlığın teşvikinde biyoaktif gıdalarda çalışmasında finansal durumun istatistiksel olarak belirgin bir sonuç ortaya koymuşlardır. Öğrenciler ise ana öğünleri atlamakta ve tek öğünle günü geçirmektedirler. Tost ve simit gibi ürünlere daha çok yöneldikleri, maddi açıdan sorun yaşayan bireyler, yetersiz ve dengeli olmayan beslenme durumlarında ön plana çıkıyor. Yurttaki öğrenciler ise yurt koşullarından dolayı beslenme durumlarını etkilemiş sadece karınlarını doyurdukları belirlenmiştir (Durmaz, 2007; Garibağaoğlu, 2006; Heşemina, 2002).

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile spor yapma yılı değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Veriler incelendiğinde 4 – 6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların 1 -3 yıl spor yapanlara göre beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenmede puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplamı ile spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapanların 1 -3 yıl spor yapanlara göre istatistiksel olarak puanların yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzun yıllar spor yapmış olan katılımcıların beslenmelerine dikkat etmelerinden dolayı farklılık olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte uzun yıllar spor yapmış sporcuların belirli bir deneyim kazanmaları ve bu süreçte deneyimleriyle birlikte oluşturduğu beslenme rutinlerinin daha beslenmeye yönelik olumlu olduğunu düşünmekteyiz. Spor yılı az olan bireyler lisanslı sporculuklarını bitirmiş veya bu düzenli spor hayatlarına devam etmiyor olabildikleri için beslenmeye yönelik tutumlarını önemsemediklerini düşünmekteyiz. Uluç ve Durukan (2021) spor yönetimi bölümü öğrencilerine yönelik beslenmeye yönelik tutum araştırmasında 6-10 yıl spor yılı olanların, 5 yıl ve altı spor yapan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek puan aldığını tespit etmiştir. Bıdıl (2020) badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi çalışmasında spor yılı fazla olan sporcuların olumlu beslenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile aktif sporculuk değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre kötü beslenme alt boyutunda aktif olmayan sporcularda istatistiksel olarak puanlarının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplamı ile aktif sporculuk değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplamında aktif spor yapan kişilerin aktif olmayan kişilere göre istatistiksel olarak puanların yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aktif spora devam eden katılımcıların beslenme konusunda daha dengeli ve yeterli beslenmeye önem verdiğini düşünmekteyiz. Aktif spor hayatına devam etmeyen katılımcıların ise sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını önemsemediklerini düşünmekteyiz. Bizim çalışmamızda alt boyutlarda istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Fakat beslenme toplamına bakıldığında aktif spor yapanların puan ortalamaları istatistiksel olarak daha fazla çıkmıştır.



Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ile branş değişkeni arasında belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma grubundan elde edilen verilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplamı ile branş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların hepsi sporla ilgilendikleri için herhangi bir farklılık oluşmadığını düşünmekteyiz. Nazni ve Brana (2010) üniversite sporcularının beslenme bilgi, tutum ve uygulamaları çalışmasında takım sporu ile ilgilenen sporcuların bireysel sporla ilgilenen sporculara göre beslenme bilgilerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Andrews ve diğ. (2016) orta büyükler bölümü I üniversite öğrencisi-sporcular arasında spor beslenmesi bilgisi çalışmasında branşa göre istatistiksel olarak belirginlik olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırmaya Yönelik Tutumlarının yaş değişkeninde yaşı genç olan katılımcıların, cinsiyet değişkeninde de erkek katılımcıların istatistiksel olarak puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite bölümü, aylık gelir, spor yapma yılı, aktif sporculuk ve branş değişkenlerinde ise herhangi bir farklılık görülmemiştir. Beslenme alt boyutlarında ise beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda yaş değişkeninde yaşı büyük olan katılımcıların yaşı 25 ve altı olan katılımcılara göre puanları daha yüksek çıkmıştır. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda;

- Yaşı büyük olan katılımcıların yaşı küçük olan katılımcılara,
- Cinsiyet değişkeninde kadın katılımcıların erkek katılımcılara,
- Aylık gelir değişkeninde geliri fazla olan katılımcıların geliri az olan katılımcılara,
- Spor yapma yılında ise sporla daha uzun süre uğraşmış katılımcıların sporla kısa süre uğraşmış katılımcılara göre puanları istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenler de herhangi farklılık görülmemektedir.

Olumlu beslenme alt boyutunda;

- Aylık geliri yüksek olan katılımcıların düşük olan katılımcılara,
- Spor yapma yılı yüksek olan katılımcıların düşük katılımcılara göre puanlarının yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Diğer değişkenler de herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Kötü beslenme alt boyutunda;

- Aylık geliri düşük olan katılımcıların aylık geliri fazla olan katılımcılara,
- Aktif spor yapmayan katılımcıların aktif spor yapan katılımcılara göre istatistiksel olarak puanları fazla çıkmıştır. Diğer değişkenler de herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Beslenme toplamında ise;

- Yaşı büyük katılımcıların yaşı küçük olan katılımcılara,
- Aylık geliri fazla olan katılımcıların aylık geliri düşük olan katılımcılara,
- Sporla uzun süre ilgilenen katılımcılardan sporla kısa süre ilgilenen katılımcılara,
- Aktif spor yapan katılımcıların aktif olmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak puanları daha yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenlerinde ise herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin performansa yönelik tutumlarının, beslenmeye yönelik tutumlarının anlamlı bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın %9'unun, performansa yönelik tutum ile açıklandığını söylemek mümkündür.

## 6. ÖNERİLER

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırma ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının araştırılması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

- Lisans düzeyine yeni başlayan öğrencilere performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin seminerler verilebilir.
- Spor hayatına başlanırken beslenme ve doping konusunda sporcular daha bilinçlendirilmesi konusunda antrenörler için üniversitelerde eğitim üzerine bu konu hakkında ekstra bir ders eklenmelidir.
- Gençlik Spor Bakanlığı, performans arttırmaya ve sağlıklı beslenmeye yönelik çeşitli seminerler ve spor paydaşları ile toplantılar düzenlenmelidir.
- Bireysel sporlar adı altında olan mücadele sporlarından (güreş, boks, taekwondo, halter vb.) performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum çalışmalarının olması alana katkı sağlayabilir.
- Katılan katılımcılardan spor hayatlarına devam eden katılımcıların olduğu performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum çalışması alana katkı sağlayabilir.
- Olimpik branş sporcuları üzerinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum çalışması alana katkı sağlayabilir.
- Daha fazla üniversite sayısına ulaşıp Türkiye üzerinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları belirlenebilir.
- Antrenörlük belgesi olan spor bilimleri fakültesi öğrencileri için bir staj programı geliştirilerek hem kısa sürede daha çok tecrübe kazanmaları hem de maddi olarak kazançlarının artmasıyla sağlıklı beslenmelerine destek olunabilir.

## KAYNAKÇA

1. Açıkkada C, E. E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara: Büro Tek Yayınları.
2. Adegboyega, JA (2014). Nijerya Elit Sporcular Arasında Yasadışı Uyuşturucu Kullanımının Yaygınlığı ve Psikososyal Faktörler. J Contempor Res, 4, 7: 142 – 148.
3. Ağilkaya, Z. (2010). İntihar Girişiminde Bulunanlarda Dini Tutum ve Davranışlar. M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi .
4. Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi. II. Cilt. Ege Üniversitesi Basımevi.
5. Alaranta A, Alaranta H, Holmila J, et al. (2006). Self-reported attitudes of elite athletes towards doping: differences between type of sport. Int J Sports Med. 27(10):842–6. DOI: 10.1055/s-2005-872969
6. Ata, A. E. (2019). Differences Between Nutritional Knowledge and Dietary Habits of Students in Faculty of Health Sciences and Other University Students. Yeditepe University Institute of Health Sciences, 6-7-8-9-10-11.
7. Atasü, T., Yücesir, İ. (2004). Dopingün tarihçesi. doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.
8. Arğın E. (2018).İnternet Reklamlarına Karşı Tutumun Belirleyicileri: Otomobil Reklamları Örneği.Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi,ss147-165.
9. Ashley Andrews, Janet R. Wojcik, Joni M. Boyd, Charles J. Bowers. (2016). Sports Nutrition Knowledge among Mid-Major Division I University Student-Athletes. Journal of Nutrition and Metabolism. Article ID 3172460, 5 pages. <https://doi.org/10.1155/2016/3172460>
10. Aydın, O. v. (2004). Tutumlar ve Davranış Bilimlerine Giriş, 3. Baskı. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayını.
11. Aydoğan AU, Y. E. (2018). Spor Yapan Çocukta Beslenme. Klinik Tıp Pediatri Dergisi.
12. Bahl S, Hamilton S, Ormesher P, (1993). A study of the nutritional knowledge of allied health students. The Journal Of Health Behavior, Education and Promotion. 17(5),3-8.
13. Bakanlığı, T. C. (2015). Türkiye Beslenme Rehberi. TÜBER.
14. Baker, T. D. (2010). Nutrition essentials and diet therapy. Third edition, Missouri: Elsevier, 42.
15. Barratt, J. C. (2012). Oxford handbook of nutrition and dietetic. New York: Oxford Medical Publications, 60-65.
16. Barzegari A, Ebrahimi M, Azizi M, Ranjbar K, (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and foods habits of college students. Word Applied sciences Journal. 15(7),1012-1017.
17. Bayraktar, B. v. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. İstanbul, 269-296.
18. Baysal, A. (2009). Beslenme. 13.Baskı Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
19. Baysal, A. (2011). Beslenme. Hatipoğlu Yayınları.
20. Baysaling, Ö. (2000). A survey of elite athletes on the perceived causes of using banned drugs in sport. Journal of Sport Behavior, 14, 283-307.
21. Bıdıllı, S. (2020). Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
22. Brooks, A. F. (1996). Exercise Physiology. Myfield Publishing Company.

23. BTGM. (1971). Sportif Dopingle Mücadele Yöntemleri. 10.
24. Burke LM, D. V. (2006). Clinical Sports Nutrition. McGrawHill, Sydney, 188.
25. Cicero, T. O. (1990). "Abuse Liability of Anabolic Steroids and Their Possible Role in the Abuse of Alcohol. Morphine and Other Substances, NIDA Research Monograph.
26. Committee, I. O. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine, 843-851.
27. Cüceloğlu, D. (2010). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi.
28. Çimen, O. (2012). Elit Masa Tenisçilerin ve Antrenörlerinin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
29. Dah, C. B. (2002). Pratiques et conduites dopantes dans le football ivoirien. Cahiers d'études et de recherches francophones / Santé.
30. Dalbudak, İ., Yasar, O., Afyon, Y. A., Çelikkilek, S., & Mulazimoglu, O. (2021). Relationship Between the Personal Characteristics and the Attitudes of Adequate and Balanced Nutrition of the Students at the Faculty of Sports Sciences. PROGRESS IN NUTRITION, 23.
31. Demant TW, R. E. (1999). Effects of creatine supplementation on exercise performance. Sports Medicine.
32. Durmaz, Ş. K. (2007). Çanakkale Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Etkileyen Bazı Faktörler. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10 (4), 63-71.
33. El-Bagoury L, Hassan, A, AbouSeif H. (2017). Eating attitudes and barriers to healthy eating and physical activity among a sample of university students in Egypt. Journal of Egyptian Public Health Association. 92(1); 29–35.
34. Emiroğlu, O. N. (1998). Beslenme İlkeleri ve Toplum Beslenmesi, Halk sağlığı hemşireliği el kitabı. 30-38.
35. Eröz, M. F. (2007). Milli Düzeyde, Atletizm, Güreş, Judo ve Halter Yapan Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Görüşlerinin ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Kütahya.
36. Ersoy, G. (1986). Spor ve Beslenme. Milli Eğitim Basımevi Yayın No:28
37. Ersoy, G.(2001). Beslenme ve Sporcu Performansı. Ankara: Sporcu Beslenmesi Kursu.
38. Ersoy G, H. A. (2008). Sporcu Beslenmesi. Sağlık Bakanlığı Yayın No:726.
39. Ersoy, H. (1991). Sporcu Performansını Artırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları. Spor Hekimliği Dergisi.
40. Ertaş, Ş. v. (2005). Spor Hukuku. Yetkin Yayınları.
41. Foody, B. a. (2007). Ethics of Performance Enhancement in Sport: Drugs and Gene Doping” Principles of Health Care Ethics. Second Edition Edited by R.E.Ashcroft, A. Dawson, H. Draper and J.R. McMillan.
42. Garibağaoğlu, M. B. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 15(3), 173-180.
43. Gürman, Ü. (2004). Yemek pişirme teknikleri ve uygulamaları. Devlet Kitapları Müdürlüğü, 1-3.
44. Gürsoy, R. A. (2001). Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler 1: Karbonhidrat, Yağ Ve Proteinler. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.
45. Güvel H., K. M. (1996). Genç Erkek Sporcularda Vücut Yağ Oranı ile Fiziksel İş Kapasitesi Arasındaki İlişki. Performans Dergisi.
46. Hepyükselen, M. (2020). Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye ŞampiyonalarınaKatılan Sporcuların Covid-19 Salgın

- Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
47. Heşemina, T. Ç. (2002). Ankara'da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7: 155-166.
  48. İnceoğlu, M. (2000). Tutum Algı İletişim. Verso Yayıncılık.
  49. İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim. Beykent Üniversitesi Yayınevi.
  50. İnkara, S. (1991). Doping Amacıyla Kullanılan İlaçlar ve Etkileri, Anti Doping Eğitimi. Editors: Hıncal, A, Dalkara, S., Hacettepe Üniv.
  51. Işık, A. (2008). Sportif Performans ve Genetik. *Klinik Gelişim Dergisi*.
  52. Işıksoluğu M, (2005). Endüstri Meslek Liseleri İçin Beslenme. İstanbul: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
  53. J. Morente-Sánchez, C. Freire-SantaCruz, M. Mateo-March, M. Zabala, (2015). Attitude towards doping in Spanish Sport Sciences university students according to the type of sport practised: Individual versus team sports. *Science & Sports*, 30(2), 96-100. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.05.002>
  54. Jeruszka-Bielak M, Kollajtis-Dolowy A, Santoro A, Ostan R, Berendsen AA, Jennings A, de Groot LC. (2018). Are nutritionrelated knowledge and attitudes reflected in lifestyle and health among elderly people? A studya cross five European countries. *Frontiers in physiology* 9; 994.
  55. Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar. Evrim Yayınevi.
  56. Karasar, N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.77 3
  57. Karataş, M. (2019). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi (İstanbul ili örneği). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
  58. Kashkin, K. a. (1989). 'Hooked on Hormones" An Anabolic Steroid Adiction Hypothesis. *Journal of the American Medical Association*.
  59. Kearns, B. H. (1942). Testosterone pellet implantation in the gelding. *Journal of the American Veterinary Medical Association*.
  60. Kurt, A. (2018). 14–17 Yaş Grubundaki Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilinç Düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
  61. Lallukka T, Laaksonen M, Rahkonen O. (2010). Healthye eating: what is the role of the economic situation?.In *Bio active Foods in Promoting Health*. 99–110. Academic Press
  62. Lean ME. (2015). Principles of human nutrition. *Medicine* 43(2); 61-65.
  63. Lenoir-Wijnkoop I, Dapoigny M, Dubois D, vanGanse E, Gutiérrez-Ibarluzea I, Hutton J, Nuijten MJC (2011). Nutrition economics—characterising the economic and health impact of nutrition. *British Journal of Nutrition*, 105(1); 157–166.
  64. Malkoç, N., Yaşar, OM, Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atlı, A., & Sunay, H. (2020). *Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutumları*. *Beslenme İlerleme*, 22 (3).
  65. Mendes RR, P. I. (2004). Effects of creatine supplementation on the performance and body composition of competitive swimmers. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 15, 473-478.
  66. Molebe, Kimlik (2012). Sporcu Erkeklerde ve Kadınlarda Madde Bağımlılığı Konusunda Bilgi, Tutum ve Uygulama Lagos Sahnesi'nde. *Int J Med Medic Sci*, 2 (3): 77 – 85

67. Mor, A. (2018). Antrenör ve Sporcular İçin Sporda Beslenme ve Besin Takviyesi. Nobel Yayıncılık.
68. Mujika I, P. S. (2000). Creatin supplementation and sprint performance in soccer players. *Medicine & Science in Sport & Exercise* , 32, 518-25.
69. Muratlı, S. (2007). Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor. Nobel Yayın ve Dağıtım, 5-7.
70. Nazni, P. ve Vimala, S. (2010). Üniversite sporcularının beslenme bilgi, tutum ve uygulamaları. *Asya spor hekimliği dergisi*, 1 (2), 93-100. <https://doi.org/10.5812/asjism.34866>
71. Norris, J. (1987). "FDA Warns: Steroids May Be Hazardous to Your Health," Schools Without Drugs: The Challenge. U.S.Department of Education.
72. Öngel, H. (1997). Sporda Etik Değerler Bakımından Doping. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
73. Öztürk, E. (2009). Türkiye’de doping, sporcuların doping bilgi düzeylerinin ölçülmesi (hentbol örneği). *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi*, 145.
74. Özyalvaç, N. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu lisesi örneği). *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
75. Pehlivan, A. (2004). Sporda Beslenme Yüksek Lisans Ders Notları. İstanbul
76. Pehlivan, A. (2009). Çocuk ve Genç Sporcularda Beslenme. TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları.
77. Pehlivan, A. (2017). Sporda Beslenme. Bedray Yayınları.
78. P. Peretti-Watel, J. Pruvost, V. Guagliardo, L. Guibbert, P. Verger, Y. Obadia. (2005). Attitudes à l’égard du dopage parmi les jeunes sportifs de la région PACA, *Science & Sports*, 20(1),33-40. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2004.04.003>
79. Petróczi, A. (2002). Exploring the doping dilemma in elite sports : can athletes' attitudes be responsible for doping?..*Semantic Scholar*.
80. Petroczi, A. (2007). Tutumlar ve doping. Sporçunun tutumları, spor yönelimi ve doping davranışı arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik analizi. *Subst Abuse Tedavisi Önceki Pol*, 2:34.1-15. <https://doi.org/10.1186/1747-597x-2-34>
81. Poortmans JR, A. H. (1997). Effect of short-term creatine supplementation on renal responses in men. *European Journal of Applied Physiology*, 76, 566-567.
82. Prokop, L. (1970). The struggle against doping and its history. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
83. Ray TR, E. C. (2001). Use of oral creatine as an ergogenic aid for increased sports performance: perceptions of adolescent athletes. *Southern Medical Journal* , 94 (6), 608-612 .
84. Rintaugu, E.G., & Mwangi, F.M. (2021). Knowledge, attitudes and perceptions on doping among university students in physical education and sport science related degree programmes. *Journal of Human Sport and Exercise*,16(1),174-186. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.16>
85. Rosenbloom, A. L. (1999). Emerging epidemic of type 2 diabetes in youth. *Diabetes Care*, 345-354.
86. Yücecan, S. (2008). Optimal beslenme. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
87. Sas-Nowosielski K, Swiatkowska L. (2008). Dopinge yönelik hedef yönelimleri ve tutumları. *Int J Spor Med*. 29(7):607-12. DOI: 10.1055/s-2007-965817
88. Saygılı S, A. A. (2008). Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme. Mozaik Yayınları.

89. Saygılı, S. v. (1996). Dengeli ve sağlıklı zayıflama. Timaş Yayınları.
90. Silver, M. (2001). Use of ergogenic aids by athletes. Journal of American Academy of Orthopedics Surgeons.
91. Spark, A. (1998). Nutrition Counseling. in Health Promotion Throughout the Lifespan. Ed. Edelman CL, Mandle CL. Mosby Company, St.Louis.
92. Stokes, J., Noren, J., & Shindell, S. (1982). Definition of terms and concepts applicable to clinical preventive medicine. Journal of Community Health.
93. Şahin, M. (2002). Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sportif-Tıbbi-Sosyal Terimler Sözlüğü. Gaziantep Spor Kulübü Yayınları.
94. Şapcı H,A. (2010). Antrenman Ve Hareket Bilimleri Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Doping Kullanımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi
95. Şenel Ö, G. D. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey Türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2), 41-47.
96. Şişko, M. D. (2002). İlköğretim Okulları Ve Liselerde Öğrenim Gören Kız Ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
97. Taşdelen, V. (2021). Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop
98. Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256-274. doi: 10.31680/gaunjss.559462
99. Temizer, A. (2012). Doping-Sporda İlaç Suistimali. HÜ Erişim:[[http://www.karate.gov.tr/dosyalar/doping/doping\\_6.pdf](http://www.karate.gov.tr/dosyalar/doping/doping_6.pdf)] Erişim Tarihi, 26.
100. Tiryaki, Ş. (1991). Sportif Performans ile Edward Kişisel Tercih Envanterleri Verilerinin İlişkisi. H.Ü., Spor Bilimleri Dergisi, 2.
101. Turgut, M., Argun, B. , Sarıkaya, M. & Çınar, V. (2015). *17-18 Yaşlarındaki Yüzme Sporu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. International Journal of Sport Culture and Science , Cilt 2 (Özel Sayı 2) , 242-254 . DOI: 10.14486/IJSCS196
102. Uluç, S. & Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi . Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi , 4(3) , 438-446 . DOI: 10.38021/asbid.1034041.
103. Usal, A. K. (2002). Davranış Bilimleri (Sosyal Psikoloji). Meta Matbaacılık.
104. Uysal, A. (1999). Zihinsel Engelli ve Normal Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları.
105. Ünal, M. (2005). Sporcularda kreatin desteği ve egzersiz performansı üzerine etkileri. Genel Tıp Dergisi, 15(1), 43-49.
106. Verroken, M. (2000). Drug use and abuse in sport. Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol.
107. Wallace T, F. C. (2017). Dietary Protein Intake above the Current RDA and Bone Health. A Systematic Review and Meta-Analysis.
108. Willmore JH, C. D. (2004). Physiology of Sport and Exercise . Human Kinetics, USA.
109. Yıldırım İ, B. I. (2000). Atletizmin atma, atlama ve sprint branşlarındaki antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, 12 (3), 33-48.



110. Yıldız, R. & Toros, T. (2018). Performans Arttırma Tutum Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi , 3 (4) , 48-59 . DOI: 10.31680/gaunjss.464612
111. Yücecan, S. (1991). Yeterli ve Dengeli Beslenme İçin Neler Yemeliyiz. Beslenme ve Diyet Dergisi
112. Yücecan, S. (2008). Optimal beslenme. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
113. Zelli, A., Lucidi, C. ve Mallia, L. (2010). Ergenler arasındaki ilişki, kashılık, zayıflık, doping tutumları ve doping niyeti için dürtü. J Clinic Sport Psychol, 4:39-52. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.39>
114. Zorba, E. (2004). Yaşam Boyu Spor. Marmara Yayın.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

#### Değerli Katılımcılar;

Araştırmaya katılıp vereceğiniz katkılardan dolayı teşekkür ederim. Bu araştırma Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programında yürütülmekte olup Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırma ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi hedeflenmiştir. Bu anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar sadece araştırma amaçlı kullanılacak olup kimliğiniz ve cevaplarınız tamamen gizli tutulacaktır.

Tez Danışmanı: Taner BOZKUŞ

Tezi Hazırlayan: Salih Ömer ÇAR

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

- 1.Yaşınız:..... 18-21 [ ] 22-25 [ ] 25-27 [ ] 27 ve üzeri [ ]
- 2.Cinsiyetiniz: Erkek [ ] Kadın [ ]
- 3.Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği [ ] Antrenörlük [ ]  
Rekreasyon [ ] Spor Yöneticiliği [ ]
- 4.Aylık Geliriniz:..... 1000 – 1300 [ ] 1301 – 1500 [ ] 1501 – 1700 [ ]  
1701 – 1900 [ ] 1900 ve üzeri [ ]
5. Kaç yıl spor yaptınız:..... 1 - 3 yıl [ ] 4 - 6 yıl [ ] 7 – 9 yıl [ ] 9 yıl ve Üzeri [ ]
6. Aktif Sporcu musunuz: Evet [ ] Hayır [ ]
7. Uğraşmış olduğunuz Branş: Ferdi [ ] Takım [ ]

## Ek 2. Performans Arttırmaya Yönelik Tutum Ölçeği (PAT-Ö)

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6

1	Yarışma için doping gereklidir.	1	2	3	4	5	6
2	Herkes kullandığı için doping bir aldatma değildir.	1	2	3	4	5	6
3	Sporcular çoğunlukla sakatlıklar yüzünden zaman kaybederler ve ilaçlar zaman kaybını telafi etmek için kullanılabilir.	1	2	3	4	5	6
4	Önemli olan sadece performansın kalitesidir, performansı elde etme şekli değildir.	1	2	3	4	5	6
5	Çevremdeki sporcular, performans artırıcı maddeleri kullanmaları yönünde baskı görmektedir.	1	2	3	4	5	6
6	Rekreatif amaçlı ilaç kullanan sporcular, bu ilaçları spor esnasında kendilerine yardımcı oldukları için kullanırlar.	1	2	3	4	5	6
7	Sporcular kuralları çiğnedikleri ve performans artırıcı maddeleri kullandıkları için suçlu hissetmemelidir.	1	2	3	4	5	6
8	Dopingle ilgili riskler abartılmaktadır.	1	2	3	4	5	6
9	Sporcuların spordan başka kariyer seçeneği yoktur.	1	2	3	4	5	6
10	Rekreatif amaçlı kullanılan ilaçlar sporcuları antrenman için motive eder ve en üst düzeyde yarışmalarına yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6
11	Doping, rekabete dayalı sporun vazgeçilmez bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6
12	Rekreatif amaçlı kullanılan ilaçlar yarışmanın dışındaki sıkıcılığın üstesinden gelmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6
13	İlaçlar ile performans artırıcı teknik malzemelerin (yüksek irtifa benzeri ortamlar) arasında fark yoktur.	1	2	3	4	5	6
14	Medya doping hakkında daha az konuşmalıdır.	1	2	3	4	5	6
15	Medya doping olayını gereksiz şekilde ön plana çıkartmaktadır.	1	2	3	4	5	6
16	Şiddetli antrenman ve sakatlıklarla ilgili sağlık problemleri dopingin yan etkileri kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6
17	Performans arttırmayı yasallaştırmak spor için yararlı olabilir.	1	2	3	4	5	6

### Ek 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Kabulmıyorum	Kabulmıyorum	Kararsızım	Kabulyorum	Kesinlikle Kabulyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

## Ek 4. Ölçek Kullanım İzinleri ve Teşekkür

Çalışmamızda ölçeklerini kullanmamıza izin veren sayın Rabia YILDIZ ÖZTÜRK hocama ve sayın Gönül TEKKURŞUN DEMİR hocama çok teşekkür ediyorum.

17.10.2021 17:16

Posta - salih çar - Outlook

Re: Ölçek Kullanımı

Rabia Yıldız Öztürk <rbyldz1@gmail.com>

19.08.2021 Per 14:44

Kime: salih çar <salihomercarr@hotmail.com>

📎 1 ek (893 KB)

Performans Arttırma Tutum Ölçeği-PATÖ.pdf;

Merhabalar Salih,

Türkçe uyarlamasını yapmış olduğumuz "Performans Arttırma Tutum Ölçeği" orijinalinde olduğu gibi Türkçe formunda da tek boyuttur. Ölçekte ters puanlanan bir madde yoktur. Alınabilecek en yüksek puan 102 olup en az puan 17'dir. Ölçeğin aritmetik ortalama puanı 59,5 olup bu puanın altı performans arttırmaya negatif bir tutum, üstü ise pozitif bir tutum olduğunu göstermektedir. Çalışmanızın sonucunu bana mail olarak iletirseniz çok memnun kalırım. Ölçek ektedir. İyi çalışmalar.

: “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği”

Gönül Tekkursun Demir <gonultekkursun@hotmail.com>

14.09.2021 Sal 09:42

Kime: salihomercarr@hotmail.com <salihomercarr@hotmail.com>

Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak istediğiniz “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ektedir. İstedığınızı kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım. Kolaylıklar dilerim.

Gönül Tekkursun Demir

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Gazi Mahallesi Abant Sokak No:12 / 208- 06330 Yenimahalle/Ankara

e-posta: gonultekkursun@hotmail.com

gonultekkursun@gazi.edu.tr



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2200021137  
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Onay Belgesi

01.03.2022

Protokol No:	2022-SBB-0023
Araştırmanın Başlığı:	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırma ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Salih Ömer ÇAR
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	22.01.2022
Karar Tarihi:	22.02.2022
Toplantı No:	3

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 22.02.2022 tarihli ve 3 numaralı toplantıda 2022-SBB-0023 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Elif KARAHAN  
Kurul Başkanı

Doç. Dr. Sedat BALLYEMEZ  
Başkan yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Emel GENÇ  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Veynel GENÇİL  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri  
KANSIZOĞLU  
Üye

Doç. Dr. Melih BAŞKOL  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferda KARADAĞ  
Üye

Belge Doğrulama Kodu: 3DPA/FFF

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Takip Adresi: <http://ubya.bartin.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Page/Index>

Adres: Ağlıcaı Mahallesi Fakülte Caddeı No:54 Bartın

Telefon No: (0 378) 2235900

e-Posta:

Keş Adresi: [barin@univbartin.edu.tr](mailto:barin@univbartin.edu.tr)

Faksa No: (0 378) 2235042

İnternet Adresi: <http://www.bartın.edu.tr/>

Bilgi için :

Telefon No:

Elif Karahan  
Kurul Başkanı

(0 378) 5372



## Ek 5. Katılımcı Formu

### T.C. BARTIN ÜNİVERSİTESİ


#### KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi, Bartın Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 01.03.2022 tarih / E-23688910-050.01.04-2200021137 sayı ile izin alınan\* ve Prof. Dr. Taner BOZKUS tarafından yürütülen "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Performans Arttırma ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın temel amacı; Spor Bilimler Fakültesi öğrencilerinin performanslarını arttırırken sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaş, cinsiyet, okunan bölüm, aylık gelir, ne kadar süredir spor yaptığı, aktif sporcu olup olmadığı ve spor branşı değişkenlerine göre incelemek, performans ve beslenme arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılacaktır.
Araştırmanın Yöntemi	Araştırmada tarama yöntemi kullanılacaktır. Bunun için anket formları ile bilgi toplanacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	12.03.2022 – 12.05.2022
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	400
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input checked="" type="checkbox"/>

#### KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdında bir kopyası bana verilecektir.

Adı ve Soyadı	Doç. Dr. Taner BOZKUS	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu	Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	22.01.2022 

#### Katılımcı

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		



