



ISSN: 2146-1961

Gönen, M. & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 625-637.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3154>

Makale Türü (Article Type): Research Article

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI İLE BENLİK SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Mevlüt GÖNEN

Dr. Öğretim Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye, mevlutgonen@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-9622-7001

Mehmet Ali CEYHAN

Dr. Öğretim Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Bayburt, Türkiye, mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0001-6207-8135

Gönderim tarihi: 14.02.2022

Kabul tarihi: 10.05.2022

Yayın tarihi: 01.06.2022

Öz

Sağlıklı beslenmeye yönelik tutumun sağlıklı beslenme davranışının belirleyicilerinden biri olduğu söylenebilir. Sağlıklı beslenme davranışı ise sağlıklı bir hayat sürmenin öncüleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Sağlıklı beslenmenin aynı zamanda, kişilik gelişim fonksiyonlarından biri olan benlik saygısıyla ilişkili olduğu da düşünülmektedir. Bu ilişki göz önünde bulundurularak bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma gurubunu Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölüm ve sınıf derecelerinde öğrenim görmekte olan 139 (%47.0) kadın 157 (%53.0) erkek olmak üzere toplam 296 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerinin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada veri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin, analizinde öncelikli olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için normallik testi yapılmıştır. Verilerin normal dağıldığı belirlendikten sonra betimsel istatistik, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve gruplar arası farkı belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamalarının, cinsiyet, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyi puan ortalamalarının ise, cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark gösterdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve benlik saygısı puan ortalamaları arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı beslenme, benlik saygısı, tutum, üniversite öğrencileri

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ATTITUDES OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES TOWARDS HEALTHY NUTRITION AND THEIR SELF-ESTEEM

ABSTRACT

It can be said that the attitude towards healthy nutrition is one of the determinants of healthy nutrition behavior. Healthy nutrition behavior is one of the pioneers of leading a healthy life. A healthy nutrition is also thought to be related to self-esteem, which is one of the personality development functions. Considering this relationship, in the study, the relationship between the attitudes of the students of the faculty of sports sciences towards healthy nutrition and their self-esteem was investigated. Considering this relationship, in this study, the relationship between the attitudes of the students of the faculty of sports sciences towards healthy nutrition and their self-esteem was investigated. The study group of the research consists of 296 students, 139 (47.0%) females and 157 (53.0%) males, studying in different departments and grades at Bayburt University Faculty of Sport Sciences. Questionnaire method was used to collect the data of the study. Demographic Information Form developed by the researcher, Attitudes towards Healthy Eating Scale (SBIÖ) and Rosenberg Self-Esteem Scale were used to collect data in the study. In the analysis of the obtained data, first of all, the normality test was performed to determine whether the data were normally distributed. After determining that the data were normally distributed, descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way analysis of variance (Anova) and Scheffe multiple comparison test and Pearson correlation analysis were used to determine the difference between groups. As a result of the analysis of the data obtained in the study, it was determined that the average score of students' attitudes towards healthy eating differed significantly according to gender, class and department variables. It was determined that the mean scores of the students' self-esteem levels differed statistically significantly according to the variables of gender and education department. It was concluded that there was a low-level positive and significant relationship between the students' attitudes towards healthy eating and their self-esteem average scores.

Keywords: Healthy nutrition, self-esteem, attitude, sports sciences, student.

GİRİŞ

Sağlıklı bir hayat sürmek, birçok insanın öncelikleri arasında birinci sırada yer alır. Sağlıklı bir hayat sürmenin tek bir yolu bulunmamaktadır. Bireyin bütünüyle sağlıklı yaşayabilmesi için fizyolojik ve psikolojik unsurların bir arada bulunması gerekir. Sağlıklı beslenme, fizyolojik, benlik saygısı, ise psikolojik unsurlar arasında sayılabilir. Sağlıklı bir yaşamın öncelikli unsurlarından biri olan sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyacı olan bütün besin kaynaklarının çeşitli ve yeterli miktarlarda dengeli olarak uygun zaman aralıklarında tüketilmesidir. Sağlıklı beslenme kaliteli bir uyku sağlamak da dahil olmak üzere çeşitli fonksiyonları sayesinde sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltır (Özenoğlu ve diğerleri 2021; Çakır ve Erbaş, 2021; Baysal,1998). Sağlıksız ve fast food tarzı kötü beslenme ise kalori alımını artırarak obeziteye neden olabilmektedir (Bilişli, 2019). Obezite, enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlik sonucu vücuttaki yağ dokusunun aşırı artmasından kaynaklı bir hastalıktır (Coşkun, 2020). Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılmasında, sağlıklı beslenmeye yönelik geliştirilen olumlu tutum önemli rol oynar. Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum, dengeli ve yeterli beslenme konusunda bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını içerir sağlıklı beslenmeye yönelik tutum, olumlu veya olumsuz olarak oluşturulabilir. Tutum ve davranışlar arasındaki ilişki düşünüldüğünde, sağlıklı beslenmeye yönelik geliştirilecek olumlu tutumların, bireyleri sağlıklı beslenme davranışına yönleneceği muhtemeldir.

Beslenme, insanın fiziksel ve psikolojik yapısının yanında kişiliğini de etkileyebilmektedir. Fransız düşünür Savorin'in "Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğumu söyleyeyim" sözü, beslenme ve kişilik arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir (Karadeniz, 2021). Kişilik özellikleri ise benlik saygısının oluşumunda ve sürekliliğinin sağlanmasında büyük ölçüde etkili olmaktadır (Çelikbaş, Özdemir ve Tatar, 2019). Sağlıklı bir hayat sürmenin psikolojik unsurlarından biri olan benlik saygısı Rosenberg (1965), tarafından "bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları" olarak tanımlamıştır. Daha geniş bir tanımla benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda, ne derece değerli olduğuna ilişkin yorumunu ifade eden bir kavramdır (Tözün, 2010).

Benlik saygısı, yüksek ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Yüksek benlik saygısı, kişinin, kendini değerli ve saygıdeğer hissetmesini sağlar, fakat bu kendini diğerlerinden üstün görme anlamına gelmez; benlik saygısı düşük kişiler ise kendilerinden hoşnut değillerdir ve bu hoşnutsuzluk kendilerini reddetmelerine neden olabilir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yüksek benlik saygısı, özgüven, girişkenlik, yılmazlık, başa çıkma becerileri, mutluluk, daha iyi sağlık davranışlarına sahip olma ve daha uzun ömür ile de ilişkilidir (Certel ve Bahadır, 2012; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Düşük benlik saygısı ise, yüksek düzeyde kaygı, psikosomatik ve depresyon ile ilişkilidir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özgüveni azdır. Bu kişiler daha çok bağımlı davranış özellikleri gösterirler, çekingendirler, daha az otoriter ve daha az yaratıcıdır (Tözün, 2010).

Benlik saygısının, sağlık davranışları üzerinde engelleyici veya teşvik edici etkisi bakımından büyük rolü olduğu kabul edilir (Geckil ve Dündar 2011). Bu bakımdan yüksek benlik saygısının sağlıklı beslenme ve spor yapma gibi daha iyi sağlık davranışları ile; düşük benlik saygısının ise sağlıksız beslenme, sigara içme gibi daha kötü sağlık davranışlarıyla ilişkili olması muhtemeldir (Marmot, 2003).

Davranışların belirleyicisi ve yön vericisi olan tutumlar, bir nesnenin olumlu ya da olumsuz değerlendirmesidir (Güllü & Güçlü 2009). Tutum ve davranışlar arasındaki ilişki düşünüldüğünde, kişiliğin oluşmasında önemli dönemlerden olan üniversite çağında oluşturulan tutumların, gelecek dönemlerde bireylerin davranışlarına yön vermesi muhtemeldir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ve bu tutumlarının benlik saygılarıyla olan ilişkisini bilmek, sağlıklı ve benlik saygısı yüksek bir toplum oluşturmada, mevcut durumun değerlendirilmesi ve belirlenecek hedeflerin göstergesi olması açısından önemlidir.

Araştırma kapsamında, "Sağlıklı beslenme, tutum, benlik saygısı," anahtar kelimeleri kullanılarak Google Akademik, YÖK Tez Merkezi, YÖK Akademik, Ulakbim, Dergi Park, Milli Kütüphane veri tabanlarında yapılan literatür araştırması sonucunda, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmaların yeterli sayıda olmadığı görülmüştür. Yapacağımız bu çalışmanın alan yazına sağlayacağı katkı bakımından da önemli olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlar. Değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölüm ve sınıf derecelerinde eğitim alan 139 (%47.0) kadın 157 (%53.0) erkek toplam 296 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilere, araştırmacı tarafından oluşturulan, cinsiyet, bölüm, sınıf, gibi bilgileri içeren kişisel bilgi formu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ), Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçek, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ölçek; Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) adlı dört alt boyutlardan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçeğin olumsuz maddeleri 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21'dir ve analiz esnasında ters puanlama yapılmaktadır. SBİTÖ'den elde edilebilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'tir Ölçeği orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .87'dir. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı 89.2 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12 alt ölçek ve toplam 63 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4 dereceli Likert türü bir ölçektir ve 10 maddeden oluşmaktadır. Benlik saygısı alt ölçeğinden 0-1 puan alanların 'yüksek', 2-4 puan

alanların 'orta', 5-6 puan alanların ise 'düşük' benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Ölçek Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmış ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı 88 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmanın etik onayı, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu E-51694156-050.99-62178 sayılı 2022/57 Karar No ile alınmıştır. Araştırmanın verileri Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüz yüze ve Google form yardımıyla online olarak toplanmıştır.

Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS 26 Paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve gruplar arası farkı belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim gören öğrencilere uygulanan "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ve alt boyutları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarından elde edilen veriler farklı değişkenlere göre analiz edilerek yorumlanmıştır.

Tanımlayıcı Nitelikler

Tablo 1. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Niteliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Erkek	139	53,0
	Kadın	157	47,0
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	88	29,7
	Antrenörlük	128	43,2
	Spor Yöneticiliği	80	27,0
Sınıf	1.Sınıf	63	21,3
	2.Sınıf	86	29,1
	3.Sınıf	97	32,8
	4.Sınıf	50	16,9
	Toplam	296	100

Tablo 1'e göre katılımcıların %53'ü erkek (n:139) ve %47'si kadın (n:157)'dir. %33,55'i (n:52) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, %40,65'i (n:63) Antrenörlük Eğitimi, %25,81'i (n:40) Spor Yöneticiliği Bölümünde eğitim görmektedir ve %21,3'ü (n:63) 1.Sınıf, %29,1'i (n:86) 2.sınıf, %32,8'i (n:97) 3.sınıf, %16,9'u (n:50) 4.sınıf öğrencisidir.

Tablo 2. Katılımcıların, “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” Ve Alt Boyutları İle “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Değişkenler	Boyut	Gruplar	N	X	Ss	t testi		
						t	sd	P
Cinsiyet	SBİTÖ	Kadın	157	3,18	,642	0,459	284,886	0,645
		Erkek	139	3,15	,680			
	BHB	Kadın	157	3,14	,988	1,977	285,066	0,049
		Erkek	139	2,91	,044			
	BYD	Kadın	157	3,15	,730	1,484	293,336	0,141
		Erkek	139	3,03	,678			
	OB	Kadın	157	3,32	,865	2,43	287,857	0,016
		Erkek	139	3,08	,886			
	KB	Kadın	157	3,27	,740	-2,621	293,837	0,009*
		Erkek	139	3,48	,671			
	RBSÖ	Kadın	157	3,13	,774	2,388	291,394	0,018*
		Erkek	139	2,92	,753			

* p<0,05

SBİTÖ- Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, **BHB-**Beslenme Hakkında Bilgi, **BYD** -Beslenmeye Yönelik Duygu, **OB-** Olumlu Beslenme, **KB-**Kötü Beslenme Alt Boyutları, **RBSÖ-** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların SBİTÖ toplam puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t[0.459]=.645; p<0,05). Ölçeğin Beslenme hakkında bilgi (t[1.484]=.049; p<0,05) ve olumlu beslenme (t[2.430]=.016; p<0,05) alt boyutunda kadın öğrenciler lehine ; kötü beslenme alt boyutunda ise erkek öğrenciler lehine (t[-2.621]=.009; p<0,05) anlamlı farklılıklar vardır. Katılımcıların, RBSÖ toplam puan ortalamalarında ise kadın öğrenciler lehine anlamlı bir fark vardır (t[2.388]=.018; p<0,05) .

Tablo 3. “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” (RBSÖ) ile “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” (SBİTÖ) ve Alt Boyut Puanlarının Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Bölümler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlilik
SBİTÖ	Beden Eğitimi ve Spor (1)	88	3,29	0,576	Betwen G.	2,739	2	1,370	3,196	,042	1-3;
	Spor Yöneticiliği (2)	128	3,16	0,756	Within G.	125,577	293	,429			
	Antrenörlük (3)	80	3,04	0,550	Toplam	128,316	295				
	Toplam	296	3,17	0,659							
BHB	Beden Eğitimi ve Spor (1)	88	3,45	0,916	Betwen G.	24,484	2	12,242	12,707	,000*	1-2,3;
	Spor Yöneticiliği (2)	128	2,93	1,081	Within G.	282,270	293	,963			
	Antrenörlük (3)	80	2,73	0,876	Toplam	306,755	295				
	Toplam	296	3,03	1,019							
BYD	Beden Eğitimi ve Spor (1)	88	3,77	0,451	Betwen G.	59,982	2	29,991	100,086	,000*	1-2,3; 2-3;
	Spor Yöneticiliği (2)	128	2,88	0,589	Within G.	87,798	293	,300			
	Antrenörlük (3)	80	2,68	0,572	Toplam	147,779	295				
	Toplam	296	3,09	0,707							
OB	Beden Eğitimi ve Spor (1)	88	3,48	0,849	Betwen G.	9,261	2	4,630	6,150	,002*	1-2,3
	Spor Yöneticiliği (2)	128	3,09	0,929	Within G.	220,876	293	,753			
	Antrenörlük (3)	80	3,09	0,779	Toplam	229,876	295				
	Toplam	296	3,21	0,882							

KB	Beden Eğitimi ve Spor (1)	88	3,30	0,703	Betwen G.	1,114	2	,557			
	Spor Yöneticiliği (2)	128	3,44	0,756	Within G.	150,110	293	,512	1,087	,339	-
	Antrenörlük (3)	80	3,33	0,659	Toplam	151,224	295				
	Toplam	296	3,37	0,715							
RBSÖ	Beden Eğitimi ve Spor (1)	88	3,85	0,460	Betwen G.	86,460	2	43,230			
	Spor Yöneticiliği (2)	128	2,74	0,572	Within G.	88,739	293	,303	142,738	,000*	1-2,3
	Antrenörlük (3)	80	2,59	0,602	Toplam	175,199	295				
	Toplam	296	3,03	0,770							

* p<0,05

Tablo 3'te Katılımcıların SBİTÖ toplam puan ortalamalarında eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir [F(3,196) = 0,42, p<.05]. Bu farkın hangi guruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc Tests'lerinden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonucuna göre, beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin SBİTÖ puan ortalamalarıyla (X =3.29); antrenörlük (X =3.04) bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamaları arasında beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

SBİTÖ'nin BHB alt boyutu F(12,707) = 0,00, p<.05], BYD alt boyutu F(100,086) = 0,00, p<.05] ve OB alt boyutu F(6,150) = 0,02, p<.05] puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulunan bu farkın hangi guruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tests'lerinden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; SBİTÖ'nin BHB alt boyutunda beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarının (X =3.45); Yöneticilik (X =2.93) ve Antrenörlük (X =2.73) bölümünde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yine SBİTÖ'nin BYD alt boyutunda Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarının (X =3.77); Yöneticilik (X =2.88) ve Antrenörlük (X =2.68) bölümünde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Yöneticilik bölümünde eğitim gören öğrencilerin BYD alt boyutu puan ortalamalarının; Antrenörlük bölümünde eğitim gören öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SBİTÖ'nin OB alt boyutunda Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarının (X =3.48); Yöneticilik (X =3.09) ve Antrenörlük (X =3.09) bölümünde eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SBİTÖ'nin KB alt boyutu puan ortalamalarında ise öğrencilerin eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir F(1,087) = 0,00, p>.339].

Katılımcıların RBSÖ puan ortalamalarında eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir [F(142,738) = 0,00, p<.05]. Bu farkın hangi guruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tests'lerinden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonucuna göre, Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde

eğitim gören öğrencilerin RBSÖ puan ortalamalarının ($X = 3.85$); Yöneticilik ($X = 2.75$) ve Antrenörlük ($X = 2.59$) bölümlerinde eğitim gören öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” (Rbsö) İle İle “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” (Sbitö) Alt Boyut Puanlarının Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Boyut	Bölümler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
SBİTÖ	1.Sınıf (1)	63	2,31	,324	Betwen G.	93,177	3	31,059	258,100	,000*	2-1; 3-1; 4-1,2,3
	2.Sınıf (2)	86	3,12	,255	Within G.	35,139	292	,120			
	3.Sınıf (3)	97	3,27	,468	Toplam	128,316	295				
	4.Sınıf (4)	50	4,13	,202							
	Toplam	296	3,17	,659							
BHB	1.Sınıf (1)	63	1,95	,575	Betwen G.	160,508	3		106,826	,000*	2-1; 3-1; 4-1,2,3
	2.Sınıf (2)	86	2,94	,692	Within G.	146,246	292				
	3.Sınıf (3)	97	3,14	,880	Toplam	306,755	295				
	4.Sınıf (4)	50	4,34	,466							
	Toplam	296	3,03	1,013							
BYD	1.Sınıf (1)	63	2,77	,647	Betwen G.	12,602	3		9,074	,000*	4-1;
	2.Sınıf (2)	86	3,05	,690	Within G.	135,178	292				
	3.Sınıf (3)	97	3,16	,719	Toplam	147,779	295				
	4.Sınıf (4)	50	3,43	,621							
	Toplam	296	3,09	,707							
OB	1.Sınıf (1)	63	2,35	,722	Betwen G.	105,239	3		82,184	,000*	4-1,2,3;
	2.Sınıf (2)	86	3,14	,540	Within G.	124,637	292				
	3.Sınıf (3)	97	3,27	,710	Toplam	229,876	295				
	4.Sınıf (4)	50	4,28	,620							
	Toplam	296	3,21	,882							
KB	1.Sınıf (1)	63	2,64	,624	Betwen G.	53,539	3		53,346	,000*	2-1; 3-1; 4-1,2,3
	2.Sınıf (2)	86	3,38	,541	Within G.	97,685	292				
	3.Sınıf (3)	97	3,52	,613	Toplam	151,224	295				
	4.Sınıf (4)	50	3,96	,505							
	Toplam	296	3,37	,715							
RBSÖ	1.Sınıf (1)	63	2,90	,750	Betwen G.	2,204	3		1,240	,295	-
	2.Sınıf (2)	86	3,00	,772	Within G.	172,995	292				
	3.Sınıf (3)	97	3,08	,798	Toplam	175,199	295				
	4.Sınıf (4)	50	3,15	,730							
	Toplam	296	3,03	,770							

* $p < 0,05$

Tablo 4'te Öğrencilerin, SBİTÖ toplam puan ortalamalarında sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$F(258,100) = 0,00$, $p < .05$]. Bu farkın hangi guruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tests'lerinden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonucuna göre, dördüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin SBİTÖ puan ortalamalarının ($X = 4.13$); üçüncü sınıf ($X = 3.27$), 2. Sınıf ($X = 3.12$) ve birinci sınıfta ($X = 2.31$), eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üçüncü sınıfların SBİTÖ puan ortalamalarının ikinci sınıflardan ve ikinci sınıfların puan ortalamalarının da birinci sınıflardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SBİTÖ'nin BHB alt boyutu $F(106,826) = 0,00, p<.05]$, BYD alt boyutu $F(9,074) = 0,00, p<.05]$ ve OB alt boyutu $F(82,184) = 0,00, p<.05]$ ve KB alt boyutu $F(53,346) = 0,00, p<.05]$ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tests'lerinden Scheffe testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; SBİTÖ'nin BHB alt boyutunda dördüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarının ($X = 4.13$); üçüncü sınıf ($X = 3.27$), ikinci sınıf ($X = 3.12$) ve birinci sınıfta ($X = 2.31$), eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üçüncü sınıfların puan ortalamalarının ikinci sınıflardan ve ikinci sınıfların puan ortalamalarının da birinci sınıflardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SBİTÖ'nin BYD alt boyutunda dördüncü sınıfların puan ortalamaları birinci sınıfların puan ortalamalarından lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

SBİTÖ'nin OB alt boyutunda dördüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarının ($X = 4.28$); üçüncü sınıf ($X = 3.27$), ikinci sınıf ($X = 3.24$) ve birinci sınıfta ($X = 2.15$), eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SBİTÖ'nin KB alt boyutunda dördüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarının ($X = 3.96$); üçüncü sınıf ($X = 3.52$), ikinci sınıf ($X = 3.38$) ve birinci sınıfta ($X = 2.64$), eğitim gören öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üçüncü sınıfların puan ortalamalarının ikinci sınıflardan ve ikinci sınıfların puan ortalamalarının da birinci sınıflardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrencilerin RBSÖ puan ortalamalarında sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$F(1,240) = 0,295, p>.05]$.

Tablo 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği İle Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Pearson Korelasyon Analizi

		SBİTÖ	RBSÖ	BHB	BYD	OB	KB
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	Pearson r	1	,144*	,864**	,375**	,801**	,641**
	p		0,013	0,000	0,000	0,000	0,000
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	Pearson r		1	,267**	,871**	,204**	,011
	p			0,000	0,000	0,000	0,843
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Pearson r			1	,491**	,705**	,353**
	p				0,000	0,000	0,000
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Pearson r				1	,393**	0,098
	p					0,000	0,091
Olumlu Beslenme (OB)	Pearson r					1	,280**
	p						0,000
Kötü Beslenme (KB)	Pearson r						1
	p						

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 5 incelendiğinde, RBSÖ ile SBİTÖ toplam puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .144, p<.05$). RBSÖ ile SBİTÖ'nin BHB ($r = .267, p<.01$), OB ($r = .204, p<.01$ alt boyutu puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. RBSÖ ile SBİTÖ'nin BYD alt boyutu puan ortalamaları arasında ise pozitif yönde, güçlü düzeyde, anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .871, p<.01$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri bazı değişkenler açısından da belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği kadın öğrencilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi toplam puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmadaki sonuçlar, Özenoğlu ve diğerleri (2021) tarafından yapılan ve SBİTÖ'den kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını tespit ettikleri çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Elde edilen bulguların aksine Karaağaç ve Çakır (2020) spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarını inceledikleri araştırmalarında, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum bakımından cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit etmediklerini belirtmişlerdir.

Çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından kadın öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde konuya yakın bir çalışmada Karademir ve diğerleri (2010) mevcut bulguların aksine, beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini inceledikleri çalışmada cinsiyete göre bir farklılık bulmadıklarını belirtmişlerdir.

Çalışmada sınıf değişkenine göre, SBİTÖ'nün toplam ve BHB ve KB, alt boyutlarında en yüksek puan ortalamasına dördüncü sınıflar sahipken en düşük puan ortalamalarına birinci sınıfların sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca birinci sınıflarla, ikinci ve üçüncü sınıflar arasında da puan ortalamaları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark ikinci ve üçüncü sınıflar lehinedir. Ölçeğin BYD alt boyutunda dördüncü sınıfların puan ortalamaları en yüksek iken; birinci sınıfların en düşüktür. Ölçeğin OB alt boyutunda ise, Dördüncü sınıfların puan ortalamalarının üçüncü, ikinci ve birinci sınıflara göre anlamlı bir fark oluşturacak şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıfların puan ortalamaları arasında oluşan bu farkın, spor bilimleri fakültelerinde beslenmeye yönelik çeşitli derslerin olması ve sınıf düzeyi yükseldikçe alınan bu derslerle birlikte öğrencilerin bilgi ve farkındalık düzeylerinin de artması bu durumun da öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına etki etmesi şeklinde yorumlanabilir. Çalışmada sınıf değişkeni bakımından öğrencilerin RBSÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışmada bölüm değişkenine göre, öğrencilerin SBİTÖ toplam puan ortalamalarında bakımından Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerle Antrenörlük Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu fark Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrenciler lehinedir. Ölçeğin BHB ve OB alt boyutlarında ise yine anlamlı bir fark oluşturacak şekilde en yüksek puan ortalamasına Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrenciler sahiptir. Ölçeğin BYD alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde en yüksek puan ortalamasına Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrenciler sahiptir. Ayrıca Spor Yöneticiliği bölümünde Eğitim gören

öğrencilerin puan ortalamaları Antrenörlük Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yüksektir.

Çalışmada bölüm değişkeni bakımından Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin RBSÖ puan ortalamalarının Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerine göre anlamlı bir fark oluşturacak derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada RBSÖ ile SBİTÖ ölçek puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. RBSÖ ile SBİTÖ'nin BHB ve OB alt boyut puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. OB alt boyutunda ise yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımıza paralel olarak Özenoğlu ve Gökhan (2015) çalışmalarında benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye değinmiş ve benlik saygısının düşük olmasının yeme bozukluğu gibi çeşitli sorunlara neden olacağını belirtmiştir. Yine benzer bulgulara ulaşan Williams ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan bir çalışmada benlik saygısı düşük öğrencilerde yeme bozukluklarının fazla olduğu belirtilmiştir. Tanrıverdi ve arkadaşları (2011) yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerde yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır.

Araştırma bulgularının sonucu öğrencilerde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu kapsamda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun sağlıklı beslenme davranışı kazanmada etkili olacağı sağlıklı beslenmenin ise kişinin benlik saygısını yükselteceği söylenebilir. Yine benlik saygısı yüksek bireylerinde sağlıklı beslenmeye özen gösterecekleri ve bu durumun bireylerin genel olarak sağlıklı olmalarına katkı sağlayacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve benlik saygısı arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumlar geliştirmeleri ve benlik saygısını yükseltmeye yönelik eğitimlerin ilk, orta ve lise düzeyinde artırılması ayrıca üniversitelerde bu kapsamda ders ve ders dışı faaliyetlerin de artırılması önerilebilir.

ETİK METNİ

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar (lar)a aittir. Makalenin etik kurul izni Bayburt Üniversitesi/Yayın Etiği Kurulu tarafınca 15.03.2022 tarih E-51694156-050.99-62178 2022/57 sayılı kararı ile alınmıştır”

Yazar (lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı %50'dir.

KAYNAKÇA

- Baysal, A. (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1-4.
- Bilişli, Y. (2019). Presentation Of "Obesity" In Turkish Digital Newspapers. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 10(37), 916-934.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Çelikleş, B., Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Benlik Saygısının Yordanmasında Beş Faktör Kişilik Modeli'nin Rolünün İncelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Coşkun, F. (2020). Obesity Awareness Levels Of Public And Private Lower-Secondary School Students. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(40), 519-529.
- Geckil, E., & Dündar, Ö. (2011). Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(2), 219-227.
- Güllü, M., & Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Karaağaç, G., & ÇAKIR, E. (2020). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., & Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sinavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karadeniz, Y. (2021). İbn Haldun'a Göre Beslenme Alışkanlığının İnsan Kişiliğine ve Dini Yaşantısına Etkisi. *Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 61-72.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Nobel Yayınları*.
- Marmot, M. (2003). Self esteem and health. *Bmj*, 327(7415), 574-575.
- Özenoğlu, A., & Gökhan, D. E. G. E. (2015). Üniversite Gençliğinde Yeme Bozukluğunun Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı Ve Beslenme Eğitiminin Ortoreksiya Nervoza Gelişmesi Üzerine Etkisi. *Bozok Tıp Dergisi*, 5(3), 5-14.
- Özenoğlu, A., Beyza, G. Ü. N., Karadeniz, B., Fatma, K. O. Ç., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & BALIK, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57. *University Press*.

Williams, G. J., K. G. Power, H. R. Millar, C. P. Freeman, A. Yellowlees, T. Dowds, et al. 1993. Comparison of eating disorders and other dietary/weight groups on measures of perceived control, assertiveness, self-esteem, and selfdirected hostility. *International Journal of Eating Disorders* 14 (1): 27–32.