



## Spora Yönelik Tutum, Sağlıklı Beslenme ve Mentâl İyi Oluş Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Perspektifi

Bülent Gürbüz\*

Mehmet Doğan\*\*

### Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları belirlemek ve bu parametreler arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Çalışmanın örneklem grubunu 208 kadın ve 128 erkek olmak üzere toplam 336 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar “Spora Yönelik Tutum Ölçeği”, “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ve “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”ni cevaplamışlardır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız örneklem için t-testi, MANOVA, korelasyon ve regresyon testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş ölçek ortalama puanlarının spor yapma durumu ve sigara-alkol tüketme durumu değişkenlerine göre spora istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutların tamamında spor yapan ve sigara-alkol tüketmeyen üniversite öğrencilerinin ölçeklere ilişkin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir. Korelasyon analizi sonucunda, spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş ortalama puanları arasında istatistiksel olarak düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçları, spora yönelik tutumun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, spora yönelik tutum ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, spor yapan ve sigara-alkol tüketmeyen üniversite öğrencilerinin spora ve sağlıklı beslenmeye ilişkin olumlu tutumlar sergilediği belirlenmiştir. Bununla birlikte, mental iyi oluş üzerinde spora ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların belirleyici rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spora Yönelik Tutum, Sağlıklı Beslenme Tutumu, Mental İyi Oluş.

\* Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri ABD, Ankara, Türkiye. bulentgurbuz@gmail.com, 0000-0003-2424-2111

\*\* Dr., Milli Savunma Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İstanbul, Türkiye. mdogannet@gmail.com, 0000-0002-0373-0047

## Abstract

The aim of this study is to determine the differences in university students' attitudes towards sports, attitudes towards healthy nutrition and mental well-being levels and to determine the relationship between these variables. The sample group of the study consisted of a total of 336 university students, including 208 female and 128 male students. The participants were administered the "Attitudes toward Sports Scale", "Attitude Scale for Healthy Nutrition" and "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale". Data analysis employed descriptive statistics, independent samples t-test, MANOVA, correlation, and regression tests. The analysis results indicated statistically significant differences between the attitudes towards sports, attitudes towards healthy nutrition and mental well-being levels of university students depending on the variables of engaging in sports and smoking-alcohol consumption. In all the sub-dimensions where significant differences were detected, the mean scores of the university students who play sports and don't smoke or consume alcohol were higher than others. As a result of correlation analysis, there were statistically low and moderate positive significant correlations between the mean scores for attitudes towards sports, attitudes towards healthy nutrition and mental well-being. Regression analysis results demonstrated that attitude towards sports was a significant predictor of attitude towards healthy nutrition. Additionally, attitude towards sports and attitude towards healthy nutrition were found to be significant predictors of mental well-being. As a result, university students who play sports and don't smoke-consume alcohol have positive attitudes towards sports and healthy nutrition. At the same time, it was concluded that attitudes towards sports and healthy nutrition play a determining role in mental well-being.

**Keywords:** Attitude Towards Sports, Attitude Toward Healthy Nutrition, Mental Well-Being.

## Giriş

Literatürde, bilim insanları spor kavramını beden eğitimi, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi kavramların ötesinde, farklı disiplinleri içinde barındıran büyük bir endüstri olarak tanımlamaktadırlar (Barthes, 2007; Woods ve Butler, 2020). Bu endüstri mikro düzeyde, sporculara meslek edinme, iletişim kurma, sponsorluk elde etme, potansiyellerini en üst düzeye çıkarma, sağlıklı bir yaşam sürdürme ve kişisel gelişim fırsatları sunmaktadır (Hoye ve ark., 2015). Makro düzeyde ise toplumlar arası sosyal ve kültürel etkileşimler yoluyla geniş bir seyirci kitlesi oluşturmada ve spor kültürünün gelişimine katkı sağlamaktadır (Giulianotti, 2015; Jarvie, 2013). Ancak tarihsel süreç içerisinde oluşan toplumsal kültür nedeniyle, spor kavramı zaman zaman beden eğitimi, fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları ile eşanlamlı olarak kullanılmaktadır (Demir ve Duman, 2019; Kaplan ve Akkaya, 2014). Doğan (2021) bu ayrımı fiziksel aktivite kapsam şemasında açıklamaktadır. Bu şemaya göre, fiziksel aktivite, spor gibi profesyonel bir düzeye sahip olmayıp, bireylerin günlük yaşamlarında herhangi bir organizasyona ya da kurala ihtiyaç duymadan gerçekleştirdikleri her türlü hareketi kapsamaktadır (Doğan, 2021). Ancak günümüzde yürümek, koşmak, sokakta basketbol oynamak veya fitness'a gitmek gibi aktiviteler de "spor yapmak" olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2021; Karataş, 2020; Uzun ve İmamoğlu, 2020). Bu nedenle, alanyazında bireylerin spora yönelik tutumları, beden eğitimi, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi kavramlara yönelik tutumlarıyla benzer bir çerçevede ele alınmaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Tutum kavramı, bireylerin belirli nesnelere, kişilere, olaylara veya durumlara karşı sahip oldukları kalıcı değerlendirme eğilimleri, duygusal tepkileri ve davranışsal eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Ajzen ve Fishbein, 1977). Bu bağlamda bilim insanları, tutumları açıklamak için planlı davranış teorisini geliştirmişlerdir (Ajzen ve Fishbein, 1975).

## Kavramsal Çerçeve

Bu araştırma, bireylerin davranışlarını şekillendiren tutumların anlaşılmasında önemli bir teori olan *planlı davranış teorisine* dayanmaktadır. Ajzen ve Fishbein (1975) tarafından geliştirilen bu teori, bireylerin davranışlarını rasyonel ve planlı bir şekilde yönettiklerini varsayarak, bu davranışları tahmin etmek için tutumları, özel normları ve algılanan davranış kontrolünü bir araya getirir (Ajzen, 1991).

Teorinin ilk bileşeni olan *tutumlar*, bireylerin belirli bir davranışa karşı olumlu ya da olumsuz genel değerlendirmesini ifade eder. Bu değerlendirme, bireylerin davranışın olası sonuçlarına ilişkin inançları ve bu sonuçların değerlendirilmesi üzerinden şekillenir (Ajzen, 1991). İkinci bileşen, bireyin sosyal çevresinin belirli bir davranışa ilişkin onayını veya onaylamamasını nasıl algıladığını ifade eden *özel normlar*dır. Bu bağlamda bireyler, çevrelerinin beklentilerine göre davranışlarını düzenlerler (Fishbein ve Ajzen, 2010). Üçüncü bileşen ise bireyin belirli bir davranış gerçekleştirme kapasitesine olan inancını yansıtan algılanan *davranış kontrolü*dür. Bu kontrol, bireyin geçmiş deneyimleri ve karşılaşılabileceği engellerin değerlendirilmesi ile şekillenir (Ajzen, 2002). Planlı davranış teorisini, özellikle spor yapma ve sağlıklı beslenme gibi sağlık davranışlarının anlaşılmasında etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Örneğin, bir birey sporun sağlık üzerindeki faydalarına inanıyorsa (*olumlu tutum*), arkadaşları ve ailesi bu davranış destekliyorsa (*özel normlar*) ve spor yapma olanaklarına sahipse (*algılanan davranış kontrolü*), spor yapma niyeti kuvvetlenir ve bu niyetin davranışa dönüşme olasılığı artar (Hagger ve ark., 2002). Benzer şekilde, bir birey sağlıklı beslenmenin yararlarına inanıyorsa (*olumlu tutum*), çevresi bu davranış destekliyorsa (*özel normlar*) ve sağlıklı gıdalara erişimi varsa (*algılanan davranış kontrolü*), sağlıklı beslenme niyeti güçlenir ve bu niyetin davranışa dönüşme olasılığı yüksek olur (Kothe ve ark., 2012).

Planlı davranış teorisi, bireylerin spor yapma ve sağlıklı beslenme gibi sağlık davranışlarını anlamak ve tahmin etmek için güçlü bir çerçeve sunar. Bu davranışlara yönelik tutumlar, sosyal çevrelerinin beklentileri ve davranışları gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin inançları, sağlıkla ilgili davranışların belirleyici faktörleridir. Teorinin farklı alanlardaki uygulamaları, spor ve sağlık davranışlarını teşvik eden etkili stratejiler geliştirilmesinde önemli bir temel sunmaktadır (Patwary ve ark., 2021).

### Spora Yönelik Tutum

Spora yönelik tutum, bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikososyal gelişimleri doğrultusunda katıldıkları sportif aktivitelere dair algılarını kapsamaktadır (Koçak, 2014). Spora aktif katılım, spora ilgi duyma ve sporla bütünleşmiş bir yaşam hissi, spora yönelik tutumları şekillendiren başlıca etmenlerdir (Şentürk, 2015). Yapılan araştırmalar, özellikle spora ilgi duyan ve aktif olarak sporla uğraşan bireylerin spora karşı olumlu tutum geliştirdiklerini ortaya koymaktadır (Nissen ve ark., 2022; Tomik ve ark., 2012). Olumlu bir spor tutumu, bireyin spora olan isteğini artırarak, aktif bir yaşam tarzını desteklerken (Graham ve ark., 2011), olumsuz tutumlar bireyin spordan uzaklaşmasına ve hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olabilmektedir (Crawford ve Eklund, 1994). Ayrıca, spora yönelik olumlu tutum sergileyen bireylerin spor katılım düzeylerinin yüksek olduğu ve sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumlar da geliştirdikleri tespit edilmiştir (Arenas -Jal ve ark., 2020; Mukhamedzhanov ve ark., 2023; Vázquez -Espino ve ark., 2022).

### Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar, bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeye dair sahip oldukları düşünce, inanç ve değerler bütünüdür (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Bu tutumlar, kültürel ve toplumsal yapıların yanı sıra eğitim düzeyi, ekonomik durum, kişisel tercih ve alışkanlıklar, psikolojik durum, besinlere erişim, zaman yönetimi, sosyal çevre, özdisiplin, reklam ve medya gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir

(Barzegari ve ark., 2011; Hughes ve Margetts, 2012; World Health Organization, 2019). Bu bağlamda, sigara ve alkol tüketen bireylerin genellikle sağlıklı beslenmeye olumsuz tutum geliştirdikleri, buna karşın düzenli spor yapan bireylerin hem spora hem de sağlıklı beslenmeye olumlu yaklaştıkları belirlenmiştir (Noble ve ark., 2015; Byaruhanga ve ark., 2020). Araştırmalar, spora ve sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumların sağlıklı yaşam ve pozitif psikoloji ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Jeukendrup ve Gleeson, 2019; Potgieter, 2013). Başka bir ifadeyle, düzenli spor yapan bireyler hem spora hem de sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumlar sergilemekte ve bu durum, onların mental iyi oluş düzeylerini de artırmaktadır.

### **Mental İyi Oluş**

Mental iyi oluş, bireyin zihinsel sağlığı ve psikolojik refahının iyi olduğu durumu ifade eder (Beiser, 1974). Bu kavram, kişinin duygusal, düşünsel ve sosyal yaşamını dengeli bir şekilde sürdürebilmesi anlamına gelir (Alhejaili ve Alomainy, 2023; Keyes, 2013). Mental iyi oluş, yalnızca hastalıkların yokluğunu değil, aynı zamanda bireyin pozitif duygusal durum, sağlıklı düşünce süreçleri ve güçlü sosyal ilişkiler geliştirebilme kapasitesini de kapsar (Camus ve ark., 2024; Leckey, 2011). Araştırmalar (Hellfeldt ve ark., 2020; Fox, 1999; Querstret ve ark., 2020; Rehman ve ark., 2023; Zhang ve ark., 2014), mental iyi oluşun *duygusal denge, sosyal destek, yaşam amacı ve anlam, özsaygı, stres yönetimi, pozitif ilişkiler ve fiziksel sağlık* gibi faktörlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bireylerin düzenli olarak spora katılmaları, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri ve sağlık açısından olumsuz davranışlardan kaçınmaları, mental iyi oluşun sağlanmasında önemli rol oynar (Biddle ve Mutrie, 2007; Corbett ve ark., 2022; Fox, 1999; Haegele ve ark., 2021). Bunun yanı sıra, özellikle üniversite öğrencilerinin gençlik döneminde spor ve sağlık davranışlarına ilişkin alışkanlıklarının şekillenmesinde çevresel faktörlerin etkisi olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Onurlubaş ve ark., 2015).

Yaş, kampüs olanakları, arkadaş çevresi, zaman yönetimi gibi faktörler, üniversite öğrencilerinin hem spora katılım düzeyleri hem de beslenme alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin spora ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, *spora yönelik tutum* (Dikel ve Kıyıcı, 2021; Hillier ve ark., 2020; Mercier ve ark., 2023; Odongo, 2023; Özkarlı, 2023; Özsanı ve Fişekçiöğlü, 2023; Walsh ve ark., 2021; Wang ve Zhang, 2021), *sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum* (Ceylan ve ark., 2020; Elibol, 2023; Lee ve ark., 2000; Özenoğlu ve ark., 2021b; Sargın ve Güleşçe, 2022; Wills ve ark., 2009) ve *mental iyi oluş* (Eaton ve ark., 2023; Ren ve Xiao, 2023; Vincent ve ark., 2022; Zhang ve ark., 2020; Zheng ve ark., 2023) kavramlarına ilişkin birçok çalışma bulunduğu görülmektedir. Ancak, bu üç kavramın birbiriyle ilişkili olarak ele alındığı bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Türk toplumunun geleceği olan üniversite öğrencileri üzerine yapılan bu araştırmanın, literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sunulan bilgiler doğrultusunda, mevcut araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Birinci amaç, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. İkinci amaç ise, üniversite öğrencilerinin spora ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları, bazı demografik değişkenler doğrultusunda incelemektir.

### **Yöntem**

#### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi ve bu ilişkilerin yönü ile derecesi hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri ölçmek için korelasyon katsayılarını kullanmaktadır (Klassen ve ark., 2012).

## **Evren / Örneklem**

Araştırmanın evrenini Ankara'da yer alan devlet ve vakıf üniversitelerine kayıtlı farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 208 kadın ve 128 erkek olmak üzere toplam 336 (OrtYaş= 21.52±2.37) öğrenci ise örneklem grubunu oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, örneklemin belirli bir popülasyonun temsilcisi olmasını sağlamak amacıyla, erişimi en kolay olan bireylerin seçilmesi esasına dayanmaktadır (Etikan ve ark., 2016).

## **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Spora Yönelik Tutum Ölçeği, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

## **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, spora düzenli katılma durumu ve sigara-alkol tüketme durumu (herhangi biri ya da her ikisi) gibi sorular yer almaktadır.

## **Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ)**

Koçak (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Psikososyal gelişme, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme olmak üzere toplam 3 alt boyuttan oluşan 'Spora Yönelik Tutum Ölçeği' (SYTÖ), "1=Hiç katılmıyorum" ile "5=Tam katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte 22 madde yer almaktadır ve bu çalışmada ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları "Psikososyal gelişme" için 0.93, "Fiziksel gelişme için 0.77, "Zihinsel gelişme" için 0.93 ve ölçeğin bütünü için 0.94 olarak belirlenmiştir.

## **Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)**

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ), "1=Kesinlikle katılmıyorum" ile "5=Kesinlikle katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20 ve 21. soruların ters puanlandığı ölçekte toplam 21 madde yer almaktadır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları "Beslenme Hakkında Bilgi" için 0.85, "Beslenmeye Yönelik Duygu" için 0.75, "Olumlu Beslenme Alışkanlığı" için 0.73, "Kötü Beslenme Alışkanlığı" ve ölçeğin bütünü için 0.85 olarak belirlenmiştir.

## **Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)**

Tennant ve ark. (2007) tarafından bireylerin mental iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Keldal (2015) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda Türkçeye uyarlanmıştır. Tek faktörlü yapıya sahip Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), "1=Hiç katılmıyorum" ile "5=Tamamen katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte 14 madde yer almaktadır ve bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir.

## **Araştırma Yayın Etiği**

Araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna ilişkin onay Milli Savunma Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 20.06.202 tarih ve E-54589112-824.99-2484357 sayılı karar ile alınmıştır.

## Verilerin Toplanması

Çalışma grubuna, 2022-2023 eğitim öğretim yılı yaz dönemi Temmuz ayı içerisinde yüz yüze ve çevrim içi platformlar üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan ve bilgilendirilmiş onam formunu dolduran üniversite öğrencilerine gizlilik ilkesi göz önünde bulundurulduğu için kimlik bilgilerine ilişkin herhangi bir soru sorulmamıştır. Bununla birlikte araştırmacıya ulaşabilecekleri e-posta ve iletişim bilgileri katılımcılarla paylaşılmıştır. Her bir katılımcı için veri toplama süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

## Verilerin Analizi

Analizler “SPSS 23.0” istatistiksel paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma değişkenlerine ait verilerin çarpıklık (-1.20 ile 0.20 arasında) ve basıklık (-0.47 ile 1.06 arasında) katsayıları  $\pm 2$  aralığında yer aldığı için veriler normal dağılım göstermiştir (George ve Mallery, 2019). Levene test kullanılarak bağımlı değişkenlerin her birisi için varyans homojenliğinin sağlanıp sağlandığını test edilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem için t-testi, MANOVA, Pearson korelasyon ve regresyon testleri uygulanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarını tespit etmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve sigara-alkol tüketme durumu değişkenlerine ilişkin sonuçları yer almaktadır. Aynı zamanda spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Ve T-Testi Sonuçları**

Ölçek Alt Boyutlar	Erkek (N= 208)		Kadın (N= 128)		P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
SYTÖ	4.43	0.57	4.35	0.55	0.25
Psikososyal Gelişme	4.45	0.61	4.41	0.62	0.53
Fiziksel Gelişme	4.64	0.43	4.55	0.42	0.06
Zihinsel Gelişme	4.05	1.03	3.91	1.05	0.23
SBİTÖ	3.78	0.55	3.65	0.49	0.02*
Beslenme Hakkında Bilgi	4.30	0.62	4.17	0.64	0.07
Beslenmeye Yönelik Duygu	2.96	0.83	2.83	0.74	0.15
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	3.93	0.77	3.77	0.81	0.07
Kötü Beslenme Alışkanlığı	4.11	0.86	3.98	0.78	0.18
MİOÖ	3.55	0.77	3.49	0.75	0.53

MANOVA analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin SYTÖ ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Ancak SBİTÖ ( $F(1,334) = 2.91$ ,  $p < 0.05$ ) ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yapılan t-testi analiz sonuçları ise, erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin MİOÖ ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ( $p > 0.05$ ). Anlamlı farklılığın tespit edildiği SBİTÖ, erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 2. Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre MANOVA ve T-Testi Sonuçları**

Ölçek Alt Boyutlar	Hayır (N= 134)		Evet (N= 202)		P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
SYTÖ	4.19	0.60	4.54	0.50	0.00*
Psikososyal Gelişme	4.19	0.67	4.60	0.52	0.00*
Fiziksel Gelişme	4.47	0.47	4.69	0.37	0.00*
Zihinsel Gelişme	3.75	1.07	4.15	0.99	0.00*
SBİTÖ	3.44	0.46	3.93	0.48	0.00*
Beslenme Hakkında Bilgi	4.04	0.66	4.40	0.57	0.00*
Beslenmeye Yönelik Duygu	2.65	0.66	3.09	0.84	0.00*
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	3.50	0.79	4.11	0.69	0.00*
Kötü Beslenme Alışkanlığı	3.72	0.85	4.28	0.74	0.00*
MİOÖ	3.30	0.74	3.68	0.74	0.00*

Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu değişkenine göre, SYTÖ ( $F_{(1,334)} = 4.83, p < 0.05$ ), 'Psikososyal Gelişme' ( $F_{(1,334)} = 4.80, p < 0.05$ ), 'Fiziksel Gelişme' ( $F_{(1,334)} = 1.74, p < 0.05$ ), 'Zihinsel Gelişme' ( $F_{(1,334)} = 3.45, p < 0.05$ ) ile SBİTÖ ( $F_{(1,334)} = 5.93, p < 0.05$ ), 'Beslenme Hakkında Bilgi' ( $F_{(1,334)} = 1.58, p < 0.05$ ), 'Beslenmeye Yönelik Duygu' ( $F_{(1,334)} = 4.51, p < 0.05$ ), 'Olumlu Beslenme Alışkanlığı' ( $F_{(1,334)} = 2.31, p < 0.05$ ) ve 'Kötü Beslenme Alışkanlığı' ( $F_{(1,334)} = 2.83, p < 0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalama puanları spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre ise, katılımcıların MİOÖ ( $t_{(334)} = -4.63, p < 0.05$ ) ortalama puanları spor yapan üniversite öğrencilerinde anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir (Tablo 2).

**Tablo 3. Sigara-Alkol Tüketme Durumu Değişkenine Göre MANOVA ve T-Testi Sonuçları**

Ölçek Alt Boyutlar	Evet (N= 150)		Hayır (N= 186)		P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
SYTÖ	4.31	0.53	4.47	0.58	0.00*
Psikososyal Gelişme	4.34	0.58	4.51	0.63	0.00*
Fiziksel Gelişme	4.58	0.40	4.62	0.45	0.00*
Zihinsel Gelişme	3.83	1.05	4.12	1.01	0.00*
SBİTÖ	3.63	0.57	3.82	0.57	0.00*
Beslenme Hakkında Bilgi	4.16	0.65	4.33	0.60	0.00*
Beslenmeye Yönelik Duygu	2.88	0.83	2.94	0.78	0.00*
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	3.65	0.83	4.05	0.70	0.00*
Kötü Beslenme Alışkanlığı	3.97	0.87	4.13	0.80	0.00*
MİOÖ	3.38	0.79	3.64	0.73	0.00*

Yapılan MANOVA analiz sonuçları, sigara-alkol tüketme durumu değişkenine göre SYTÖ ( $F_{(1,334)} = 6.32, p < 0.05$ ), 'Psikososyal Gelişme' ( $F_{(1,334)} = 6.35, p < 0.05$ ), 'Fiziksel Gelişme' ( $F_{(1,334)} = 0.60, p < 0.05$ ), 'Zihinsel Gelişme' ( $F_{(1,334)} = 6.57, p < 0.05$ ) ile SBİTÖ ( $F_{(1,334)} = 10.63, p < 0.05$ ), 'Beslenme Hakkında Bilgi' ( $F_{(1,334)} = 6.61, p < 0.05$ ), 'Beslenmeye Yönelik Duygu' ( $F_{(1,334)} = 0.35, p < 0.05$ ), 'Olumlu Beslenme Alışkanlığı' ( $F_{(1,334)} = 22.42, p < 0.05$ ) ve 'Kötü Beslenme Alışkanlığı' ( $F_{(1,334)} = 2.85, p < 0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. T-testi sonuçlarına

göre ise, katılımcıların MİOÖ ( $t_{(334)} = -3.17, p < 0.05$ ) ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda sigara-alkol tüketmeyen üniversite öğrencilerinin ortalama puanları diğerlerine göre daha yüksektir (Tablo 3).

**Tablo 4. Korelasyon Analiz Sonuçları (SYTÖ, SBİTÖ, MİOÖ)**

	SYTÖ (F1)	SYTÖ (F2)	SYTÖ (F3)	SBİTÖ (F1)	SBİTÖ (F2)	SBİTÖ (F3)	SBİTÖ (F4)
SYTÖ (F1)	1						
STTÖ (F2)	0.68**	1					
SYTÖ (F3)	0.63**	0.51**	1				
SBİTÖ (F1)	0.39**	0.39**	0.28**	1			
SBİTÖ (F2)	0.26**	0.18**	0.11*	0.16**	1		
SBİTÖ (F3)	0.34**	0.23**	0.21**	0.35**	0.23**	1	
SBİTÖ (F4)	0.20**	0.14**	0.02	0.16**	0.50**	0.37**	1
MİOÖ	0.30**	0.23**	0.26**	0.28**	0.14**	0.41**	0.17**

Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve mental iyi oluş düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4'te görülmektedir. Ölçekler faktör bazında incelendiğinde, korelasyon katsayısı 0.00-0.29 arası düşük, 0.30-0.69 arası orta, 0.70-1.00 arası ise yüksek düzeyde ilişki olarak nitelendirilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012). SYTÖ, SBİTÖ ve MİOÖ arasında sadece 'Zihinsel Gelişme (F3) ile Kötü Beslenme Alışkanlığı (F4)' alt boyutları dışında diğer tüm alt boyutlarda pozitif yönde orta ve düşük düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları arttıkça, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında ve mental iyi oluş düzeylerinde de artışlar görülebilir.

**Tablo 5. Spora Yönelik Tutum ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Regresyon Analizi Sonuçları**

	B	Standart Hata	$\beta$	p
Sabit	1.821	0.290	-	0.00
Psikososyal Gelişme	0.376	0.066	0.425	0.00
Fiziksel Gelişme	0.100	0.085	0.080	0.24
Zihinsel Gelişme	-0.053	0.033	-0.102	0.11

**Sabit= SBİTÖ (Bağımlı Değişken)**

**R= 0.435**

**R<sup>2</sup>= 0.189**

**F<sub>(3,332)</sub>= 25.829**

**p= 0.00**

Tablo 5'de yer alan regresyon analizi sonuçlarına göre, spora yönelik tutum boyutlarından 'Psikososyal Gelişme' ( $\beta = 0.425; p = 0.00$ ) boyutunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ( $R^2 = 0.189; F_{(3,332)} = 25.829$ ). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ( $R = 0.435$ ) olup spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerindeki toplam varyansın %19'sını açıklamaktadır.



**Tablo 6. Spora Yönelik Tutum ve Mental İyi Oluş Regresyon Analizi Sonuçları**

	B	Standart Hata	$\beta$	p
Sabit	1.821	0.435	-	0.00
Psikososyal Gelişme	0.258	0.099	0.209	0.01
Fiziksel Gelişme	0.045	0.128	0.025	0.72
Zihinsel Gelişme	0.095	0.050	0.122	0.07

**Sabit= SBİTÖ (Bağımlı Değişken)**

**R= 0.320**

**R<sup>2</sup>= 0.102**

**F<sub>(3,332)</sub> = 12.629**

**p= 0.00**

Tablo 6'da belirtilen regresyon analizi sonuçlarına göre, spora yönelik tutum boyutlarından 'Psikososyal Gelişme' ( $\beta=0.209$ ;  $p= 0.01$ ) boyutu, mental iyi oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ( $R^2=0.102$ ;  $F_{(3,332)} = 12.629$ ). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ( $R=0.320$ ) olup spora yönelik tutum, mental iyi oluş üzerindeki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır.

**Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Mental İyi Oluş Regresyon Analizi Sonuçları**

	B	Standart Hata	$\beta$	p
Sabit	1.340	0.300	-	0.00
Beslenme Hakkında Bilgi	0.179	0.064	0.148	0.00
Beslenmeye Yönelik Duygu	0.033	0.054	0.035	0.54
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	0.344	0.054	0.356	0.00
Kötü Beslenme Alışkanlığı	0.001	0.055	0.001	0.99

**Sabit= SBİTÖ (Bağımlı Değişken)**

**R= 0.442**

**R<sup>2</sup>= 0.196**

**F<sub>(4,331)</sub> = 20.110**

**p= 0.00**

Tablo 7'de yer alan sonuçlara göre, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum boyutlarından 'Beslenme Hakkında Bilgi' ( $\beta=0.148$ ,  $p= 0.00$ ) ve 'Olumlu Beslenme Alışkanlığı' ( $\beta=0.356$ ,  $p= 0.00$ ) boyutları, mental iyi oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ( $R^2=0.196$ ;  $F_{(3,332)} = 20.110$ ). Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu ile mental iyi oluşlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ( $R=0.442$ ) olup sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, mental iyi oluş üzerindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır.

### **Tartışma**

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin spora ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek ve bu tutumlar ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmada, spora yönelik tutum alt boyutlarına ilişkin puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırmalarda (Gökdağ, 2018; Koçak, 2014; Varol ve ark., 2017) katılımcıların spora yönelik tutumlarında erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Spora katılım ile spora

yönelik tutum bir toplumun kültürel yapısı ve gelişmişlik seviyesi ile ilgili olsa da bunun yanında cinsiyet faktörü bazen belirleyici rol oynamaktadır (Pfister, 2010). Fakat sosyoekonomik ve kültürel koşullar, toplumsal cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde; bireylerin spora ilişkin tutumunda cinsiyet faktörünün anlamlı farklılıklara yol açması beklenen bir durumdur (Theberge, 2000). Bununla birlikte, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülen çalışmalar (Chang, 2017; Özenoğlu ve ark., 2021a) literatürde mevcuttur. Fizyolojik olarak kadın ve erkeğin beslenme davranışlarında farklılıklar olduğu açıktır (Solomon, 2013). Aynı zamanda toplumsal rol, davranışlar ve kültürel faktörler kadın ile erkeğin beslenme davranışlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılıklara neden olmaktadır (Kolyesnikova ve ark., 2009). Araştırma kapsamında mental iyi oluş alt boyutlarına ilişkin puanların bu değişkende farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında mental iyi oluş boyutu bazı çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar olduğunu gösterse de (Etheridge ve Spandig, 2022; Madden, 2010), bu farklılıklar genellikle yaş, kültür veya toplumsal roller gibi diğer faktörlere bağlı olarak değişmektedir (Keyes, 2013; Keyes ve ark., 2010).

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş ölçeklerinin alt boyutlarına ilişkin puanların spor yapan katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Koçak (2014) spor yapan üniversite öğrencilerinin psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişim boyutları bağlamında spora yönelik tutum puanlarının spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Literatürde yer alan çalışmalar (Kaya ve ark., 2018; Nissen ve ark., 2022; Sessa ve ark., 2011) spor yapan bireylerin spora yönelik tutumlarının diğerlerine göre yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonucun aksini iddaa eden çalışmalara alanyazında rastlanmamıştır. Kırkbir (2020) profesyonel sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanlarının amatör sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Güler ve ark., (2021) bireylerin spor yapma yılı arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında da anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalar (Kegler ve ark., 2014; Schultchen ve ark., 2019) spor yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin olumlu tutumlar sergilediklerini göstermiştir. Bununla birlikte, sporun mental iyi oluş üzerine etkilerini ortaya koyan çalışmalar (Fox, 1999; Miller ve Hoffman, 2009; Windle, 2014) da literatürde mevcuttur. Özellikle COVID-19 gibi zorlu bir süreçte bireylerin spora katılımı mental iyi oluş düzeylerine önemli katkılar sağlamıştır (Nienhuis ve Lesser, 2020). Özellikle erken yaşlarda spora katılım, bireylerde spor kültürünün oluşmasına ve sağlıklı beslenmeye ilişkin olumlu tutumun gelişmesine katkı sağlayabilir. Spora katılım ve sağlıklı beslenme tutumu bireylere fiziksel anlamda olumlu sağlık çıktıları sağlarken; diğer taraftan mental iyi oluş gibi pozitif psikolojinin çalışma alanlarını da olumlu düzeyde etkilemektedir.

Araştırma bulguları spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş alt boyutlarına ilişkin puanların sigara-alkol tüketmeyen üniversite öğrencileri lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı göstermiştir. Alkol ve sigara tüketimi dünyanın pek çok yerinde kullanımı yaygın olan ve insan sağlığını tehdit eden bir alışkanlık olarak görülmektedir (Room ve ark., 2005; Sopori, 2002). Ancak spora katılım ve sağlıklı beslenme, birey sağlığını tehdit eden bu tarz olumsuz alışkanlıklara yönelimi azaltmaktadır (Stainback, 1997). Bununla birlikte mental sağlık problemleri yaşayan bireylerin sigara ve alkol kullanım risklerinin daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarda (Adams ve ark., 2006; Shan ve ark., 2020) belirtilmiştir. Alanyazın incelendiğinde spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş kavramlarının sigara-alkol tüketim perspektifi ile yeteri kadar çalışılmadığı belirlenmiştir. Hiç şüphe yok ki sigara-alkol tüketimi bireylerin sağlığını tehdit etmekle birlikte psikolojik açıdan da bir rahatlama sağlayacak alışkanlıklar değildir. Fizyolojik açıdan birey sağlığına zarar vermekle birlikte mental açıdan çöküş zemin hazırlayacaktır.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, spora yönelik tutumun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu ve mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu mental iyi oluş düzeylerini de anlamlı düzeyde yordamaktadır. Alanyazın incelendiğinde sporun sağlıklı beslenme ile ilişkili olduğu açıkça belirtilmektedir (Arenas-Jal ve ark., 2020; Cui ve ark., 2022). Spora katılan bireylerin spora yönelik pozitif tutumlar sergilemekle birlikte sağlıklı beslenmeye ilişkin de olumlu tutum içerisinde oldukları tespit edilmiştir (Walsh, 2019). Bununla birlikte spor ve sağlıklı beslenmenin bireylerin mental iyi oluş düzeylerine pozitif katkı sağladığı tespit edilen çalışmalar da (Purcell ve ark., 2022; Souter ve ark., 2018) literatür de mevcuttur. Fox (1999) spora yönelik tutumdan yola çıkarak spora katılımın bireylerde sağlıklı beslenmeye ilişkin pozitif tutumu geliştirdiğini ve bu durumun mental iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilediğini belirtmektedir. Alanyazın incelendiğinde spora katılım, sağlıklı beslenme ve mental iyi oluş kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir (Corbet ve ark., 2022; Crone ve ark., 2021; Dalle Grave, 2020). Spora yönelik pozitif tutumlar sergilemek doğal olarak spora katılan bireylerden beklenen bir tavidir. Spora katılan bireylerin de olumlu tutum gösteren bireylerin de bu kavrama ilişkin farkındalıklarının olduğu açıktır. Bu farkındalık sağlıklı beslenme ile ilişkili olduğu için de katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin pozitif bir tutum içerisinde olması da beklenen bir durumdur. Çünkü spora katılan ve pozitif tutum sergileyen bireyler sağlıklı beslenmeye ilişkin de belirli bir bilgi birikimine sahiptir. Tüm bu farkındalık ve ilişki bağlamında spora katılım fizyolojik gelişim sağlamakla birlikte bireylerin mental iyi oluş düzeylerine de pozitif katkı sunmaktadır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Üniversite öğrencilerinin spora ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları belirlemek ve bu tutumlar ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları erkekler lehine sonuçlanmıştır.
- Öğrencilerin spora yönelik tutumları, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve mental iyi oluş düzeyleri spor yapanlar lehine sonuçlanmıştır.
- Spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş sigara-alkol tüketmeyen üniversite öğrencileri lehine sonuçlanmıştır.
- Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları üzerinde spora yönelik tutumun etken faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Son olarak, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde spora yönelik tutum ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun etken faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Bu sonuçlara bakıldığında aşağıdaki maddeler önerilmektedir:
- Üniversite öğrencilerinin toplumsal bağlamda spora ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına katkı sağlayacak farkındalık çalışmaları yapılabilir. Konuya ilişkin panel, kongre ve çalıştay gibi programlar üniversitelerde geliştirilebilir.
- Üniversiteler öğrencilerin spora katılımı noktasında kampüs içerisinde rekreasyonel ya da profesyonel bağlamda imkânlar oluşturarak spor kulüpleri kurabilirler.

- Üniversite öğrencilerine sigara ve alkolün zararlarına ilişkin bilgilendirme ve farkındalık çalışmaları yapılabilir. Bu noktada bağımlılıklar ile mücadele kapsamında öğrenci kulüpleri anahtar rol oynayabilir.
- Gelecek çalışmalarda farklı örneklem grupları ile spora katılım ve sağlıklı beslenme kavramları incelenip psikolojik etkileri tespit edilebilir.



## Relationship Between Attitude Towards Sports, Healthy Nutrition and Mental Well-Being: University Students' Perspective

**Bülent Gürbüz\***

**Mehmet Doğan\*\***

### Introduction

Attitudes towards sports encompass individuals' perceptions of the sporting activities they engage in, in line with their physical, mental, and psychosocial development (Koçak, 2014). Active participation in sports, interest in sports, and a sense of integration with a sporting lifestyle are the primary factors shaping these attitudes (Şentürk, 2015). Research showed that individuals who have an interest in sports and actively engage in sports tend to develop positive attitudes towards sports (Nissen et al., 2022; Tomik et al., 2012). Additionally, individuals exhibiting positive attitudes towards sports also have high levels of participation in sports and develop favorable attitudes towards healthy *nutrition* (Arenas-Jal et al., 2020; Mukhamedzhanov et al., 2023; Vázquez-Espino et al., 2022).

Attitudes towards healthy nutrition reflect the thoughts, beliefs, and values that individuals hold regarding sufficient and balanced nutrition (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019). These attitudes are influenced by various factors, including cultural and social structures, educational level, economic status, personal preferences and habits, psychological state, access to food, time management, social environment, self-discipline, advertising, and media (Barzegari et al., 2011; Hughes & Margetts, 2012; World Health Organization, 2019). Research indicates that positive attitudes towards sports and healthy nutrition are closely related to healthy living and positive psychology (Jeukendrup & Gleeson, 2019; Potgieter, 2013). In other words, individuals who engage in regular sports exhibit positive attitudes towards both sports and healthy nutrition, and this situation enhances their levels of mental well-being.

\* Prof. Dr., Ankara University, Faculty of Sports Sciences, Department of Sports Management Sciences, Ankara, Türkiye. bulentgurbuz@gmail.com, 0000-0003-2424-2111

\*\* Dr., National Defence University, School of Foreign Languages, Department of Physical Education and Sports, İstanbul, Türkiye. mdogannet@gmail.com, 0000-0002-0373-0047

Mental well-being refers to a state in which an individual's mental health and psychological welfare are optimal (Beiser, 1974). This concept signifies the ability of a person to maintain a balanced emotional, cognitive, and social life (Alhejaili & Alomainy, 2023; Keyes, 2013). Mental well-being encompasses not only the absence of illness but also the individual's capacity to develop positive emotional states, healthy thought processes, and strong social relationships (Camus et al., 2024; Leckey, 2011). Additionally, regular participation in sports, development of healthy nutrition habits, and avoidance of negative health behaviors play significant roles in achieving mental well-being (Biddle & Mutrie, 2007; Corbett et al., 2022; Fox, 1999; Haegele et al., 2021). Furthermore, research supports the notion that environmental factors significantly influence the formation of sports and health-related habits among university students during their youth (Onurlubaş et al., 2015).

Based on this information, the current study has two main objectives. The first objective is to determine the relationship between attitudes toward sports, attitudes toward healthy nutrition, and levels of mental well-being among university students. The second objective is to examine the differences in university students' attitudes toward sports and healthy nutrition, as well as their levels of mental well-being, in relation to certain demographic variables.

## Method

In this study, a relational survey model, which is one of the quantitative research methods, was employed. The population for the research consists of students enrolled in various faculties at state and foundation universities located in Ankara. A total of 336 students ( $\text{Mean}_{\text{Age}} = 21.52 \pm 2.37$ ), including 208 female and 128 male students, were selected as the sample group using the convenience sampling method. The study utilized the Attitudes Towards Sports Scale (Koçak, 2014), the Attitude Scale for Healthy Nutrition (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019), and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (Tennant et al., 2007; Keldal, 2015).

## Conclusion and Recommendations

This research, conducted to determine the differences in university students' attitudes toward sports and healthy nutrition and their levels of mental well-being, yielded the following results.

- The attitudes of university students toward healthy nutrition were found to be more favorable among male students.
- Student attitudes toward sport, healthy nutrition, and mental well-being were more positive among those who engage in sports.
- Positive attitudes toward sport, healthy nutrition, and mental well-being were more prevalent among university students who do not consume tobacco or alcohol.
- Positive correlations were identified among the attitudes of university students toward sport, healthy nutrition, and their levels of mental well-being.
- Attitudes toward sport significantly influenced attitudes toward healthy nutrition.
- Finally, it was concluded that student attitudes toward sport and healthy nutrition were significant factors affecting their levels of mental well-being.
- Based on these findings, the following recommendations are proposed:

- Awareness initiatives could be implemented to enhance attitudes toward sport and healthy nutrition of university students within a societal context. Programs such as panels, conferences, and workshops on these topics could be developed at universities.
- Universities could establish recreational or professional opportunities for students to engage in sports by creating sports clubs within the campus.
- Awareness campaigns and information sessions about the harmful effects of smoking and alcohol could be offered to students. In this regard, student clubs could play a key role in combating addiction.
- Future research could explore the psychological effects of participation in sports and healthy nutrition by examining these concepts in different sample groups.

### Kaynakça/References

- Adams, R. E., Boscarino, J. A. ve Galea, S. (2006). Alcohol use, mental health status and psychological well-being 2 years after the World Trade Center attacks in New York City. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 32(2), 203-224.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683.
- Ajzen, I. ve Fishbein, M. (1975). A Bayesian analysis of attribution processes. *Psychological Bulletin*, 82(2), 261-277.
- Ajzen, I., ve Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888-918.
- Alhejaili, R. ve Alomainy, A. (2023). The use of wearable technology in providing assistive solutions for mental well-being. *Sensors*, 23(17), 7378.
- Arenas-Jal, M., Suñé-Negre, J. M., Pérez-Lozano, P. ve García-Montoya, E. (2020). Trends in the food and sports nutrition industry: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(14), 2405-2421.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 730.
- Barthes, R. (2007). *What is sport?* (R. Howard, Çev.). Yale University Press.
- Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M. ve Ranjbar, K. (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal*, 15(7), 1012-1017.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15(4), 320-327.
- Biddle, S. ve Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byaruhanga, J., Atorkey, P., McLaughlin, M., Brown, A., Byrnes, E., Paul, C., Wiggers, J. ve Tzelepis, F. (2020). Effectiveness of individual real-time video counseling on smoking, nutrition, alcohol, physical activity, and obesity health risks: Systematic review. *Journal of medical Internet research*, 22(9), e18621.
- Camus, L., Rajendran, G. ve Stewart, M. E. (2024). Social self-efficacy and mental well-being in autistic adults: Exploring the role of social identity. *Autism*, 28(5), 1258-1267.
- Ceylan, V., Muştu, Ç. ve Sarıışık, M. (2020). Healthy nutritional attitudes and behaviors during COVID-19 outbreak lockdown. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 2491-2506.
- Chang, R. C. (2017). The influence of attitudes towards healthy eating on food consumption when travelling. *Current Issues in Tourism*, 20(4), 369-390.
- Corbett, L., Bauman, A., Peralta, L. R., Okely, A. D. ve Phongsavan, P. (2022). Characteristics and effectiveness of physical activity, nutrition and/or sleep interventions to improve the mental well-being of teachers: A scoping review. *Health Education Journal*, 81(2), 196-210.

- Crawford, S. ve Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of sport and exercise psychology*, 16(1), 70-82.
- Crone, M. R., Slagboom, M. N., Overmars, A., Starken, L., van de Sande, M. C., Wesdorp, N. ve Reis, R. (2021). The evaluation of a family-engagement approach to increase physical activity, healthy nutrition, and well-being in children and their parents. *Frontiers in Public Health*, 9, 747725.
- Cui, P., Li, M., Yu, M., Liu, Y., Ding, Y., Liu, W. ve Liu, J. (2022). Advances in sports food: Sports nutrition, food manufacture, opportunities and challenges. *Food Research International*, 157, 111258.
- Dalle Grave, R. (2020). Nutrition and fitness: Mental health. *Nutrients*, 12(6), 1804.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Dikel, B. ve Kırıkcı, F. (2021). Farklı liselerde okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumlarının ve spor katılımlarının araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 81-99.
- Doğan, M. (2021). *Serbest zaman doyumu, mutluluk ve algılanan sağlık ilişkisinde kültürel uyumun rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Eaton, S. E., Pethrick, H. ve Turner, K. L. (2023). Academic integrity and student mental well-being: a rapid review. *Canadian Perspectives on Academic Integrity*, 5(2), 34-58.
- Elibol, E. (2023). Vejetaryen olan ve olmayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve besin etiketi okuma alışkanlıklarının karşılaştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (20), 536-548.
- Etheridge, B. ve Spantig, L. (2022). The gender gap in mental well-being at the onset of the Covid-19 pandemic: Evidence from the UK. *European Economic Review*, 145, 104114.
- Etikan, I., Musa, S. A. ve Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Fishbein, M. ve Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Psychology Press.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- George, D. ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15nd ed.). Routledge.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons.
- Gökdağ, M. (2018). *Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin araştırılması (Bartın örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.
- Graham, D. J., Sirard, J. R. ve Neumark-Sztainer, D. (2011). Adolescents' attitudes toward sports, exercise, and fitness predict physical activity 5 and 10 years later. *Preventive Medicine*, 52(2), 130-132.
- Güler, H., Sural, V., Çar, B. ve Tolukan, E. (2021). The Relationship between athletes' attitudes for healthy eating and exercise dependence. *Progress in Nutrition*, 23(2), 1-14.
- Haegele, J. A., Zhu, X., Wilson, P. B., Kirk, T. N., ve Davis, S. (2021). Physical activity, nutrition, and psychological well-being among youth with visual impairments and their siblings. *Disability and Rehabilitation*, 43(10), 1420-1428.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. ve Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 3-32.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L. ve Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: The potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45.
- Hillier, A., Buckingham, A. ve Schena, D. (2020). Physical activity among adults with autism: Participation, attitudes, and barriers. *Perceptual and Motor Skills*, 127(5), 874-890.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2015). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Hughes, R. ve Margetts, B. (2012). The public health nutrition intervention management bi-cycle: a model for training and practice improvement. *Public health nutrition*, 15(11), 1981-1988.
- Jarvie, G. (2013). *Sport, culture and society: An introduction*. Routledge.
- Jeukendrup, A. ve Gleeson, M. (2019). *Sport nutrition* (3rd ed.). Human Kinetics.



- Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye’de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 2), 114-119.
- Karataş, M. (2020, Haziran, 10-14). The Importance of Physical Fitness in Firefighters. *3th International Conference On Sports For All And Wellness 10-14 June*, Congress Abstract Book (ss.61-62) içinde. ISBN: 978-625-400-779-8. Sports and Wellness Association for All Published.
- Kaya, Ö., Cicioğlu, H. İ. ve Tekkurşun Demir, G. (2018). The attitudes of university students towards sports: Attitude and metaphorical perception. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 115-133.
- Kegler, M. C., Swan, D. W., Alcantara, I., Feldman, L. ve Glanz, K. (2014). The influence of rural home and neighborhood environments on healthy eating, physical activity, and weight. *Prevention Science*, 15(1), 1-11.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. (2013). *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (8nd ed.). Springer.
- Keyes, C. L., Myers, J. M. ve Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2379-2384.
- Kırkbir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Klassen, A. C., Creswell, J., Plano Clark, V. L., Smith, K. C. ve Meissner, H. I. (2012). Best practices in mixed methods for quality of life research. *Quality of Life Research*, 21(3), 377-380.
- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69.
- Kolyesnikova, N., Dodd, T. H. ve Wilcox, J. B. (2009). Gender as a moderator of reciprocal consumer behaviour. *Journal of Consumer Marketing*, 26(3), 200-213.
- Kothe, E. J., Mullan, B. A. ve Butow, P. (2012). Promoting fruit and vegetable consumption. Testing an intervention based on the theory of planned behaviour. *Appetite*, 58(3), 997-1004.
- Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 501-509.
- Lee, S., Sung, C., Kim, A. ve Kim, M. (2000). A study on nutritional attitude, food behavior and nutritional status according to nutrition knowledge of Korean middle school students. *Korean Journal of Community Nutrition*, 5(3), 419-431.
- Madden, D. (2010). Gender differences in mental well-being: A decomposition analysis. *Social Indicators Research*, 99(1), 101-114.
- Mercier, K., Simonton, K., Centeio, E., Barcelona, J. ve Garn, A. (2023). Middle school students’ attitudes toward physical activity and physical education, intentions, and physical activity behavior. *European Physical Education Review*, 29(1), 40-54.
- Miller, K. E. ve Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335-356.
- Mukhamedzhanov, E., Tsitsurin, V., Zhakiyanova, Z., Akhmetova, B. ve Tarjibayeva, S. (2023). The Effect of nutrition education on nutritional behavior, academic and sports achievement and attitudes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(2), 358-374.
- Nienhuis, C. P. ve Lesser, I. A. (2020). The impact of COVID-19 on women’s physical activity behavior and mental well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9036.
- Nissen, N., Holm, P. M., Bricca, A., Dideriksen, M., Tang, L. H. ve Skou, S. T. (2022). Clinicians’ beliefs and attitudes to physical activity and exercise therapy as treatment for knee and/or hip osteoarthritis: A scoping review. *Osteoarthritis and Cartilage*, 30(2), 260-269.
- Noble, N., Paul, C., Turon, H. ve Oldmeadow, C. (2015). Which modifiable health risk behaviours are related? A systematic review of the clustering of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical activity (‘SNAP’) health risk factors. *Preventive Medicine*, 81, 16-41.
- Odongo, J. (2023). *Assessment of the attitude of female students towards participation in sports in university sports* [Yayımlanmamış lisans bitirme tezi]. Busitema Üniversitesi.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 32(3), 61-69.

- Özenoğlu, A., Gün. B., Karadeniz, B., Koç F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B. S. (2021a). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Özenoğlu, A., Çevik, E., Çolak, H., Altıntaş, T. ve Alakuş, K. (2021b). Changes in nutrition and lifestyle habits during the COVID-19 pandemic in Turkey and the effects of healthy eating attitudes. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 14(3), 325-341.
- Özkararlı, F. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutum ve sağlıklı yaşam becerilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Özsan, A. ve Fişekçioğlu, İ. B. (2023). Spora yönelik tutum, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 658-669.
- Patwary, M. M., Bardhan, M., Disha, A. S., Hasan, M., Haque, M. Z., Sultana, R. Hossain, M. R., Browning, M. H., Alam, A. ve Sallam, M. (2021). Determinants of COVID-19 vaccine acceptance among the adult population of Bangladesh using the health belief model and the theory of planned behavior model. *Vaccines*, 9(12), 1393.
- Pfister, G. (2010). Women in sport—gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
- Potgieter, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 6-16.
- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C. ve Rice, S. (2022). An evidence-informed framework to promote mental wellbeing in elite sport. *Frontiers in Psychology*, 13, 780359.
- Querretre, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. ve John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394-411.
- Rehman, A. U., You, X., Wang, Z. ve Kong, F. (2023). The link between mindfulness and psychological well-being among university students: The mediating role of social connectedness and self-esteem. *Current Psychology*, 42(14), 11772-11781.
- Ren, J. ve Xiao, H. (2023). Exercise for mental well-being: Exploring neurobiological advances and intervention effects in depression. *Life*, 13(7), 1505.
- Room, R., Babor, T. ve Rehm, J. (2005). Alcohol and public health. *The Lancet*, 365(9458), 519-530.
- Sargin, K. ve Güleşçe, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J. ve Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315-333.
- Sessa, F., Chetta, M., Petito, A., Franzetti, M., Bafunno, V., Pisanelli, D., Sarno, M., Luso, S. ve Margaglione, M. (2011). Gene polymorphisms and sport attitude in Italian athletes. *Genetic Testing and Molecular Biomarkers*, 15(4), 285-290.
- Shan, L., Manzione, L. C. ve Azagba, S. (2020). Psychological well-being and dual-use of cigarettes and e-cigarettes among high school students in Canada. *Journal of Affective Disorders*, 265, 357-363.
- Solomon, M. R. (2013). *Consumer behaviour: Buying, having, and being* (10nd ed.) Pearson Education Limited.
- Sopori, M. (2002). Effects of cigarette smoke on the immune system. *Nature Reviews Immunology*, 2(5), 372-377.
- Souter, G., Lewis, R. ve Serrant, L. (2018). Men, mental health and elite sport: A narrative review. *Sports Medicine-Open*, 4(57), 1-8.
- Stainback, R. D. (1997). *Alcohol and sport*. Human Kinetics.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). *The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation*. Health and Quality of Life Outcomes, 5(1), 50-63.