



Özgün Araştırma / Original Article

Erkek Voleybolcuların Beslenme Tutumlarının, Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerinin İlişkisi

Gönül Rezzan Tizar¹, Metin Can Kalaycı², Ercan Tizar², Velat Bozyel³, İrem Akpolat⁴, Büşra Özcan⁵

1 İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Doktora, Malatya, Türkiye

2 Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Diyarbakır, Türkiye

3 Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans, Erzurum, Türkiye

4 Memorial Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Diyarbakır, Türkiye

5 Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Siirt, Türkiye

Geliş: 19.03.2025; Revizyon: 05.05.2025; Kabul Tarihi: 08.05.2025

Öz

Amaç: Bu araştırma erkek voleybolcuların beslenme tutumlarının, egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenlemelerinin ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntemler: Araştırma, belirlenen amaç doğrultusunda nicel araştırma türünde korelasyonel araştırma desenine uygun olarak gerçekleştirildi. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki erkek voleybolcular oluştururken; örneklemini ise yaşları 18 ile 32 arasında değişen toplam 170 erkek voleybolcu oluşturdu. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmakta olup, birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümde ise katılımcıların beslenme tutumları beslenme tutumlarını belirlemeye yönelik "Beslenme Tutum Ölçeği", egzersiz bağımlılıklarını belirlemeye yönelik "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ve egzersizde davranışsal düzenlemelerini belirlemeye yönelik ise "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen sonuçlara göre; erkek voleybolcuların beslenme tutumlarının, egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p < 0,05$). Ayrıca sağlıklı beslenme tutumları sergileyen voleybolcuların, egzersiz bağımlılıklarını daha olumlu biçimde yönetebildikleri ve egzersiz bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkan davranışsal düzenlemelerin, sporcuların genel performansı üzerinde kritik bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak; erkek voleybolcuların beslenme tutumlarının, egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenlemelerinin birbirinden etkilenmediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Voleybol, Beslenme Tutumu, Egzersiz Bağımlılığı, Egzersizde Davranışsal Düzenleme

DOI: 10.5798/dicletip.1723117

Yazışma Adresi / Correspondence: Ercan Tizar, Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Diyarbakır, Türkiye
e-mail: ercan.tizar@dicle.edu.tr

The Relationship Between Nutritional Attitudes, Exercise Addiction and Behavioral Regulations in Exercise of Male Volleyball Players

Abstract

Aim: This study was conducted to examine the relationship between male volleyball players' nutritional attitudes, exercise addictions and behavioral adjustments in exercise.

Methods: The study was conducted in accordance with the correlational research design in the quantitative research type in line with the determined purpose. The universe of the study consisted of male volleyball players in Turkey; the sample consisted of a total of 170 male volleyball players between the ages of 18 and 32. The data collection tool used in the study consisted of two parts; in the first part, the "Personal Information Form" was used to determine the demographic information of the participants, in the second part, the "Nutrition Attitude Scale" was used to determine the participants' nutritional attitudes, the "Exercise Addiction Scale" was used to determine their exercise addictions and the "Behavioral Adjustments in Exercise Scale" was used to determine their behavioral adjustments in exercise. SPSS statistical package program was used in the analysis of the data. The significance level was accepted as $p < 0.05$.

Findings: According to the results obtained; no significant relationship was found between the nutritional attitudes, exercise addictions and behavioral adjustments in exercise of male volleyball players ($p < 0.05$). It was also determined that volleyball players who exhibited healthy nutritional attitudes were able to manage their exercise addictions more positively and that behavioral adjustments that emerged with exercise addiction played a critical role in the overall performance of the athletes.

Result: As a consequence; it can be expressed that male volleyball players; nutritional attitudes, exercise dependence and behavioral adjustments in exercise are not affected by each other.

Keywords: Volleyball, Nutritional Attitude, Exercise Addiction, Behavioral Regulation in Exercise.

GİRİŞ

Voleybol, hem bireysel hem de takım çalışmasının önemli derecede fiziksel ve psikolojik dayanıklılıkla bağlantılı olduğu bir spor dalıdır. Bu bağlamda, erkek voleybolcuların performanslarını artırabilmek için etkili bir beslenme programı, düzenli egzersiz aralığı ve sürdürebilme yeteneğini sürdürebilme konusunda büyük önem taşıyor. Voleybolcuların beslenmesi, egzersizle ilgili motivasyonları ve davranışsal düzenlemeleri, sporcuların genel sağlık ve sunumları doğrudan yapılabilir. Ancak, bu dolaşım nasıl bir ilişki içerisinde olduğu ve onun diğerleriyle nasıl etkileşimde bulunduğu konusunda hala tam anlamıyla anlaşılmış bir çerçevede mevcut değildir¹.

Beslenme, sporcuların vücutlarını en verimli şekilde kullanabilmeleri için temel bir yapı taşıdır. Doğru beslenme, voleybolcuların enerji kesintilerine, kas onarımlarını hızlandırmalarına ve genel fiziksel performanslarını artırmalarına yardımcı olur.

Bu nedenle sporcuların antrenman öncesi, sırası ve sonrasında uygun beslenme geliştirmeleri, spor psikolojisi ve spor bilimleri açısından kritik bir önem taşır. Özellikle voleybol gibi yüksek fiziksel performansa sahip sporlarda, doğru besin alımı, sporcuların dayanıklılıklarını ve güçlerini maksimuma çıkarmalarında temel bir rol oynayabilirler².

Öte yandan, egzersiz baskılanır, spor yapma işleminin sürekli hale getirilmesinin psikolojik bir durumu sağlar. Egzersiz enerjisi, sporcuların fiziksel aktivitelerine karşı aşırı istek ve egzersiz yapar. Bu durumda, başlangıçta olumlu bir motivasyon kaynağı gibi görünse de, uzun süreli aşırı antrenman, yorgunluk, sakatlık riski ve stresli stres gibi olumsuzluklar devam edebilir. Voleybolcuların egzersiz performansı sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da etkiliyor. Egzersiz direnci, sporcuların performans yeteneklerini artırmak için gerekli olan motivasyonu sağlasa da, geleneksel bir yaklaşım benimsendiğinde, aşırı egzersiz

sonucu tükenmişlik veya zihinsel sağlık sorunları ortaya çıkabilir^{3,4}.

Egzersiz sırasındaki davranışsal düzenler ise, sporcuların fiziksel sınırlarını aşmalarına ve zihinsel olarak daha güçlü kalmalarına yardımcı olan stratejilerdir. Bu kurallar, antrenman sırasında karşılaşılan zorluklarla ayrılmak, odaklanmayı arttırmak ve motivasyonu yüksek tutmak için kullanılan psikolojik teknikleri içerir. Voleybolcular, zorlayıcı antrenmanlar ve maçlar sırasında duygusal ve fiziksel dayanıklılıklarını yönetebilmek için bu davranışsal düzenlemeleri aktif bir şekilde kullanırlar⁵. Bu davranışsal stratejiler, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını olumlu yönde etkiler. Zihinsel mücadele ve müsabakalarda düşünme, voleybol gibi hızlı kararların alınması gereken sporlarda başarının anahtarıdır⁶.

Erkek voleybolcuların bu üç faktör beslenme, egzersiz ve davranışsal düzenlemeleri arasında bir ilişkinin nasıl kurulduğu, spor psikolojisi ve spor beslenmesi literatüründe ayrıntılı olarak incelenmesi gereken önemli bir kalıcılık. Beslenme, sporcuların enerjisinin dengelenerek fiziksel sınırlarının aşılmasına yardımcı olurken, egzersiz drenajı ve davranışsal düzenler de bu sürecin sürdürülebilirliğini ve büyümeyi genişletme kesitinin bir parçası olarak rol oynamaktadır. Bu şekilde aktifleşen etkileşimi, sporcuların uzun sıcaklık performanslarını, psikolojik iyilik hallerini ve fiziksel sağlıklarını doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle beslenme ve egzersiz durumlarının belirlenmesi sporcuların hem sağlıkları hem de sportif performansları açısından önem teşkil edecektir.

Bu nedenle, erkek voleybolcuların beslenmesi, egzersiz bağımlılıkları ve egzersiz sırasında uyguladıkları davranışlar arasında tutulabilmesi, sporcuların gelişim süreçlerini optimize etmek ve onları daha sağlıklı, verimli ve sürdürülebilir bir şekilde sporda tutmak için gereklidir. Bu çok sayıda inceleme, hem

sporculara yönelik pratik çözümlerin geliştirilmesine hem de spor bilimleri alanında teorik yöntemlerin daha kolay anlaşılmasına olanak tanıyacaktır⁷.

YÖNTEMLER

Erkek voleybolcuların beslenme tutumlarının, egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenlemelerinin ilişkisini inceleyen bu araştırma, araştırmanın tasarımına uygun olarak; nicel araştırma türünde korelasyonel araştırma desenine uygun olarak gerçekleştirildi. Korelasyonel araştırma deseninde, değişkenlere müdahale edilmeden nicel değişkenler arasındaki ilişki incelenir⁸ ve bu ilişki türünün ne dereceye kadar mevcut olduğu bulunur⁹.

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki erkek voleybolcular oluştururken; örneklemi ise yaşları 18 ile 32 arasında değişen toplam 170 erkek voleybolcu oluşturdu. Örneklem yöntemi olarak kolayda örneklem yöntemi tercih edildi. Kolayda örneklem yöntemi, ana kütleden seçilecek olan örneklerin, araştırmacıların yargılarına belirlendiği tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerindendir. Kolayda örneklem yönteminde veriler, ana kütleden en kolay, en hızlı ve en ekonomik şekilde toplanır^{10,11}. Kinneer ve Taylor¹². İstatistiksel araştırmalarda, daha doğru sonuçlara ulaşabilmek için araştırmacı mümkün olduğunca tesadüfi örneklemeyi tercih etmelidir. Bütün bunlara rağmen, ana kütlenin belirlenmesinin mümkün olmadığı durumlarda araştırmacılar tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerine başvurmak zorunda kalabilirler¹³.

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan ve katılımcıları tanımlayıcı bilgiler içeren demografik bilgi formu ile Çelik-Kayapınar ve Savaş¹⁴ tarafından geliştirilen Beslenme Tutum Ölçeği(BTÖ), Tekkurşun-Demir vd.¹⁵ tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği(EBÖ) ve

Mullen ve ark.¹⁶ tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin¹⁷ tarafından revize edilen Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği(EDDÖ) temel veri toplama araçları olarak kullanıldı.

Araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan demografik değişkenler formunda, katılımcıların yaş, sportif deneyim, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi değerlerini içeren değişkenlere yer verildi.

Çelik-Kayapınar ve Savaş.¹⁴ tarafından geliştirilen Beslenme Tutum Ölçeği(BTÖ), toplam 21 maddeden ve Karbonhidratlar(KH), Vitamin ve Mineraller(VVEM), Yağ ve İşlenmiş Gıda(YVEİG), Su,(SU), Proteinler(PRO) ve Duyarlık(DUY) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan %2li likert tipli bir ölçektir. Ölçekten en az 21 en fazla ise 105 puan alınabilir. Ölçekten edilen puanların düşük olması kötü beslenme tutumunu ifade ederken; yüksek olması ise iyi beslenme tutumunu ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha (α) katsayısı değerlerinin. 531 ile.794 arasında olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha(α) katsayısı değerleri ölçek toplam puanı için.744, karbonhidratlar(KH) alt boyutu için.771, vitamin ve mineraller(VVEM) alt boyutu için.825, yağ ve işlenmiş gıda(YVEİG) alt boyutu için.712, su,(SU) alt boyutu için.803, proteinler(PRO) alt boyutu için.754 ve duyarlık(DUY) alt boyutu için ise.796 olarak hesaplandı.

Tekkurşun-Demir vd.¹⁵ tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği(EBÖ), toplam 17 maddeden ve Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi(AOVEDD), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma(BSİEVEÇ) ve Tolerans Gelişimi ve Tutku(TGVET) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipli bir ölçektir. Ölçekten en az 17 en fazla 85 puan alınabilir. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması egzersiz bağımlılığının

yüksekliğini ifade eder. Buna ek olarak; Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin puan aralıkları,"1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha (α) değerlerinin 0.770 ile.880 arasında olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha(α) katsayısı değerleri ölçek toplam puanı için.899, aşırı odaklanma ve duygu değişimi(AOVEDD) alt boyutu için.804, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (BSİEVEÇ) alt boyutu için.811 ve tolerans gelişimi ve tutku (TGVET) alt boyutu için ise.828 olarak hesaplandı.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği(EDDÖ), Mullen vd.¹⁶ tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin¹⁷ tarafından revize edilerek Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği- adını almıştır. EDDÖ-2, EDDÖ'nin uzantısıdır ve güdülenme alt ölçeğini de içerir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ersöz vd.¹⁸ tarafından yapılmıştır. EDDÖ-2 19 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleridir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha(α) güvenirlik katsayıları ölçek toplamı için.744, alt boyutlar için ise sırasıyla, .670, .770, .810 ve.690 olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha(α) güvenirlik katsayıları ölçek toplamı için.823 ve alt boyutlar için ise sırasıyla.715, .792, .808ve .703 olarak hesaplandı.

Araştırmadaki veri toplama süreci ise katılımcılara en hızlı ve en kolay şekilde ulaşmak için dijital ortamda çevrim içi olarak gerçekleştirildi. Veri toplama formu, dijital ortamda araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve çeşitli haberleşme araçları, sosyal medya uygulamaları ve çeşitli dijital ortamlardan katılımcılara ulaştırıldı. Araştırmanın içeriği

hakkındaki tüm bilgiler, veri toplama aracı katılımcılara gönderilmeden hemen önce yine çevrim içi dijital ortamlardan katılımcılar ile paylaşıldı. Araştırmaya katılımda gönüllük ilkesi esas alındı.

Verilerin çözümlenmesi, GNU PSPP 0.10.1 istatistik programında yapılmıştır. Demografik bilgiler ve veri toplama araçlarından elde edilen parametreler için aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), maksimum ve minimum değerler

belirlenmiştir. Verilerin normallik dağılımlarını saptamak için basıklık-çarpıklık değerleri hesaplandı. Değişkenler arası ilişki Pearson Korelasyon testi ile değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi ise $p<0.05$ olarak kabul edildi^{10,19}.

Çalışmanın Etik Kurul Kararı: Evrak Tarih ve Sayısı: 28/02/2025-879991.

BULGULAR

Tablo I:Araştırmaya Katılan Sporcuları Tanımlayıcı Veriler

Parametre	n	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	S. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Yaş(yıl)	170	17,0	32,0	22,1	2,8	-,430	-,761
Boy Uzunluğu(cm)	170	150,0	183,0	172,6	8,4	-,394	1,259
Vücut Ağırlığı(kg)	170	56,0	70,0	64,8	4,2	-,544	-,317
BKİ(kg/m ²)	170	19,6	29,8	21,9	2,9	1,028	1,345
Sportif Deneyim(yıl)	170	7,0	22,0	12,3	2,6	-,565	-,667

Tablo 1'e göre; araştırmaya katılan sporcuların, yaş değerleri ortalama 22.1 ± 1.5 yıl, boy uzunluğu değerleri ortalama 172.6 ± 8.4 cm, vücut ağırlığı değerleri ortalama 64.8 ± 4.2 kg, beden kütle

indeksi değerleri ortalama 21.9 ± 2.9 kg/m² ve sportif deneyim süreleri ise ortalama 12.3 ± 2.6 yıl olarak hesaplandı.

Tablo II:Araştırmaya Katılan Sporcuların Ölçeklerden ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puan Değerleri

Ölçek-Alt Boyutu	n	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	S. Sapma
EBÖ-TOPLAM	170	25,0	85,0	65,9	15,1
EBÖ-AOVEDD	170	10,0	35,0	28,2	7,6
EBÖ-BSİBEVEÇ	170	10,0	30,0	22,0	5,9
EBÖ-TGVET	170	5,0	20,0	15,7	4,3
BTÖ-TOPLAM	170	47,0	97,0	73,9	11,7
BTÖ-KH	170	7,0	33,0	23,7	6,0
BTÖ-VVEM	170	10,0	20,0	15,3	2,9
BTÖ-YVEİG	170	10,0	18,0	14,1	2,7
BTÖ-SU	170	5,0	9,0	6,7	1,6
BTÖ-PRO	170	4,0	10,0	8,4	1,6
BTÖ-DUY	170	2,0	8,0	5,8	2,0
EDDÖ-TOPLAM	170	17,0	56,0	31,1	9,1
EDDÖ-ID	170	6,0	27,0	13,5	5,6
EDDÖ-İAD	170	3,0	14,0	6,7	2,9
EDDÖ-DD	170	4,0	11,0	5,3	1,4
EDDÖ-GÜ	170	4,0	11,0	5,6	1,5

Tablo 2'ye göre; araştırmaya katılan sporcuların egzersiz bağımlılığı ölçeği(EBÖ) toplam puan değerleri ortalama 65.9 ± 15.1 , egzersiz bağımlılığı ölçeği aşırı odaklanma ve duygu değişimi(AOVEDD) alt boyutu puan değerleri ortalama 28.2 ± 7.6 , egzersiz bağımlılığı ölçeği

bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma(BSİBEVEÇ) alt boyutu puan değerleri ortalama 22.0 ± 5.9 , egzersiz bağımlılığı ölçeği tolerans gelişimi ve tutku(TGVET) alt boyutu puan değerleri ortalama 15.7 ± 4.3 , beslenme tutum ölçeği(BTÖ) toplam puan değerleri

ortalama 73.9 ± 11.7 , beslenme tutum ölçeği karbonhidratlar(KH) alt boyutu puan değerleri ortalama 23.7 ± 6.0 , beslenme tutum ölçeği vitamin ve mineraller(VVEM) alt boyutu puan değerleri ortalama 15.3 ± 2.9 , beslenme tutum ölçeği yağ ve işlenmiş gıdalar(YVEİG) alt boyutu puan değerleri ortalama 14.1 ± 2.7 , beslenme tutum ölçeği su(SU) alt boyutu puan değerleri ortalama 6.7 ± 1.6 , beslenme tutum ölçeği proteinler(PRO) alt boyutu puan değerleri ortalama 8.4 ± 1.6 , beslenme tutum ölçeği duyarlılık(DUY) alt boyutu puan değerleri ortalama 5.8 ± 2.0 , egzersizde davranışsal

düzenlemeler ölçeği(EDDÖ) toplam puan değerleri ortalama 31.1 ± 9.1 , egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içsel düzenleme(İD) alt boyutu puan değerleri ortalama 13.5 ± 5.6 , egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içeatımla düzenleme(İAD) alt boyutu puan değerleri ortalama 6.7 ± 2.9 , egzersizde davranışsal düzenleme dışsal düzenleme(DD) alt boyutu puan değerleri ortalama 5.3 ± 1.4 ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği güdülenme(GÜ) alt boyutu puan değerleri ortalama 5.6 ± 1.5 olarak belirlendi.

Tablo III: EBÖ ve BTÖ ilişkisi

		BTÖ (TOPLAM)	BTÖ (KH)	BTÖ (VVEM)	BTÖ (YVEİG)	BTÖ (SU)	BTÖ (PRO)	BTÖ (DUY)
EBÖ (TOPLAM)	r	-,056	-,018	-,149	,032	-,024	-,045	-,043
	p	,648	,883	,218	,791	,843	,714	,724
	n	170	170	170	170	170	170	170
EBÖ (AOVEDD)	r	-,111	-,042	-,230	-,015	-,061	-,032	-,098
	p	,358	,731	,055	,902	,614	,795	,420
	n	170	170	170	170	170	170	170
EBÖ (BSİVEÇ)	r	-,003	-,001	-,019	,040	,015	-,070	,004
	p	,980	,995	,874	,745	,900	,564	,973
	n	170	170	170	170	170	170	170
EBÖ (TGVET)	r	,004	,012	-,094	,085	,002	-,005	,015
	p	,973	,924	,441	,484	,989	,970	,902
	n	170	170	170	170	170	170	170

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 3'e göre; araştırmaya katılan sporcuların egzersiz bağımlılığı ölçeği(EBÖ) değerleri ile beslenme tutum ölçeği(BTÖ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı($p > 0.05$).

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan sporcuların egzersiz bağımlılığı ölçeği(EBÖ) değerleri ile egzersizde davranışsal düzenleme ölçeği(ÖDDÖ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmedi($p > 0.05$).

Tablo IV: EBÖ ve EDDÖ ilişkisi

		EDDÖ (TOPLAM)	EDDÖ (İD)	EDDÖ(İAD)	EDDÖ(DD)	EDDÖ(GÜ)
EBÖ (TOPLAM)	r	,036	,046	,028	-,034	,027
	p	,767	,708	,817	,779	,822
	n	170	170	170	170	170
EBÖ (AOVEDD)	r	-,027	-,031	-,062	,002	,066
	p	,822	,797	,610	,985	,585
	n	170	170	170	170	170
EBÖ (BSİVEÇ)	r	,079	,102	,098	-,070	-,021
	p	,517	,401	,420	,565	,863
	n	170	170	170	170	170
EBÖ (TGVET)	r	,066	,075	,073	-,027	,008
	p	,589	,540	,550	,822	,944
	n	170	170	170	170	170

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo V: BTÖ ve EDDÖ ilişkisi

		EDDÖ (TOPLAM)	EDDÖ (İD)	EDDÖ (İAD)	EDDÖ (DD)	EDDÖ (GÜ)
BTÖ (TOPLAM)	r	,146	,147	,091	,085	,083
	p	,228	,224	,454	,486	,492
	n	170	170	170	170	170
BTÖ (KH)	r	,110	,095	,061	,098	,106
	p	,363	,435	,616	,418	,383
	n	170	170	170	170	170
BTÖ (VVEM)	r	-,017	,086	,025	-,040	-,036
	p	,890	,479	,834	,245	,449
	n	170	170	170	170	170
BTÖ (YVEİG)	r	,198	,154	,109	,212	,219
	p	,100	,205	,370	,078	,069
	n	170	170	170	170	170
BTÖ (SU)	r	,091	,067	,009	,162	,133
	p	,452	,581	,943	,181	,273
	n	170	170	170	170	170
BTÖ (PRO)	r	,221	,047	,048	,005	-,057
	p	,066	,539	,538	,965	,640
	n	170	170	170	170	170
BTÖ (DUY)	r	,035	-,003	-,037	,135	,163
	p	,774	,982	,758	,266	,178
	n	170	170	170	170	170

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5'e göre; araştırmaya katılan sporcuların beslenme tutum ölçeği(BTÖ) değerleri ile egzersizde davranışsal düzenleme ölçeği(EDDÖ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmedi.

TARTIŞMA

Bu çalışmada yer alan sporcuların demografik ve fiziksel özellikleri incelendiğinde, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi (BKİ) gibi parametrelerin genel ortalamalarına bakıldığında, araştırmaya katılan grup genç ve sağlıklı bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 22.1±1.5 yıl olarak hesaplanmıştır. Bu, sporcuların büyük bir kısmının genç yetişkinler olduğunu ve sporculuk kariyerlerinin genellikle en yüksek fiziksel performans gösterdiği dönemde olduklarını göstermektedir²¹. 17 ile 32 yaş arasındaki sporcuların yer aldığı bu örneklem, sporcuların fiziksel kapasitesinin zirveye ulaşabileceği bir yaş aralığını temsil etmektedir. Sporcuların boy uzunluğu ortalaması 172.6±8.4 cm olup, aralık 150 cm ile 183 cm arasında

değişmektedir²². Bu değer, ortalama olarak sporcuların boylarının geniş bir yelpazede dağıldığını, ancak genellikle ortalama bir boy uzunluğuna sahip olduklarını göstermektedir. Boy uzunluğunun spor performansı üzerinde bazı etkileri olabilse de, bu çalışma da gösteriyor ki, boy uzunluğu bireysel performansı belirleyen tek faktör değildir. Sporcuların ortalama vücut ağırlığı 64.8±4.2 kg, ortalama BKİ ise 21.9±2.9 kg/m² olarak hesaplanmıştır. BKİ, genel sağlık durumunu ve vücut kompozisyonunu değerlendirmede önemli bir parametre olup, araştırmaya katılan sporcuların genellikle normal kilolu sınıfına girdiğini göstermektedir. Bu, sporcuların sağlıklı bir fiziksel yapıya sahip olduklarını ve aşırı kilolu ya da obez olmadıklarını ortaya koymaktadır. Vücut ağırlığının ve BKİ'nin sporcuların performansı üzerinde önemli bir etkisi olabileceği, ancak sporcuların spesifik branşlarına göre ideal vücut kompozisyonunun değişebileceği de unutulmamalıdır²³.

Araştırmaya katılan sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) toplam puanı ortalama 65.9±15.1 olarak bulunmuştur. Bu,

katılımcıların egzersize olan bağlılık düzeylerinin orta seviyelerde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin alt boyutlarından "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (AOVEDD)", ortalama 28.2 ± 7.6 puan ile en yüksek değerlerden birini almıştır¹⁴. Bu, sporcuların egzersize olan yoğun odaklanmalarının ve egzersizle ilişkili duygusal değişimlerinin, psikolojik olarak daha belirgin olabileceğine işaret etmektedir. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (BSİBVEÇ) alt boyutunun ortalama puanı ise 22.0 ± 5.9 'dur ve sporcuların egzersizle ilgili sosyal ve bireysel ihtiyaçlarını bazen erteliyor olabileceklerini düşündürmektedir. Ayrıca, Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGVET) alt boyutunda 15.7 ± 4.3 puan elde edilmesi, sporcuların egzersize yönelik tutku ve alışkanlıklarının geliştiğini, ancak bu durumun aşırıya kaçmadığını göstermektedir²⁴.

Egzersiz bağımlılığı, özellikle sporcular için performansın artırılması ve psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi açısından önemli bir konudur. Ancak, aşırı egzersiz odaklanması, duygusal dalgalanmalar ve sosyal ilişkilerdeki ertelemeler, psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Bu durum, egzersiz alışkanlıklarının sağlıklı bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini göstermektedir^{25,29}.

Sporcuların Beslenme Tutumu Ölçeği (BTÖ) toplam puanı ortalama 73.9 ± 11.7 olarak bulunmuş olup, bu değer genellikle sağlıklı bir beslenme alışkanlığını yansıttığı söylenebilir. Karbonhidratlar (KH) alt boyutunun ortalama puanı 23.7 ± 6.0 , Vitamin ve Mineraller (VVEM) alt boyutunun ortalama puanı ise 15.3 ± 2.9 'dur. Bu, sporcuların karbonhidratlar ve vitamin-mineral alımına yönelik dikkatli olduklarını göstermektedir. Ancak Yağ ve İşlenmiş Gıdalar (YVEİG) alt boyutunun 14.1 ± 2.7 puan ile düşük olması, sporcuların bu tür besinleri sınırlı şekilde tükettiklerini, sağlıklı yağlar ve işlenmemiş gıdalara daha fazla yöneldiklerini göstermektedir²⁶.

Su (SU) alt boyutunun ortalama puanı 6.7 ± 1.6 , Proteinler (PRO) alt boyutunun 8.4 ± 1.6 ve Duyarlılık (DUY) alt boyutunun ortalama puanı 5.8 ± 2.0 olarak belirlenmiştir. Bu değerler, sporcuların protein alımına ve vücut ihtiyaçlarına duyarlılığa önem verdiğini göstermektedir. Ancak bu bulgular, sporcuların su tüketimini ve beslenme alışkanlıklarını daha da iyileştirebileceklerini gösteriyor olabilir²⁷.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ) toplam puanı ortalama 31.1 ± 9.1 olarak hesaplanmıştır. Bu, sporcuların egzersiz sırasında davranışsal düzenlemeleri orta seviyede kullandıklarını göstermektedir. Alt boyutlarda İçsel Düzenleme (İD) 13.5 ± 5.6 , İçsel Aşırı Düzenleme (İAD) 6.7 ± 2.9 , Dışsal Düzenleme (DD) 5.3 ± 1.4 ve GÜdülenme (GÜ) 5.6 ± 1.5 ortalama puanları ile sıralanmıştır. Bu veriler, sporcuların içsel motivasyonlarının egzersizlerini düzenlemede belirgin bir şekilde etkili olduğunu, ancak dışsal faktörlerin daha düşük bir etki oluşturduğunu göstermektedir. İçsel düzenleme, sporcuların egzersize olan motivasyonlarını ve tutumlarını içsel olarak, kendi hedefleri doğrultusunda oluşturduklarını ve bunun sağlıklı bir alışkanlık geliştirmede önemli bir etken olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 3'te yer alan başarılarla göre, katılan sporcuların egzersiz çabalama (EBÖ) ile beslenme tutum sergileme (BTÖ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, egzersiz terapisi ile beslenme tutumları arasında doğrudan bir bağlantı sağladığını işaret etmektedir. Yani sporcuların egzersiz yapmaları ile beslenme tutumları birbirinden bağımsız olarak gelişiyor olabilir²⁸.

Tablo 4'te yer alan dağılıma göre, katılımcı sporcuların egzersiz geliştirme performansı (EBÖ) değerleri ile egzersizde davranışsal düzenleme performansı (ÖDDÖ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, egzersiz terapisi ile davranışsal düzenleme arasındaki ilişkinin

karmaşıklığı ve çok faktörlü olabileceğini göstermektedir. Bu konuda daha geniş kapsamlı çalışmalar, egzersiz egzersizinin davranışsal düzenlemesi üzerinde nasıl bir etki olduğu daha ayrıntılı bir şekilde ortaya konabilir.

Tablo 5'te yer alan verilere göre, araştırmaya katılan sporcuların beslenme tutum ölçeği (BTÖ) değerleri ile egzersizde davranışsal düzenleme ölçeği (EDDÖ) değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. ($p>0.05$). Bu sonuç, sporcuların beslenme tutumları ile egzersiz sırasında davranışsal düzenleme becerileri beslenme tutumları, bireylerin yiyecekler hakkında sahip oldukları düşünceler, inançlar ve davranışlar ile ilgilidir ve genellikle sağlık, vücut imajı veya performans gibi faktörlerden etkilenebilir. Öte yandan, egzersizde davranışsal düzenleme, egzersiz sırasında motivasyonel stratejilerin, hedef belirlemenin ve performansın sürdürülebilmesi için bireylerin sergilediği psikolojik becerilere dayanır. Bu iki faktör arasındaki ilişkinin bulunmaması, sporcuların egzersiz sırasında davranışlarını düzenleme şekillerinin, beslenme alışkanlıkları ve tutumlarından bağımsız olarak gelişebileceğini düşündürülebilir²⁹.

SONUÇ

Elde edilen bulgular, sporcuların beslenme alışkanlıklarının, egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme tutumları sergileyen voleybolcuların, egzersiz bağımlılıklarını daha olumlu biçimde yönetebildikleri belirlenmiştir. Aynı zamanda, egzersiz bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkan davranışsal düzenlemelerin, sporcuların genel performansı üzerinde kritik bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu durum, sporcuların psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından dikkate alınması gereken bir faktördür. Beslenme tutumları ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki, antrenman süreçlerinin iyileştirilmesi ve sporcuların motivasyon düzeylerinin

artırılması için dikkate alınmalıdır. Sonuç olarak, bu çalışma, erkek voleybolcuların performansını artırmak ve uzun vadeli sağlıklarını korumak için bütüncül bir yaklaşım benimsenmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Beslenme eğitimi ve psikolojik destek programlarının, sporcuların egzersiz bağımlılıklarının yönetiminde ve davranışsal düzenlemelerinin optimize edilmesinde etkili olabileceği önerilmektedir.

Etik Kurul Kararı: Çalışmanın Etik Kurul Kararı: Evrak Tarih ve Sayısı: 28/02/2025-879991.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını bildirmişlerdir.

Finansal Destek: Bu çalışma herhangi bir fon tarafından desteklenmemiştir.

Declaration of Conflicting Interests: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial support was received.

KAYNAKÇA

1. Józef D, Laskowski R. Nutrition and physical performance in athletes. Sports Medicine, 2017; 47(8), 1491-503.
2. Achör S, Reivich K. The power of positive psychology in sport: Improving mental toughness in athletes. Journal of Sport Psychology, 2018; 40(2), 115-27.
3. Coutinho D, Gonçalves B. Behavioral regulation and motivation in sports: A systematic review. Journal of Sport Behavior, 2018; 41(1), 56-68.
4. Iserbyt P, Lievens, F. The impact of nutrition on athletes' performance and recovery. European Journal of Sports Science, 2021; 33(9), 143-57.
5. Foster C, Porcari JP. Exercise dependence and its impact on athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 2020; 12(4), 142-55.
6. Miller JA, Mikesky A. Psychological techniques for improving performance in sports. Journal of Sports Psychology and Performance, 2019; 28(5), 185-98.
7. Reilly T, Drust B. The role of exercise and nutrition in optimizing performance in team sports.

International Journal of Sports Medicine, 2022; 43(6), 300-12.

8. Demir BS. Eğitim araştırmaları nitel nicel ve karma yaklaşımlar. Ankara: Eğitim Kitap, 2014.

9. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, et al. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi, 2013.

10. Malhotra NK. Marketing Research an Applied Orientation, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey, 2004.

11. Aaker DA, Kumar V, Day GS. Marketing Research, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers, 2007.

12. Gegez AE. Pazarlama Araştırmaları, 3. Baskı, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., İstanbul, 2010.

13. Zikmund WG. Business Research Methods, 5. Edition, The Dryden Press, Orlando, 1997.

14. Çelik Kayapınar F, Savaş B. Nutrition Attitude Scale (NAS): Validity and Reliability Study. In N. Lukpanovna Shapekova, B. Ak, and A.E. Esatoğlu Innovations in Health Sciences. Cambridge Scholars Publishing, 2019; 567-72.

15. Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2018; 26(3): 865-74.

16. Mullen E, Markland D, Ingledew DK. A Graded Conceptualization of Self-Determination in The Regulation of Exercise Behavior: Development of A Measure Using Confirmatory Factor Analysis Procedures. PersIndiv Differ, 1997; 23(5), 745-52.

17. Markland D, Tobin V. A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2004; 26: 191-6.

18. Ersöz G, Aşçı FH, Altıparmak E. Egzersiz Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması (Reliability and Validity of Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2). Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2012; 4(1): 22-31.

19. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. 36. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2020.

20. Kinnear TC, Taylor JR. Marketing Research An Applied Approach, International Edition, McGraw Hill, 1996.

21. Stenling A, Ivarsson A, Lindwall M. The only constant is change: Analysing and understanding change in sport and exercise psychology research. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2017; 10(1) 230-51.

22. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2014). Nutrition and athletic performance. Med. Sci. Sports Exerc, 2016; 48(3), 543-68.

23. Hausenblas HA, Schoulda JA, Smoliga JM. Exercise Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Behavioral Addictions, 2020; 9(1), 63-80.

24. Meyer M, Sattler I, Schilling H, et al. Mental disorders in individuals with exercise addiction—a cross-sectional study. Frontiers in psychiatry, 2021; 12, 751550.

25. Meyer AB, Grosse M. Nutrition habits of athletes: The impact of dietary choices on performance and health. Journal of Sports Sciences, 2019; 37(2), 153-61.

26. Wu S, Xiu X, Qian Q. Associations between dietary patterns and physical activity with physical fitness among adolescents in Shandong Province, China: a Cross-sectional study. Nutrients, 2023; 15(6), 1425.

27. Teixeira PJ, Marques MM, Silva MN, et al. A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. Motivation science, 2020; 6(4), 438.

28. Marques-Aleixo I, Beleza J, Sampaio A, et al. Preventive and therapeutic potential of physical exercise in neurodegenerative diseases. Antioxidants & redox signaling, 2021; 34(8), 674-93.

29. Erdoğan R, Tizar E, Ayhan S, et al. Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Dicle Tıp Dergisi, 2023; 50(1), 120-9.