



Sağlıklı Beslenme ve Zihinsel Dayanıklılık: Amatör Futbolcular Üzerine Bir Çalışma

İsa AYDEMİR¹, Necdet ERİP¹, Tuğba ONAT¹, Savaş AYDIN², Oğuzhan ÇALI³

¹Hakkâri Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hakkâri, Türkiye

²Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye

³Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.275	Araştırma Makalesi/Research Article	
Gönderi Tarihi/Received:	Kabul Tarihi/Accepted:	Online Yayın Tarihi/Published:
01.03.2024	13.04.2025	30.04.2025

Özet

Bu araştırma, amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya Hakkâri’de amatör olarak futbol oynayan 157 sporcu katılmıştır. Katılımcılardan demografik bilgiler, spor geçmişleri ve yaşam tarzlarına ilişkin veriler kişisel bilgi formu ile toplanmış; sağlıklı beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği, zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiş, normal dağılım gösteren değişkenler için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucu anlamlı fark tespit edilen değişkenler için Tukey HSD post-hoc testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler, sağlıklı beslenme ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, 22 yaş ve üzeri futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 21 yaş ve altındaki futbolculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uyku düzeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, düzenli uyuyan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Baba eğitim düzeyi değişkeni, futbolcuların beslenme bilgisi ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ancak VKİ, alkol ve sigara kullanımı, lisans yılı ve anne eğitim düzeyi gibi değişkenlerin beslenme tutumları ve zihinsel dayanıklılık ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Sonuç olarak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve uyku düzeninin düzenlenmesi, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini artırmada önemli faktörlerdir. Bu doğrultuda, sporculara yönelik sağlıklı beslenme eğitimleri ve zihinsel dayanıklılığı destekleyici psikolojik programların oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Amatör futbolcu, sağlıklı beslenme, spor performansı, zihinsel dayanıklılık

Healthy Eating and Mental Resilience: A Study on Amateur Football Players

Abstract

This study aims to examine the relationship between amateur football players' attitudes toward healthy eating and their mental toughness levels. A total of 157 amateur football players from Hakkâri participated in the study. Data on participants' demographic information, sports history, and lifestyle were collected using the Personal Information Form. The Attitudes Toward Healthy Eating Scale was used to assess healthy eating habits, while the Mental Toughness Scale was used to measure mental toughness levels. The normality distribution of the data was evaluated using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. For normally distributed variables, an independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied. The Tukey HSD post-hoc test was used for variables with significant differences in ANOVA results. Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationship between variables. The analyses showed a positive relationship between healthy eating and mental toughness. Age-based analyses revealed that football players aged 22 and above had higher mental toughness levels than those aged 21 and below. It was found that sleep patterns had a significant impact on mental toughness, with regularly sleeping players exhibiting higher mental toughness levels. The father's education level was significantly related to the players' nutritional knowledge and mental toughness levels. However, variables such as BMI, alcohol and tobacco use, years of licensing, and the mother's education level were not significantly associated with attitudes toward healthy eating and mental toughness. In conclusion, developing healthy eating habits and maintaining a regular sleep schedule are crucial factors in enhancing athletes' mental toughness. In this regard, it is recommended to implement healthy eating education and psychological programs that support mental toughness for athletes.

Keywords: Amateur football player, healthy nutrition, mental resilience, sports performance

Sorumlu Yazar/Correspondence: Oğuzhan ÇALI, E-posta: oguzhancali@cumhuriyet.edu.tr

GİRİŞ

Futbol, yalnızca fiziksel dayanıklılığı ve teknik becerileri değil, aynı zamanda zihinsel süreçleri de içeren kompleks bir spor dalıdır. Özellikle amatör futbolcular, profesyonel sporculara kıyasla daha sınırlı kaynaklara, eğitim olanaklarına ve beslenme programlarına sahip olmaları nedeniyle performanslarını etkileyen birçok faktörle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasını ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesini olumsuz yönde etkileyebilir (Devlin & Belski, 2015). Günümüzde, sağlıklı beslenme ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin belirlenmesi, sporcuların genel sağlık durumlarını ve performanslarını iyileştirmede önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir.

Sağlıklı beslenme, spor performansının desteklenmesinde kritik bir rol oynar. Karbonhidrat, protein, vitamin ve minerallerin dengeli bir şekilde tüketilmesi, sporcuların enerji seviyelerini koruyarak fiziksel ve zihinsel süreçleri optimize etmelerine yardımcı olur. Yetersiz ve dengesiz beslenme ise kas yorgunluğuna, bilişsel işlevlerde azalmaya ve ruh halinde dalgalanmalara yol açabilir (Meeusen vd., 2006). Literatürde, düzenli ve dengeli bir diyetin stresle başa çıkma becerisini artırarak zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağladığı öne sürülmektedir (Christodoulou vd., 2024).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin odaklanma yetisini sürdürme, motivasyonunu koruma ve stresle etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesini ifade eder. Sporcularda zihinsel dayanıklılığın yalnızca fiziksel performansı değil, genel yaşam kalitesini de doğrudan etkilediği bilinmektedir (Smith vd., 2018). Ancak, zihinsel yorgunluk, özellikle dayanıklılık gerektiren spor dallarında önemli bir engel teşkil edebilir. Marcora ve arkadaşları (2009), zihinsel yorgunluğun sporcularda fiziksel performansı sınırlayarak bilişsel kaynakların tükenmesine neden olduğunu ortaya koymuştur.

Amatör futbolcular üzerinde yapılan araştırmalar, çoğunun beslenme alışkanlıkları konusunda sınırlı bilgiye sahip olduğunu ve bu durumun performanslarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Devlin ve Belski, 2015). Bunun yanı sıra, zihinsel yorgunluk ve dayanıklılık arasındaki ilişki bireyler arasında büyük farklılıklar gösterebilir. Habay ve arkadaşları (2023), zihinsel yorgunluğun sporcular üzerindeki etkisinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini, ancak bu ilişkinin bilimsel olarak tam anlamıyla aydınlatılmadığını belirtmiştir. Bu çalışma, amatör futbolcuların sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, sporcuların bireysel performanslarını artırmak için uygun stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, çalışma kapsamında sağlıklı beslenme ve zihinsel dayanıklılığın sporcular üzerindeki etkilerinin anlaşılması, amatör sporculara yönelik eğitim ve bilinçlendirme programlarının oluşturulması açısından önemli bir temel teşkil edecektir.

Mevcut literatür, sağlıklı beslenme ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin spor performansını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Hamstra-Wright vd., 2013). Bu bağlamda, bu çalışmanın bulgularının, amatör futbolcuların beslenme ve zihinsel dayanıklılık konularındaki farkındalıklarını artırarak spor performanslarını ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik önemli bilgiler sağlaması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmış ve nicel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Bu tasarım, araştırmanın amacına uygun olarak, katılımcıların mevcut durumlarını betimleyerek değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedeflemiştir (Karasar, 2009). Bu araştırma, Hakkari'deki amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, amatör futbol takımlarında oynayan futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Hakkari'deki amatör futbol takımlarında oynayan 157 futbolcu oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil edilmiş ve çalışmanın kapsamı, amacı ve veri toplama süreci kendilerine detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri, spor geçmişleri ve yaşam tarzlarına dair bilgiler Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla kaydedilmiştir. Bu bilgiler arasında yaş, eğitim durumu, spor deneyimi, günlük yaşam aktiviteleri ve beslenme alışkanlıkları gibi değişkenler yer almıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, aşağıdaki veri toplama araçları kullanılmıştır:

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, eğitim durumu, spor geçmişi, günlük aktiviteleri ve beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi toplamak için tasarlanmıştır. Form, araştırma amaçları doğrultusunda demografik ve genel sağlık bilgilerini içerecek şekilde yapılandırılmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Ölçeği (SBYTÖ): Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Ölçek 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için .90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için .84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için .75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için .83 şeklindedir (Tekkurşun vd., 2019).

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Madrigal ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin, Erdoğan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış şeklinden yararlanılmıştır. Bu ölçek ise 5 adet Likert tipinden oluşmaktadır. Bunlar; 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Ölçek 11 maddeden ve tek faktörden (zihinsel dayanıklılık) oluşmaktadır. 11 maddenin faktör yükleri .314-.524 arasında değişmektedir. Tek faktörün açıklanan varyansı ise %47.23'tir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach's Alpha katsayısı ile test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek 11 madde ile iç tutarlılığı katsayısı Cronbach's alpha =.86 göstermiştir.

Verilerin Toplanması

Katılımcılarla, spor kulüpleri aracılığıyla ve antrenman sahalarında iletişime geçilmiş ve çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, ZDÖ ve SBİTÖ aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların ölçekleri doğru şekilde doldurması için rehberlik edilmiştir. Veri toplama süreci, katılımcıların müsabaka ve antrenman programlarına uygun olarak düzenlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre zihinsel dayanıklılık ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum alt boyutları ile ilgili çözümlemeler için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi olan (ANOVA) testi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tanımlayıcı post-hoc analiz tekniklerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Ayrıca iki ana faktör olan alt boyutlar dâhilinde korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın Cronbach's Alpha değeri ise sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeğinin .80 ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin .94 olarak saptanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi $p<.01$ ve $p<.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile zihinsel dayanıklılıkları ile ilgili veriler sunulmaktadır. Elde edilen bulgular hem genel koşullar hem de değişkenler arasındaki ilişkileri ayrıntılı bir şekilde birleştirmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan futbolculara ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Demografik Bilgi	n	%
Yaş	21 yaş ve altı	81	51.6
	22 yaş ve üzeri	76	48.4
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	Zayıf	6	3.8
	Normal	137	87.3
	Kilolu	14	8.9
Lisans Yılı	5 yıl ve altı	80	51.0
	6-9 yıl arası	53	33.8
	10 yıl ve üzeri	24	15.3
Gelir Düzeyi	İhtiyacımı karşılıyor	81	51.6
	İhtiyacımı karşılamıyor	76	48.4
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	85	54.1
	İlkokul	36	22.9
	Ortaokul	12	7.6
	Lise	14	8.9
	Üniversite	10	6.4
	Okuryazar değil	41	26.1
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	46	29.3
	Ortaokul	38	24.2
	Lise	27	17.2
	Üniversite	5	3.2
	Düzenli	122	77.7
Uyku Durumu	Düzensiz	35	22.3

Alkol Kullanım Durumu	Kullanıyorum	17	10.8
	Kullanmıyorum	140	89.2
Sigara Kullanım Durumu	Kullanıyorum	24	15.3
	Kullanmıyorum	133	84.7

Tablo 1' e göre araştırmaya katılan futbolcuların yaş ortalamaları 21.97 ± 3.723 ; kilo ortalamaları 67.39 ± 11.453 ; boy ortalamaları (m) 1.76 ± 0.073 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği t-testi sonuçları

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{X}$	SS.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	21 yaş ve altı	81	18.39	4.94	.091	.763
	22 yaş ve üzeri	76	19.92	5.31		
Beslenmeye Yönelik Duygu	21 yaş ve altı	81	17.00	4.95	1.949	.165
	22 yaş ve üzeri	76	17.65	5.77		
Olumlu Beslenme	21 yaş ve altı	81	18.46	4.79	2.705	.102
	22 yaş ve üzeri	76	18.23	5.70		
Kötü Beslenme	21 yaş ve altı	81	15.28	5.69	.692	.407
	22 yaş ve üzeri	76	16.25	6.04		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Toplam Puan	21 yaş ve altı	81	71.21	13.56	.764	.446
	22 yaş ve üzeri	76	69.35	16.95		
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puan	21 yaş ve altı	81	42.83	11.47	14.089	.000*
	22 yaş ve üzeri	76	47.40	6.91		

*p<.05

Tablo 2' ye göre araştırmaya katılan futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanların yaş değişkenine göre 22 yaş ve üzeri yaş futbolcuların lehine istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir (p<.05). Buna göre 22 yaş ve üzerinde olan futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının, 21 yaş ve altında olan futbolculara göre daha iyi olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan futbolcuların uyku durumu değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği t-testi sonuçları

Ölçekler	Uyku Durumu	n	$\bar{X}$	SS.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Düzenli	122	19.17	5.34	1.503	.222
	Düzensiz	35	19.00	4.55		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Düzenli	122	17.55	5.53	1.256	.264
	Düzensiz	35	16.48	4.67		
Olumlu Beslenme	Düzenli	122	18.71	5.22	.035	.851
	Düzensiz	35	17.11	5.160		
Kötü Beslenme	Düzenli	122	15.90	6.052	4.287	.050
	Düzensiz	35	15.22	5.219		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Toplam Puan	Düzenli	122	70.40	16.06	.003	.997
	Düzensiz	35	70.40	11.35		
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puan	Düzenli	122	45.54	6.50	4.602	.033*
	Düzensiz	35	44.90	10.54		

*p<.05

Tablo 3' e göre araştırmaya katılan futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanların uyku durumu değişkenine göre düzensiz futbolcuların lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir (p<.05). Buna göre düzenli uyku durumu olan futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının, uyku durumu düzensiz olan futbolculara göre daha iyi olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan futbolcuların baba eğitim düzeyi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık ölçeği ANOVA sonuçları

Ölçekler	Baba Eğitim	n	$\bar{X}$	SS.	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Okuryazar değil ^A	41	19.43	5.52	3.487	.009*	C>A C>B
	İlkokul ^B	46	18.30	5.38			
	Ortaokul ^C	38	19.92	4.24			
	Lise ^D	27	20.29	4.31			
	Üniversite ^E	5	12.00	5.83			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Okuryazar değil ^A	41	17.97	6.14	.404	.805	-
	İlkokul ^B	46	16.84	4.93			
	Ortaokul ^C	38	17.68	4.58			
	Lise ^D	27	16.59	5.93			
	Üniversite ^E	5	17.40	5.94			
Olumlu Beslenme	Okuryazar değil ^A	41	18.29	5.81	2.191	.073	-
	İlkokul ^B	46	17.45	4.70			
	Ortaokul ^C	38	19.47	4.64			
	Lise ^D	27	19.33	5.21			
	Üniversite ^E	5	13.40	7.02			
Kötü Beslenme	Okuryazar değil ^A	41	15.63	5.96	.634	.639	-
	İlkokul ^B	46	15.84	5.39			
	Ortaokul ^C	38	16.28	5.84			
	Lise ^D	27	14.51	6.60			
	Üniversite ^E	5	18.40	6.14			
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Toplam Puan	Okuryazar değil ^A	41	70.02	18.34	1.882	.116	-
	İlkokul ^B	46	69.08	12.84			
	Ortaokul ^C	38	71.44	12.72			
	Lise ^D	27	74.51	14.80			
	Üniversite ^E	5	55.60	18.39			
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puan	Okuryazar değil ^A	157	70.40	15.10	3.219	.014*	A>B
	İlkokul ^B	41	45.58	9.61			
	Ortaokul ^C	46	43.23	10.37			
	Lise ^D	38	47.42	7.41			
	Üniversite ^E	27	46.25	8.27			

*p<.05

Tablo 4'te araştırmaya katılan futbolcuların beslenme hakkında bilgi alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık ölçeği puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Eğitim düzeyi ortaokul olanların beslenme hakkında bilgi alt boyut puanları ile zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının okuryazar olmayan ve ilkokul eğitim düzeyinde olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırmanın VKİ alkol ve sigara kullanımı, lisans yılı, anne eğitim değişkenleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 5. Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanlarının korelasyon sonuçları

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Beslenme Hakkında Bilgi (1)	r	1					
	p						
Beslenmeye Yönelik Duygu (2)	r	-.153	1				
	p	.056					
Olumlu Beslenme (3)	r	.635**	-.214**	1			
	p	.000	.007				
Kötü Beslenme (4)	r	-.080	.678**	-.087	1		
	p	.317	.000	.276			
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam Puan (5)	r	.656	.753	.768	.655	1	
	p	.000	.000	.000	.000		
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan (6)	r	.430**	-.017	.330**	-.036	.280	1
	p	.000	.836	.000	.653	.000	

n:157; **p<.01

Tablo 5’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan futbolcuların beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme alt boyutları ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği ile zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<.01). Buna göre araştırmaya katılan futbolcuların beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının zihinsel dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Futbolcuların beslenme hakkında bilgi düzeyi, olumlu beslenme tutumları ve genel sağlıklı beslenmeye yönelik yaklaşımları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, sağlıklı beslenmenin sporcuların fiziksel ve bilişsel performanslarını destekleyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmada, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. 22 yaş ve üzeri futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, 21 yaş ve altındaki futbolculara kıyasla daha yüksek tespit edilmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştiğini ve psikolojik dayanıklılığın zamanla arttığını göstermektedir. Deneyim kazanmanın, sporda zihinsel dayanıklılığı artırmada önemli bir faktör olduğu ve bireylerin baskı altında daha iyi karar verebilme yetisini geliştirdiği düşünülmektedir. Yapılan literatür taraması, yaşın ilerlemesiyle zihinsel dayanıklılığın arttığını gösteren bulgularla çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir (Connaughton vd., 2008; Horsburgh vd., 2009; Nicholls vd., 2009; Marchant vd., 2009; Yıldız, 2017). Bu ilişkinin temelinde biyolojik değişiklikler (Crust, 2008; Horsburgh vd., 2009), benlik algıları, sosyal etkiler ve duygusal tepkiler (Weiss, 2004) gibi faktörlerin yer aldığı düşünülmektedir. Ayrıca, yaş ilerledikçe bireylerin olgunlaşma düzeylerinin artması ve deneyim kazanmaları, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yükselmesine katkıda bulunan önemli etkenler arasında yer almaktadır.

Araştırmada, futbolcuların uyku düzenlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Düzenli uyku alışkanlığına sahip futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Uyku düzeni, sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını doğrudan etkileyen bir faktör olup, düzensiz uyku alışkanlıklarının zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, literatürde yer alan uyku hijyeninin spor performansı ve psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkisini destekleyen çalışmalarla tutarlıdır. Önceki araştırmalar, uyku yoksunluğunun bilişsel işlevlerde bozulmaya, dikkat süresinde azalmaya ve karar verme mekanizmalarında zayıflamaya yol açtığını göstermektedir (Mah vd., 2011). Özellikle sporcularda uyku hijyeninin yetersiz olması, antrenman verimliliğini düşürmekte ve psikolojik baskı altında performans kayıplarına neden olabilmektedir (Watson, 2017). Uyku düzeninin bozulması, kortizol gibi stres hormonlarının artmasına ve serotonin ile dopamin gibi nörotransmitterlerin düzensiz salgılanmasına yol açarak zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebilir (Fullagar vd., 2015). Bu bağlamda, araştırmamızın sonuçları, düzenli uyku alışkanlığının zihinsel dayanıklılığı artırıcı bir faktör olduğunu desteklemektedir. Uyku süresi ve kalitesinin, sporcuların psikolojik dirençlerini artırmada kritik bir rol oynadığı düşünüldüğünde, antrenörler ve spor bilimciler tarafından uyku hijyenine yönelik bilinçlendirme programlarının oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Özellikle yoğun antrenman dönemlerinde, sporcuların uyku sürelerine dikkat etmeleri ve uyku kalitelerini artırıcı stratejiler geliştirmeleri hem fiziksel hem de psikolojik performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Bununla birlikte, çalışmamızda yalnızca futbolcuların kendi beyanlarına dayalı olarak uyku düzenleri değerlendirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, nesnel uyku ölçüm yöntemleri (örneğin; aktigrafi, polisomnografi) kullanılarak sporcuların uyku süreleri ve kaliteleri daha detaylı olarak incelenebilir. Ayrıca, farklı spor branşlarında ve farklı yaş gruplarında uyku düzeninin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkileri araştırılarak daha geniş kapsamlı çıkarımlar yapılabilir.

Elde edilen bulgular, baba eğitim düzeyinin futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve zihinsel dayanıklılıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, babaları ortaokul mezunu olan futbolcuların, okuryazar olmayan veya ilkokul mezunu babalara sahip futbolculara kıyasla daha yüksek beslenme bilgisine ve zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum, ebeveyn eğitiminin çocukların sağlık ve beslenme bilinci üzerindeki etkisini vurgulayan önceki araştırmalarla örtüşmektedir. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi literatürde de desteklenmektedir. Örneğin, anne ve baba eğitim seviyesinin yüksek olması, çocukların sosyal-duygusal yeterliliklerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Gülay Ogelman vd., 2022). Bu durum, ebeveynlerin eğitim seviyesinin çocukların genel gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, babaların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça, çocuklarının bakım uygulamalarına katılımlarının da arttığı bulunmuştur (Bilge vd., 2021). Bu bulgu, eğitim düzeyi yüksek babaların çocuklarına daha fazla destek sağlayabildiklerini ve bu desteğin de çocukların zihinsel dayanıklılıklarını artırabileceğini göstermektedir. Özellikle, spor yapan bireylerde, aile desteği ve eğitim düzeyi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve motivasyonlarını güçlendiren temel faktörler arasında yer almaktadır. Sonuç olarak, baba eğitim düzeyinin yükselmesi, futbolcuların hem beslenme alışkanlıklarının iyileşmesine hem

de zihinsel dayanıklılıklarının artmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, sporcuların beslenme ve zihinsel dayanıklılık süreçlerini desteklemek adına ebeveynlerin eğitimi önemli bir değişken olarak ele alınmalıdır.

Bu çalışmada, VKİ, alkol ve sigara kullanımı, lisans yılı ve anne eğitim düzeyi gibi değişkenlerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, zihinsel dayanıklılığın ve beslenme tutumlarının, bireysel sağlık alışkanlıkları ve ailevi faktörlerden ziyade daha karmaşık ve çok yönlü etkenlerle şekillendiğini göstermektedir. Araştırmalar, alkol kullanımının depresyon ve kaygı gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Boden & Fergusson, 2011; Bellos vd., 2013; Chen vd., 2015). Ancak, bu çalışmada alkol kullanımının zihinsel dayanıklılık üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmaması, alkol tüketiminin etkilerinin bireyler arasında farklılık gösterebileceğini ve zihinsel dayanıklılığın yalnızca alkol kullanımına bağlı olmadığını düşündürmektedir. Benzer şekilde, sigara kullanımının reaksiyon zamanı ve diğer bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Ankara Büyükşehir Belediyesi, 2020). Ancak, çalışmamızda sigara kullanımının zihinsel dayanıklılık veya beslenme tutumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmaması, bu ilişkinin daha karmaşık olduğunu ve diğer faktörlerin de rol oynayabileceğini göstermektedir. Lisans yılı ve anne eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin de zihinsel dayanıklılık ve beslenme tutumları üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bu özelliklerin bireysel deneyimler, kişilik özellikleri ve çevresel faktörler gibi daha geniş bir etkenler yelpazesi tarafından şekillendiğini göstermektedir. Özellikle sporcularda, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için bireysel farklılıkların ve kişisel deneyimlerin dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Sarı vd., 2020). Zihinsel dayanıklılık ve beslenme tutumları, tek bir faktörden ziyade birden fazla etkenin birleşimiyle şekillenen karmaşık yapılar olarak değerlendirilmeli ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak kişiye özel yaklaşımlar benimsenmelidir.

Araştırma bulguları, amatör futbolcuların beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme alt boyutları ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Literatür, sağlıklı ve dengeli beslenmenin bilişsel işlevler, motivasyon ve psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Beslenme hakkında bilgi düzeyi yüksek bireylerin, stresle başa çıkma becerilerinin daha iyi olduğu ve karar verme süreçlerinde daha başarılı oldukları belirlenmiştir (Miller vd., 2017). Ayrıca, olumlu beslenme alışkanlıklarının beyin fonksiyonlarını desteklediği, nöronal plastisiteyi artırdığı ve mental tükenmişliği azalttığı bildirilmektedir (Gómez-Pinilla, 2008). Beslenme ile zihinsel dayanıklılık arasındaki bu ilişkinin, besinlerin nörotransmitter sentezi üzerindeki etkisiyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Omega-3 yağ asitleri, B vitaminleri, magnezyum ve antioksidanlar açısından zengin beslenmenin, serotonin ve dopamin düzeylerini artırarak bireylerin stres yönetiminde daha başarılı olmalarına katkı sağladığı gösterilmiştir (Lopresti vd., 2013). Ayrıca, yeterli karbonhidrat ve protein alımının, merkezi sinir sistemi fonksiyonlarını desteklediği ve antrenman sonrası toparlanma sürecini hızlandırdığı bilinmektedir (Maughan

vd., 2018). Araştırmamızda elde edilen bulgular, sporcularda sağlıklı beslenme bilincinin artırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Dengeli bir diyetin, antrenman performansını iyileştirmenin yanı sıra zihinsel dayanıklılığı da artırabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, amatör futbolcular için beslenme eğitim programlarının geliştirilmesi ve bireysel beslenme planlarının oluşturulması, performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Ancak, çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada katılımcıların beslenme alışkanlıkları öz bildirime dayalı olarak değerlendirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, kan parametreleri ve bilişsel testler gibi nesnel ölçüm yöntemleri kullanılarak sağlıklı beslenme ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki daha detaylı bir şekilde incelenebilir. Ayrıca, farklı spor branşlarında ve elit düzeydeki sporcular arasında yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, bu ilişkinin genel geçerliliğini test etmede önemli bir katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışma, amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor performansına etkisini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Sağlıklı beslenmenin sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da desteklediği ortaya konmuştur.

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için düzenli spor ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirilmesi önemlidir. 22 yaş ve üzerindeki futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiş, bu nedenle genç futbolculara yönelik zihinsel dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik psikolojik destek programları oluşturulmalıdır. Düzensiz uyku düzeni, futbolcuların zihinsel dayanıklılığını olumsuz etkilemektedir; bu nedenle uyku hijyeni konusunda eğitim verilmeli ve uyku düzeni iyileştirilmelidir. Ayrıca, futbolculara yönelik beslenme hakkında eğitimler verilerek, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirilmelidir. Eğitim düzeyi ve beslenme bilgisi ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir, bu nedenle daha düşük eğitim seviyesindeki futbolculara yönelik eğitim programları önemlidir. Ayrıca, bu konuyla ilgili daha geniş örneklem gruplarında ve farklı spor branşlarında daha detaylı araştırmalar yapılması, elde edilen bulguların daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Son olarak, futbolcuların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmek için multidisipliner bir yaklaşım benimsenmeli ve kulüplerde psikolojik destek, beslenme danışmanlığı gibi hizmetler yaygınlaştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ankara Büyükşehir Belediyesi. (2020). Sosyal hizmetler. Erişim tarihi: 15.01.2025 https://www.ankara.bel.tr/files/9716/3291/7339/sosyal_hizmetler.pdf
- Bellos S., Skapinakis P., Rai D., Zitko P., Araya R., Lewis G., Lionis C., & Mavreas V. (2013). Cross-cultural patterns of the association between varying levels of alcohol consumption and the common mental disorders of depression and anxiety: secondary analysis of the WHO collaborative study on psychological problems in general health care. *Drug and Alcohol Dependence*, 133(3), 825-831. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.08.030>
- Bilge, M., Avcı, A., & Kale, M. (2021). Babaların psikolojik sağlamlık düzeyleriyle çocuk bakımına katılım düzeyleri arasındaki ilişki: Adana örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(2), 375-382.

- Boden, J. M., Lee, J. O., Horwood, L. J., Grest, C. V., & McLeod, G. F. (2017). Modelling possible causality in the associations between unemployment, cannabis use, and alcohol misuse. *Social Science & Medicine*, 175, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.001>
- Chen, C. M., & Yoon, Y. H. (2021). *Surveillance report #116: Trends in underage drinking in the United States, 1991-2019*. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Bethesda, MD.
- Christodoulou, E., Deligiannidou, G.-E., Kontogiorgis, C., Giaginis, C., & Koutelidakis, A. E. (2024). Fostering resilience and wellness: the synergy of mindful eating and the mediterranean lifestyle. *Applied Biosciences*, 3(1), 59-70. <https://doi.org/10.3390/applbiosci3010004>
- Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Devlin, B. L., & Belski, R. (2015). Exploring general and sports nutrition and food knowledge in elite male Australian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(3), 225-232. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0259>
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Occupational Behavior*, 3(1), 95-107.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and recovery in team sport: Current sleep-related issues facing professional team-sport athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(8), 950-957. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0565>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- Gülay Ogelman G., Yüce, G., & Yüce, A. (2022). Anne baba eğitim düzeylerine göre okul öncesi dönem çocuklarının sosyal-duygusal yeterliliği. *Aurum Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 143-159.
- Habay, J., Uyenbroeck, R., Van Droogenbroeck, R., De Wachter, J., Proost, M., Tassignon, B., ... & Roelands, B. (2023). Interindividual variability in mental fatigue-related impairments in endurance performance: a systematic review and multiple meta-regression. *Sports Medicine-Open*, 9(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00559-7>
- Hamstra-Wright, K. L., Coumbe-Lilley, J. E., Kim, H., McFarland, J. A., & Huxel Bliven, K. C. (2013). The influence of training and mental skills preparation on injury incidence and performance in marathon runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(10), 2816-2827. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828a4733>
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.009>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (19. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Lopresti, A. L., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: Diet, sleep, and exercise. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 12-27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.014>
- Madrigal, L.; Hamill, S. and Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (Mts). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>
- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943-950. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1132>
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437. <https://doi.org/10.1108/02683940910959753>
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857-864. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.91324.2008>

- Maughan, R., Burke, L.M., & Coyle, E. F. (2004). Food, nutrition and sports performance II: The international olympic committee consensus on sports nutrition (1st Ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448618>
- Meeusen, R., Watson, P., Hasegawa, H., Roelands, B., & Piacentini, M. F. (2006). Central fatigue: The serotonin hypothesis and beyond. *Sports Medicine*, 36(10), 881-909. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636100-00006>
- Miller, V., Mente, A., Dehghan, M., Rangarajan, S., Zhang, X., Swaminathan, S., ... & Lopez, C. (2017). Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. *The Lancet*, 390(10107), 2037-2049. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32253-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32253-5)
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Sarı, İ. & Sağ, S. & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Smith, M. R., Coutts, A. J., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., & Marcora, S. M. (2018). Mental fatigue impairs soccer-specific physical and technical performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(2), 426-435. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000762>
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.559462>
- Watson, A. M. (2017). Sleep and athletic performance. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 413-418. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000418>
- Weiss, M. R., & Raedeke, T. D. (2004). Developmental Sport and Exercise Psychology: Research Status on Youth and Directions Toward a Lifespan perspective. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 1-26). Fitness Information Technology.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, İstanbul.

Katkı Oranı Contribution Rate	Katkıda Bulunanlar Contributors
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	İsa AYDEMİR, Tuğba ONAT
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Savaş AYDIN, Necdet ERİP
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Oğuzhan ÇALI, Savaş AYDIN, Tuğba ONAT
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Necdet ERİP, Oğuzhan ÇALI
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Savaş AYDIN, İsa AYDEMİR
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	İsa AYDEMİR, Tuğba ONAT
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee	
Bu araştırma, Hakkari Üniversitesi Etik Kurulunun 08.01.2025 tarihli E-09.01.2025-100295 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Hakkari University Ethics Committee dated 08.01.2025 and numbered E-09.01.2025-100295.</i>	
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.