Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi
E-ISSN : 2148-905X
Yıl/*Year*: 2026, Cilt/*Volume*: 13 Sayı/*Issue*: 3, ss./*pp*.: 392-403

Karatecilerde Yarışma Durumluk Kaygı Düzeyleriyle Beslenme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ezgi SAMAR[1], Maide Elif ALPAY[2], Nurbanu AVCI ERDEM[2]

[1]Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Artvin, Türkiye
[2]Artvin Çoruh Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Artvin, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.364		**Araştırma Makalesi**/*Research Article*
Gönderi Tarihi/ *Received:* 15.08.2026	Kabul Tarihi/ *Accepted:* 10.09.2026	Online Yayın Tarihi/ *Published*: 15.09.2026

Özet

Bu çalışmanın amacı, karate sporcularında beslenme tutumu ile yarışma durumluk kaygısının bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin seçilmiş demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. İlişkisel tarama modelindeki araştırmaya 190 kadın (%53.5) ve 165 erkek (%46.5) olmak üzere toplam 355 gönüllü, lisanslı amatör ve profesyonel karate sporcusu katılmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Beslenme Tutum Ölçeği ve Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 ile toplanmış; bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Scheffé post hoc testi, Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Cinsiyete göre bulgular incelendiğinde kadın sporcuların beslenme tutumu puanları erkeklerden daha yüksek bulunurken yarışma kaygısı boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır. Karate stiline göre bulgular incelendiğinde bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven ve beslenme tutumu puanlarının gruplar arasında anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. BKİ kategorisine göre bilişsel kaygı, kendine güven ve beslenme tutumu farklılaşırken bedensel kaygıda anlamlı fark saptanmamıştır. Beslenme tutumu bilişsel ve bedensel kaygı ile negatif, kendine güven ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş; regresyon modellerinde sırasıyla varyansın %10, %7 ve %8'ini açıklamıştır. Sonuçlar, olumlu beslenme tutumunun daha düşük yarışma kaygısı ve daha yüksek kendine güvenle ilişkili olduğunu, ancak kesitsel ve ilişkisel tasarım nedeniyle nedensel bir çıkarım yapılamayacağını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme tutumu, karate, yarışma durumluk kaygısı

Investigation of the Relationship Between Competitive State Anxiety Levels and Nutritional Attitudes in Karate Athletes

Abstract

This study examined the relationship between nutritional attitudes and the cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence dimensions of competitive state anxiety in karate athletes and whether these variables differed across selected demographic characteristics. The correlational study included 355 volunteer licensed amateur and professional karate athletes, comprising 190 women (53.5%) and 165 men (46.5%). Data were collected using a Personal Information Form, the Nutrition Attitude Scale, and the Competitive State Anxiety Inventory-2. Independent-samples t tests, one-way analyses of variance (ANOVA), Scheffé post hoc tests, Pearson correlations, and simple linear regression analyses were conducted. Female athletes had higher nutritional attitude scores than male athletes, whereas competitive anxiety dimensions did not differ by sex. Cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence, and nutritional attitude differed across karate styles. Across BMI categories, significant differences were found for cognitive anxiety, self-confidence, and nutritional attitude, but not somatic anxiety. Nutritional attitude was negatively associated with cognitive and somatic anxiety and positively associated with self-confidence; it explained 10%, 7%, and 8% of the variance in these outcomes, respectively. More positive nutritional attitudes were therefore associated with lower competitive anxiety and higher self-confidence. Because the study was cross-sectional and correlational, these findings should not be interpreted causally.

Keywords: Competitive state anxiety, karate, nutritional attitude

Sorumlu Yazar/*Correspondence:* Maide Elif ALPAY, **E-posta:** m.elif_alpay@hotmail.com

GİRİŞ

Sportif performans, fiziksel hazırlığın yanı sıra toparlanma, beslenme ve psikolojik hazırlığın birlikte yönetilmesini gerektiren çok boyutlu bir süreçtir. Sporcularda yeterli enerji ve besin ögesi alımı performansın sürdürülmesi ve toparlanmanın desteklenmesi açısından önem taşırken, güncel çalışmalar sporcuların beslenme bilgisi ile beslenme davranışları arasında olumlu ancak her zaman güçlü olmayan ilişkiler bulunduğunu ve uygulamada önemli bilgi boşluklarının devam ettiğini göstermektedir (Thomas vd., 2016; Janiczak vd., 2022; Tam vd., 2022; Vázquez-Espino vd., 2022). Bu nedenle sporcunun beslenmeye ilişkin tutumunun, yalnızca günlük besin seçimini değil, antrenman ve müsabaka hazırlığına ilişkin davranış örüntülerini de etkileyebilecek değiştirilebilir bir özellik olarak ele alınması önemlidir.

Bu çerçeve karate açısından ayrıca önem taşımaktadır. Karate; kısa süreli, yüksek şiddetli eforların teknik ve taktik karar verme süreçleriyle birleştiği, aynı zamanda siklet yönetiminin önem taşıdığı bir dövüş sporudur. Dövüş sporlarında hızlı kilo kaybı ve vücut ağırlığı yönetimi uygulamalarının yaygın olduğu, kullanılan yönteme ve kayıp düzeyine bağlı olarak performans ve sağlıkla ilişkili riskler doğurabildiği bildirilmektedir (Martínez-Aranda vd., 2023). Karate sporcularında yapılan güncel bir çalışma da beslenme bilgisi, besin desteğine ilişkin inançlar ve beden kütle indeksi arasındaki ilişkilerin branşa özgü biçimde değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Göbel, 2023). Dolayısıyla karate sporcularının beslenmeye ilişkin tutumlarının müsabaka koşullarında yaşanan psikolojik süreçlerle birlikte incelenmesi anlamlı görünmektedir.

Karate performansında fiziksel özelliklerin yanı sıra yarışma öncesinde ortaya çıkan bilişsel ve bedensel kaygı ile kendine güven de önem taşımaktadır. Güncel dövüş sporu araştırmaları yarışma kaygısının zihinsel dayanıklılık ve sporcunun performans ortamını değerlendirme biçimiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Mojtahedi vd., 2023). Karate sporcularında mindfulness temelli psikolojik beceri uygulamalarının yarışma durumluk kaygısını azaltmaya yönelik etkilerinin incelenmiş olması da bu branşta psikolojik hazırlığın önemini desteklemektedir (Harita vd., 2022). Benzer şekilde farklı spor örneklemlerinde cinsiyet ve spor türünün yarışma kaygısı ile ilişkili olabildiği, ancak örneklem ve branşa göre sonuçların değişebildiği bildirilmektedir (Kemarat vd., 2022; Rodríguez-Cayetano vd., 2022).

Beslenme bilgisi ve beslenme tutumu ile psikolojik değişkenler çoğunlukla ayrı araştırma çizgilerinde incelenmiştir. Sporcu örneklemlerinde beslenme bilgisi daha uygun beslenme davranışlarıyla ilişkili bulunabilmekle birlikte, bilgi tek başına davranışı açıklamamaktadır (Janiczak vd., 2022; Vázquez-Espino vd., 2022). Öte yandan profesyonel sporcularda beslenme/diyet kalitesi ile kaygı arasındaki ilişkinin her örneklemde anlamlı olmadığı da bildirilmiştir (Sağlam & Evren, 2023). Bu bulgular, beslenme ve psikolojik hazırlık arasındaki ilişkinin branşa özgü biçimde ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Karate sporcularında beslenme tutumu ile yarışma durumluk kaygısının bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarını aynı çalışma içinde değerlendiren araştırmaların sınırlı olması mevcut araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Son yıllardaki uluslararası bulgular, sporcu beslenmesi ile psikolojik süreçlerin birbirinden bağımsız ele alınmaması gerektiğini desteklemektedir. Genç kadın sporcularda yürütülen

kontrollü bir çalışmada beslenme eğitiminin sporcu beslenmesi bilgisini ve enerji kullanılabilirliğini geliştirdiği bildirilirken, dövüş sporcularında beslenme eğitiminin beslenme bilgisi ve enerji alımı yeterliliğini artırabildiği gösterilmiştir (Pratiwi & Nadhiroh, 2024; Tektunalı Akman vd., 2024). Bunun yanında sporcularda daha yüksek kaygı düzeylerinin bazı daha olumsuz beslenme göstergeleri ve psikolojik özelliklerle birlikte görülebildiği bildirilmiştir (Ramírez-Goerke vd., 2025). Karateye özgü güncel veriler, yarışma kaygısının duygu durumu, uyku ve fiziksel aktivite gibi performansla ilişkili göstergelerle bağlantılı olduğunu ortaya koyarken; dövüş sporcularında yarışma kaygısının dikkat ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenebildiği de gösterilmiştir (Belgacem vd., 2026; Toktaş vd., 2026). Bu güncel bulgular, karate sporcularında beslenmeye yönelik tutum ile yarışma durumluk kaygısının aynı analitik çerçevede incelenmesinin güncel ve çok boyutlu bir araştırma gereksinimine karşılık geldiğini düşündürmektedir.

Bu çalışmanın amacı, lisanslı amatör ve profesyonel karate sporcularının beslenmeye yönelik tutumları ile yarışma durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, karate stili, BKİ, yaş ve spor deneyimi açısından nasıl farklılaştığını belirlemektir. Araştırmanın temel hipotezleri;

H_1: Beslenme tutumunun bilişsel ve bedensel kaygı ile negatif yönde ilişki vardır.

H_2: Beslenme tutumunun kendine güven ile pozitif yönde ilişki vardır.

H_3: Beslenme tutumunun yarışma durumluk kaygısının alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı yönündedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nicel, kesitsel ve ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin yönünü ve düzeyini mevcut koşullar içinde incelemeye olanak sağlar (Karasar, 2012). Bu doğrultuda çalışmada beslenme tutumu ile yarışma durumluk kaygısının bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven boyutları arasındaki ilişkiler ile seçilmiş demografik değişkenlere göre farklılıklar incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın hedef evrenini Türkiye'de lisanslı olarak karate yapan amatör ve profesyonel sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 355 lisanslı amatör ve profesyonel karate sporcusu oluşturmuştur. Katılımcıların 190'ı kadın (%53.5), 165'i erkektir (%46.5), yaş ortalaması 19.82±4.97 yıl ve spor deneyimi ortalaması 7.47±4.80 yıldır. Araştırma başlangıcında a priori güç analizi yapılmamıştır. Kolayda örnekleme yaklaşımı kapsamında 15 günlük veri toplama döneminde ulaşılabilen, dahil edilme ölçütlerini karşılayan ve gönüllü katılım sağlayan sporcular çalışma grubuna alınmıştır. Bu nedenle örneklem büyüklüğü önceden belirlenmiş bir güç analizine dayanmamaktadır. Özellikle Shotokan dışındaki karate stili gruplarının küçük ve dengesiz olması, grup karşılaştırmalarının istatistiksel gücü ve genellenebilirliği açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik ve sportif özellikleri

Değişken	Kategori	n / X̄	% / SS
Cinsiyet	Kadın	190	53.5
	Erkek	165	46.5
Karate Stili	Shotokan	313	88.2
	Goju-Ryu	12	3.4
	Shito-Ryu	11	3.1
	Wado-Ryu	7	2.0
	Diğer	12	3.4
BKİ	Zayıf	11	3.1
	Normal kilolu	254	71.5
	Fazla kilolu	90	25.4
Yaş (yıl)	-	19.82	4.97
Spor deneyimi (yıl)	-	7.47	4.80

Yaş ve spor deneyimi için X̄ ve SS; kategorik değişkenler için n ve yüzde değerleri verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik ve sportif özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Form; cinsiyet, yaş, spor deneyimi yılı, karate stili ve beden kütle indeksine ilişkin beş sorudan oluşmaktadır.

Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2): Martens ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Kürkçü Akgönül ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe form 14 maddeden ve bilişsel kaygı, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güven olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 1 (Hiç) ile 4 (Çok fazla) arasında puanlanmakta, alt boyutlardan alınan yüksek puan ilgili özelliğin daha yüksek düzeyini göstermektedir.

Beslenme Tutum Ölçeği: 21 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir (Çelik Kayapınar & Savaş, 2019). Maddeler 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte 15., 18. ve 19. maddeler ters kodlanmakta; toplam puanın yükselmesi daha olumlu beslenme tutumunu göstermektedir.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin dağılım ve iç tutarlılık göstergeleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Bilişsel Kaygı	.759	-.436	.814
Bedensel Kaygı	1.075	.489	.775
Kendine Güven	-1.146	0142	.886
Beslenme Tutumu	.612	-.468	.883

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında bulunması parametrik analizler açısından kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2019). İç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir düzeydedir (Karagöz, 2017).

Araştırma Yayın Etiği

Araştırma Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Belge No: E-18457941-050.99-226890). Araştırma sürecinde bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler, kişisel bilgi formu ile iki psikometrik ölçeğin yer aldığı çevrim içi veri toplama formu aracılığıyla 15 günlük sürede toplanmıştır. Katılım gönüllülük esasına dayanmış; katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı ve yanıtların gizli tutulacağı bildirilmiştir. Katılımcılardan araştırmaya gönüllü katılım onayı alınmıştır.

Verilerin Analizi

Analizler IBM SPSS Statistics 25.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiş; ±2 aralığı parametrik analizler açısından kabul edilebilir ölçüt olarak kullanılmıştır (George & Mallery, 2019). Cinsiyete göre iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklemler t-testi; karate stili ve BKİ kategorilerine göre ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı ANOVA sonuçlarının ardından farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffé post hoc testi uygulanmıştır. Yaş ve spor deneyimi ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven ve beslenme tutumu arasındaki doğrusal ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Beslenme tutumunun bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güveni yordama düzeyi, her bağımlı değişken için ayrı kurulan tek yordayıcılı basit doğrusal regresyon modelleriyle değerlendirilmiştir. Mevcut analiz çıktılarında regresyon artıklarına ilişkin doğrusallık, normallik ve değişen varyans tanı sonuçları kayıtlı olmadığından bu varsayımlara ilişkin ek bir bulgu raporlanmamış; bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında belirtilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bulgular, tabloların içerdiği sayısal değerler metinde yinelenmeden temel örüntüler ve etki büyüklükleri üzerinden özetlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre yarışma kaygısı alt boyutları ve beslenme tutumu puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S	t	p
Bilişsel Kaygı	Kadın	190	7.53	3.05	1.357	.176
	Erkek	165	7.10	2.97		
Bedensel Kaygı	Kadın	190	8.54	3.13	.630	.529
	Erkek	165	8.33	2.92		
Kendine Güven	Kadın	190	17.27	3.59	-.543	.587
	Erkek	165	17.48	3.50		
Beslenme Tutumu	Kadın	190	73.16	14.69	5.352	**.001***
	Erkek	165	65.53	12.14		

*p<.05

Cinsiyete göre t-testi sonuçları incelendiğinde bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven puanlarında anlamlı farklılık bulunmamış, beslenme tutumu puanları kadın sporcularda erkek sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Karate stiline göre yarışma kaygısı alt boyutları ve beslenme tutumu puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Karate stili	n	X̄	S.S	F	p	Fark
Bilişsel Kaygı	Shotokan[a]	313	6.97	2.89	10.711	**.001***	a-b,e
	Goju-Ryu[b]	12	10.25	2.70			
	Shito-Ryu[c]	11	9.18	2.60			
	Wado-Ryu[d]	7	9.43	2.37			
	Diğer[e]	12	10.75	2.56			
Bedensel Kaygı	Shotokan[a]	313	7.92	2.66	26.293	**.001***	a-b,c,d,e
	Goju-Ryu[b]	12	12.42	2.87			
	Shito-Ryu[c]	11	11.18	3.06			
	Wado-Ryu[d]	7	13.86	2.54			
	Diğer[e]	12	12.42	2.43			
Kendine Güven	Shotokan[a]	313	17.94	3.23	21.943	**.001***	a-b,c,d,e
	Goju-Ryu[b]	12	13.42	3.29			
	Shito-Ryu[c]	11	14.09	2.81			
	Wado-Ryu[d]	7	11.43	2.76			
	Diğer[e]	12	12.92	2.43			
Beslenme Tutumu	Shotokan[a]	313	70.57	14.22	3.402	**.010***	a-d,e
	Goju-Ryu[b]	12	65.25	14.50			
	Shito-Ryu[c]	11	63.18	11.11			
	Wado-Ryu[d]	7	58.71	5.25			
	Diğer[e]	12	61.33	7.70			

F=tek yönlü varyans analizi (ANOVA); farklılığın kaynağı Scheffé post hoc testi ile değerlendirilmiştir. p<.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Shotokan dışındaki stil gruplarının örneklem büyüklükleri düşüktür; sonuçlar bu sınırlılık dikkate alınarak yorumlanmalıdır.

Karate stiline göre bulgular incelendiğinde bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven ve beslenme tutumu puanlarının gruplar arasında anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Scheffé karşılaştırmalarında Shotokan grubunun bilişsel kaygısı Goju-Ryu ve diğer gruplardan; bedensel kaygısı diğer tüm stil gruplarından daha düşük, kendine güveni diğer tüm gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Beslenme tutumu ise Shotokan grubunda Wado-Ryu ve diğer grubuna göre daha yüksektir.

Tablo 5. BKİ kategorisine göre yarışma kaygısı alt boyutları ve beslenme tutumu puanlarının karşılaştırılması

Değişken	BKİ	n	X̄	S.S.	F	p	Fark
Bilişsel Kaygı	Zayıf[a]	11	10.18	3.25	6.442	**.002***	a-b,c
	Normal kilolu[b]	254	7.09	2.84			
	Fazla kilolu[c]	90	7.66	3.27			
Bedensel Kaygı	Zayıf[a]	11	10.36	3.29	3.367	**.036***	a-b
	Normal kilolu[b]	254	8.24	2.96			
	Fazla kilolu[c]	90	8.78	3.13			
Kendine Güven	Zayıf[a]	11	14.82	3.68	4.621	**.010***	a-b
	Normal kilolu[b]	254	17.65	3.30			
	Fazla kilolu[c]	90	16.88	4.03			
Beslenme Tutumu	Zayıf[a]	11	72.73	10.45	14.816	**.001***	b-c
	Normal kilolu[b]	254	71.86	14.53			
	Fazla kilolu[c]	90	62.90	10.67			

F=tek yönlü varyans analizi (ANOVA); farklılığın kaynağı Scheffé post hoc testi ile değerlendirilmiştir. *p<.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BKİ kategorisine göre bulgular incelendiğinde bilişsel ve bedensel kaygı, kendine güven ve beslenme tutumu puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Scheffé sonuçları, zayıf grubun bilişsel kaygısının normal ve fazla kilolu gruplardan, bedensel kaygısının normal kilolu gruptan daha yüksek olduğunu; normal kilolu grubun kendine güveninin zayıf gruptan ve beslenme tutumunun fazla kilolu gruptan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Tablo 6. Yaş ve spor deneyimi ile yarışma kaygısı alt boyutları ve beslenme tutumu arasındaki ilişkiler

Değişken		Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven	Beslenme Tutumu
Yaş	**r**	.111*	.210**	-.200**	.042
	p	.037	.001	.001	.431
Spor Deneyimi	**r**	.020	.097	-.092	.083
	p	.712	.067	.083	.119

*p<.05; **p<.001. *Not:* Korelasyon katsayılarının mutlak büyüklüğü yaklaşık olarak .10 küçük, .30 orta ve .50 büyük ilişki düzeyi olarak yorumlanmıştır (Cohen, 1988).

Yaş ile bilişsel ve bedensel kaygı arasında pozitif, kendine güven ile negatif yönde küçük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaş ile beslenme tutumu ve spor deneyimi ile incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 7. Beslenme tutumu ile yarışma durumluk kaygısı alt boyutları arasındaki ilişkiler

Değişken		Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Kendine Güven
Beslenme Tutumu	**r**	-.319**	-.266**	.295**
	p	.001	.001	.001

**p<.001. Mutlak r değerleri yaklaşık .10 küçük, .30 orta ve .50 büyük ilişki düzeyi olarak yorumlanmıştır (Cohen, 1988).

Beslenme tutumu ile bilişsel kaygı arasında negatif yönde orta düzeye yakın; bedensel kaygı ile negatif ve kendine güven ile pozitif yönde küçük-orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 8. Beslenme tutumunun yarışma durumluk kaygısı alt boyutlarını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları

Bağımlı Değişken	B	SH	β	t	p	Adj.R^2	F(1.353)
Bilişsel Kaygı	-.068	.011	-.319	-6.324	.001*	.10	39.988
Bedensel Kaygı	-.057	.011	-.266	-5.187	.001*	.07	26.908
Kendine Güven	.074	.013	.295	5.798	.001*	.08	33.618

Her modelde bağımsız değişken beslenme tutumudur. *p<.001. Adj.R^2 düzeltilmiş açıklanan varyansı göstermektedir.

Basit doğrusal regresyon sonuçlarına göre beslenme tutumu bilişsel ve bedensel kaygının negatif yönde, kendine güvenin ise pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Modeller sırasıyla bilişsel kaygıdaki varyansın %10'unu, bedensel kaygıdaki varyansın %7'sini ve kendine güvendeki varyansın %8'ini açıklamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel bulgusu, lisanslı amatör ve profesyonel karate sporcularında daha olumlu beslenme tutumunun daha düşük bilişsel ve bedensel yarışma kaygısı ve daha yüksek kendine güven ile ilişkili olmasıdır. Bu ilişki özellikle bilişsel kaygıda orta büyüklüğe ulaşmış, regresyon modellerindeki açıklanan varyans oranları ise %7-%10 aralığında kalmıştır. Dolayısıyla beslenme tutumu, sporcuların yarışma öncesi psikolojik durumuyla ilişkili bir değişken olmakla birlikte kaygı veya kendine güveni tek başına açıklayan bir unsur değildir.

Bu bulgu, beslenme ile psikolojik işleyişin sporcularda kesişebildiğini gösteren yeni uluslararası çalışmalarla birlikte değerlendirilebilir. Ramírez-Goerke ve arkadaşları (2025) sporcularda kaygı düzeylerinin beslenme alışkanlıkları, uyku ve psikolojik özellikler gibi yaşam tarzı göstergeleriyle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç, mevcut araştırmada daha

olumlu beslenme tutumunun daha düşük bilişsel ve bedensel kaygı ile ilişkili bulunmasıyla kavramsal olarak uyumludur. Ancak çalışmaların ölçüm araçları ve tasarımları farklı olduğundan doğrudan nedensel bir karşılaştırma yapılmamalıdır. Beslenme boyutunda Tektunalı Akman ve arkadaşları (2024) ile Pratiwi ve Nadhiroh (2024), yapılandırılmış beslenme eğitiminin sporcularda beslenme bilgisi, enerji kullanılabilirliği veya enerji alımı yeterliliği gibi göstergeleri geliştirebildiğini göstermiştir. Bu çalışmalar mevcut araştırmanın doğrudan kaygı sonucunu test etmemekle birlikte, olumlu beslenme tutumlarının geliştirilebilir davranışsal ve eğitsel süreçlerle bağlantılı olabileceğine ilişkin güncel bir çerçeve sunmaktadır.

Sporcu beslenmesine ilişkin güncel derlemeler, beslenme bilgisinin daha uygun beslenme davranışlarıyla ilişkili olabildiğini; ancak bilgi, tutum ve davranış arasındaki ilişkinin sınırlı ve çok faktörlü olduğunu göstermektedir (Janiczak vd., 2022; Tam vd., 2022; Vázquez-Espino vd., 2022). Karate sporcularında Göbel (2023) tarafından bildirilen branşa özgü beslenme bilgi gereksinimi de bu çerçeveyi desteklemektedir. Mevcut çalışmada beslenme tutumunun kaygı boyutları ve kendine güvenle ilişkili bulunması, beslenmeye yönelik olumlu yaklaşımın daha geniş bir performans hazırlığı örüntüsünün parçası olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte profesyonel erkek su topu sporcularında diyet kalitesi ile kaygı arasında anlamlı ilişki bildirmeyen (Sağlam & Evren, 2023) bulguları, ilişkinin spor branşı, cinsiyet, kullanılan beslenme göstergesi ve kaygının ölçülme zamanına göre değişebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle mevcut bulgu doğrudan "iyi beslenme kaygıyı azaltır" biçiminde nedensel yorumlanmamalıdır.

Cinsiyet açısından kadın sporcuların beslenme tutumu puanlarının erkeklerden daha yüksek olması, Division I üniversite sporcularında kadınların sporcu beslenmesi bilgi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bildiren (Werner vd., 2022) bulgularıyla yön bakımından uyumludur. Ancak bilgi ile tutum farklı yapılar olduğundan doğrudan eşdeğer kabul edilmemelidir. Buna karşılık bu araştırmada bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Kemarat ve arkadaşları (2022) kadın üniversite sporcularında daha yüksek yarışma kaygısı bildirmiş, Rodríguez-Cayetano ve arkadaşları (2022) ise cinsiyet etkisinin tenis ve padel gibi farklı spor bağlamlarında değişebildiğini göstermiştir. Bu karşılaştırmalar, cinsiyetin yarışma kaygısı üzerindeki etkisinin evrensel ve tek yönlü olmadığını, spor türü, rekabet düzeyi ve ölçüm bağlamıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Karate stiline göre yapılan ANOVA ve Scheffé sonuçlarında Shotokan grubunda bilişsel ve bedensel kaygı daha düşük, kendine güven ve beslenme tutumu ise bazı stil gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte Shotokan dışındaki grupların 7-12 kişi arasında kalması, bu karşılaştırmaların istatistiksel gücünü ve genellenebilirliğini sınırlar. Dövüş sporlarında yarışma kaygısının zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik kaynaklarla ilişkili olduğu (Mojtahedi vd., 2023) ve karate sporcularında psikolojik beceri temelli uygulamaların kaygı üzerinde etkili olabildiği (Harita vd., 2022) dikkate alındığında, stil grupları arasındaki farkları doğrudan teknik stilin sonucu olarak yorumlamak uygun değildir. Antrenman ortamı, müsabaka deneyimi ve psikolojik hazırlık gibi bu araştırmada ölçülmeyen değişkenler yalnızca olası açıklamalar olarak değerlendirilebilir.

Özellikle karate ve dövüş sporlarına ilişkin 2026 tarihli çalışmalar, yarışma kaygısının bu branşlarda çok boyutlu biçimde ele alınması gerektiğini güçlendirmektedir. Belgacem ve arkadaşları (2026), genç karate sporcularında yarışma kaygısını duygu durumu, uyku ve fiziksel aktivite düzeyleriyle birlikte inceleyerek kaygının yarışma bağlamındaki daha geniş psikofizyolojik örüntülerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Toktaş ve arkadaşları (2026) ise dövüş sporcularında yarışma kaygısının dikkat ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynayabildiğini bildirmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmada beslenme tutumu ile bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven arasında saptanan ilişkilerin yalnızca tek bir psikolojik belirti üzerinden değil, sporcunun daha geniş hazırlık ve iyi oluş sistemi içinde yorumlanmasının uygun olduğunu düşündürmektedir.

BKİ kategorilerine göre yapılan ANOVA ve Scheffé sonuçlarında bilişsel ve bedensel kaygı, kendine güven ve beslenme tutumunda anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Zayıf grupta bilişsel kaygı normal ve fazla kilolu gruplardan, bedensel kaygı normal kilolu gruptan daha yüksek; normal kilolu grupta kendine güven zayıf gruptan ve beslenme tutumu fazla kilolu gruptan daha yüksek bulunmuştur. Dövüş sporlarında hızlı kilo kaybı ve ağırlık yönetiminin yaygın olduğuna ilişkin güncel sistematik bulgular (Martínez-Aranda vd., 2023) bu sonuçların kilo yönetimi bağlamında ele alınmasını desteklemektedir. Bununla birlikte bu çalışmada enerji alımı, vücut yağ oranı veya kilo verme uygulamaları ölçülmediğinden BKİ farklılıklarının hangi mekanizma üzerinden ortaya çıktığı belirlenemez.

Yaş ile bilişsel ve bedensel kaygı arasında pozitif, kendine güven ile negatif yönde küçük ilişkiler saptanmış; spor deneyimi yılı ile araştırmanın temel değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, yalnızca yaş veya sporda geçirilen sürenin yarışma öncesi psikolojik durumu açıklamak için yeterli olmadığını göstermektedir. Nitekim güncel spor psikolojisi bulguları yarışma kaygısının kişilik ve psikolojik dayanıklılık gibi bireysel özelliklerle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Kemarat vd., 2022; Mojtahedi vd., 2023). Dolayısıyla mevcut yaş ilişkileri küçük etki büyüklükleri çerçevesinde değerlendirilmelidir.

Genel olarak araştırma, karate sporcularında beslenme tutumu ile yarışma durumluk kaygısının bilişsel ve bedensel boyutları ile kendine güven arasında anlamlı fakat sınırlı büyüklükte ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Bulgular, beslenme eğitimi ile psikolojik hazırlığın birbirinden tamamen bağımsız süreçler olarak değil, sporcunun bütüncül performans hazırlığının farklı bileşenleri olarak değerlendirilmesinin yararlı olabileceğine işaret etmektedir. Ancak çalışma deseni nedensellik kurmaya izin vermediğinden, beslenme tutumundaki değişimin kaygıda değişime yol açtığı sonucuna varılamaz. Güncel uluslararası literatür de sporcu beslenmesinin eğitim ve davranış boyutlarının geliştirilebilir olduğunu ve yarışma kaygısının karate/dövüş sporlarında uyku, duygu durumu, dikkat ve iyi oluş gibi çoklu göstergelerle ilişkili ele alınması gerektiğini göstermektedir (Tektunalı Akman vd., 2024; Pratiwi & Nadhiroh, 2024; Ramírez-Goerke vd., 2025; Belgacem vd., 2026; Toktaş vd., 2026). Bu nedenle karate sporcularına yönelik uygulamalarda beslenme eğitimi ile psikolojik beceri ve yarışma kaygısı yönetiminin birbirinden kopuk değil, bütüncül sporcu destek programları içinde planlanması araştırma bulgularının uygulamaya dönük temel çıkarımı olarak değerlendirilebilir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın başlıca sınırlılıkları kesitsel tasarım, kolayda örnekleme yöntemi, öz-bildirim ölçeklerinin kullanılması, amatör ve profesyonel sporcuların örneklemde birlikte yer almasına karşın bu statülere göre sayısal dağılımın raporlanmamış olması ve karate stili ile bazı BKİ gruplarında katılımcı sayılarının düşük ve dengesiz olmasıdır. Ayrıca yaş ve spor deneyimi için minimum-maksimum değerler ile katılımcıların il/kulüp dağılımı mevcut veri özetinde bulunmadığından raporlanamamıştır. Enerji alımı, vücut kompozisyonu, kilo verme uygulamaları, müsabaka düzeyi, beslenme eğitimi, diyetisyen desteği ve psikolojik beceri eğitimi gibi olası karıştırıcı değişkenler de ölçülmemiştir. Regresyon analizlerinin ham veri temelli artık tanıları mevcut raporda yer almadığından sonuçlar yalnızca ilişkisel/yordayıcı düzeyde değerlendirilmelidir.

Öneriler

Gelecek araştırmalarda karate stilleri ile amatör-profesyonel sporcu statülerinin daha dengeli örneklem büyüklükleriyle temsil edilmesi, örneklem büyüklüğünün a priori güç analiziyle planlanması ve katılımcıların yaş aralığı, müsabaka düzeyi ile kulüp/bölge özelliklerinin ayrıntılı raporlanması önerilmektedir. Beslenme tutumunun yanında gerçek besin tüketimi, sporcu beslenmesi bilgisi, vücut kompozisyonu ve kilo yönetimi uygulamalarının; psikolojik tarafta ise yarışma deneyimi, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik beceri eğitimi gibi değişkenlerin birlikte incelenmesi ilişkinin mekanizmalarını daha iyi açıklayabilir. Boylamsal ve müdahale temelli çalışmalar, beslenme eğitiminin yarışma kaygısı ve kendine güven üzerindeki olası etkisini değerlendirmek için daha güçlü kanıt sağlayacaktır. Uygulamada ise antrenör, spor psikoloğu ve spor diyetisyeni iş birliğiyle yürütülen bütüncül sporcu eğitimlerinin değerlendirilmesi yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

Belgacem, A., Salem, A., Yildiz, M., Ceylan, H. İ., Ben Hassen, S., Negra, Y., Muntean, R. I., & Jarraya, M. (2026). Impact of competitive anxiety on mood, sleep, and physical activity levels in young Tunisian karate athletes: A multidimensional prospective observational study. *Medicine, 105*(18), e48435, 1-14. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000048435

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.

Çelik Kayapınar, F., & Savaş, B. (2019). Nutrition Attitude Scale (NAS): Validity and reliability study. In Lukpanovna Shapekova, N., Ak, B., & Esatoğlu A. E. (Eds.), *Innovations in Health Sciences* (pp. 567-572). Cambridge Scholars Publishing.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.

Göbel, P. (2023). Nutrition knowledge levels and nutritional supplement beliefs of professional karate athletes. *Journal of Health Sciences and Medicine, 6*(1), 51-58. https://doi.org/10.32322/jhsm.1198884

Harita, A. N. W., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). Effect of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) to reduce competitive state anxiety on karate athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 8*(2), 169-188. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17807

Janiczak, A., Devlin, B. L., Forsyth, A., & Trakman, G. L. (2022). A systematic review update of athletes' nutrition knowledge and association with dietary intake. *British Journal of Nutrition, 128*(6), 1156-1169. https://doi.org/10.1017/S0007114521004311

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). Nobel Kitabevi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. Baskı). Nobel Yayınevi.

Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLOS ONE, 17*(1), e0262486, 1-9. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486

Kürkçü Akgönül, E., Yavaş Tez, Ö., & Aras, D. (2021). Revize edilmiş yarışma durumluk kaygı envanteri-2'nin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 3*(1), 61-80. https://doi.org/10.47778/ejsse.935935

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., Orozco-Durán, G., González-Fernández, F. T., Rodríguez-García, L., & Guadalupe-Grau, A. (2023). Effects of different rapid weight loss strategies and percentages on performance-related parameters in combat sports: An updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 5158, 1-19. https://doi.org/10.3390/ijerph20065158

Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences, 13*(9), 713, 1-13. https://doi.org/10.3390/bs13090713

Pratiwi, R., & Nadhiroh, S. R. (2024). Enhancement of sports nutrition knowledge and energy intake after sports nutrition education for combat athletes. *Media Gizi Indonesia, 19*(2), 188-197. https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.188-197

Ramírez-Goerke, M. I., Tornero-Aguilera, J. F., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2025). The effect of anxiety and nutritional habits on the body distortion of athletes. *Nutrients, 17*(4), 682, 1-13. https://doi.org/10.3390/nu17040682

Rodríguez-Cayetano, A., Hernández-Merchán, F., De Mena-Ramos, J. M., Sánchez-Muñoz, A., & Pérez-Muñoz, S. (2022). Tennis vs padel: Precompetitive anxiety as a function of gender and competitive level. *Frontiers in Psychology, 13*, 1018139, 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018139

Sağlam, D., & Evren, G. (2023). Nutritional status, diet quality and levels of anxiety during training and match day in Turkish Super League male water polo players. *World Nutrition, 14*(1), 2-9. https://doi.org/10.26596/wn.20231412-9

Tam, R., Gifford, J. A., & Beck, K. L. (2022). Recent developments in the assessment of nutrition knowledge in athletes. *Current Nutrition Reports, 11*, 241-252. https://doi.org/10.1007/s13668-022-00397-1

Tektunalı Akman, C., Gönen Aydın, C., & Ersoy, G. (2024). The effect of nutrition education sessions on energy availability, body composition, eating attitude and sports nutrition knowledge in young female endurance athletes. *Frontiers in Public Health, 12*, 1289448, 1-10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1289448

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116*(3), 501-528. https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006

Toktaş, S., Öz, F., Ayverdi, B., Tan, Ç., Tan, S., Biçer Baikoğlu, S., Kara, İ., Ağralı Ermiş, S., Akyol, G., Tiryaki, K., Taşkuyu, E., & Şahin, F. N. (2026). The effect of attention on wellbeing in combat sport athletes: The mediating role of competitive anxiety. *Frontiers in Psychology, 17*, 1870752, 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1870752

Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport nutrition knowledge, attitudes, sources of information, and dietary habits of sport-team athletes. *Nutrients, 14*(7), 1345, 1-13. https://doi.org/10.3390/nu14071345

Werner, E. N., Guadagni, A. J., & Pivarnik, J. M. (2022). Assessment of nutrition knowledge in Division I college athletes. *Journal of American College Health, 70*(1), 248-255. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740234

Katkı Oranı/ *Contribution Rate*	**Katkıda Bulunanlar/*Contributors***
Fikir ve Kavramsal Kurgu *Idea or Notion*	Ezgi SAMAR, Maide Elif ALPAY

Araştırma Tasarımı *Research Design*	Ezgi SAMAR, Maide Elif ALPAY
Literatür Tarama *Literature Review*	Ezgi SAMAR, Maide Elif ALPAY
Veri Toplama *Data Collecting*	Maide Elif ALPAY
Verilerin Analizi *Data Analysis*	Ezgi SAMAR, Maide Elif ALPAY, Nurbanu AVCI ERDEM
Tartışma ve Yorum *Discussion and Commentary*	Ezgi SAMAR, Maide Elif ALPAY, Nurbanu AVCI ERDEM
Etik Kurul Beyanı/ *Statement of Ethics Committee*	
Bu araştırma, Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulu'nun 17/06/2026 tarihli E-18457941-050.99-226890 sayılı protokol kararı ile yürütülmüştür. *This research was conducted with the protocol decision dated 17/06/2026 and numbered E-18457941-050.99-226890 of the Ethics Committee of Artvin Çoruh University.*	
Çatışma Beyanı/ *Statement of Conflict*	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. *Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.*	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ *Statement of Support and Acknowledgment*	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. *No contribution and/or support was received during the writing process of this study.*	
Üretken Yapay Zekâ Kullanım Beyanı/ *Generative AI Use Statement*	
Veri analizi, sonuçların yorumlanması veya bilimsel içeriğin oluşturulması için yapay zekâ aracı kullanılmamıştır. *An artificial intelligence was not used for data analysis, interpretation of results, or creation of scientific content.*	

Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY 4.0)** ile lisanslanmıştır.