

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

Ergen Bireylerde Sağlıklı Beslenme ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tuğba Nur Topçu*

Öz

Bu araştırmanın amacı, ergen bireylerde sağlıklı beslenme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 12 ile 19 yaş aralığında 144 kız (%57.1) ve 108 erkek (%42.9) olmak üzere toplam 252 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri 'Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Formu' ve 'Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Formu' ile toplanmıştır. Veri analizi olarak korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, hem sağlıklı beslenme hem de psikolojik sağlamlık açısından anlamlı veriler ortaya koymuştur. Veri analizi; Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutları arasında pozitif; kötü beslenme alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %41'ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenler tek tek ele alınıp β ile t değerleri incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi alt boyutunun ve olumlu beslenme alt boyutunun psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, psikolojik sağlamlık, sağlıklı beslenme

Makale Geçmişi

Geliş: 20/03/2025

Düzeltilme: 29/09/2025

Kabul: 01/11/2025

*Psikolojik Danışman, Bayburt Üniversitesi, ORCID: 0009-0001-1280-8328, Bayburt, Türkiye, nurtopcuu1071@gmail.com

Atıf için: Topçu, T. N. (2025). Ergen bireylerde sağlıklı beslenme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OJCES*, 3(6), 280-295. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18022682>

Makale ek bilgisi: Bu çalışma, 1919B012307720 numaralı TÜBİTAK projesinden üretilmiştir. 23-24 Ekim tarihlerinde de Bayburt'ta düzenlenen 6. Uluslararası Sosyal Bilimler Saraybosna Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yer alan ve bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal açıdan önemli değişim ve gelişim süreçlerinden geçtiği; kimi zaman ise belirsizlik ve karmaşanın yoğun olarak hissedildiği kritik bir gelişimsel evre olarak değerlendirilmektedir (Feldman, 1997). Bununla beraber ergenlik insan yaşamının en hassas dönemlerindendir (Gürses ve Kuruçay, 2018; Parlaz vd., 2012). Bu yaşam döneminde birey; büyüme, gelişim ve olgunlaşma süreçlerinin kazandırdığı yeni deneyim ve fırsatları elde etme şansı bulurken, aynı zamanda akademik, kişisel ve sosyal uyumunu olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli risklerle ya da zorlayıcı yaşam olaylarıyla da karşı karşıya kalabilmektedir (Duru ve Arslan, 2014). Psikolojik sağlık, bireyin stresli ya da travmatik yaşantılara rağmen sağlıklı bir gelişim süreci sürdürebilmesi ve çevresine uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005). Kavram, Latince “resilire” kökünden türetilmiş olup; esneklik, toparlanabilirlik ve zorluklar karşısında yeniden denge kurabilme yetisini ifade eder. Ramirez’e (2007) göre psikolojik sağlık, bireyin olumsuz yaşam olaylarının ardından psikolojik işlevselliğini yeniden kazanabilme, normal yaşamına dönebilme gücü ve iyileşme kapasitesiyle ilişkilidir. Bu yönüyle psikolojik sağlık, yalnızca direnç göstermekle sınırlı kalmayıp, bireyin yaşadığı zorluklardan öğrenerek kendini yeniden yapılandırma sürecini de içermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın, sağlıklı gelişimin sürdürülmesini etkilemek, zor ve travmatik bir yaşantıya maruz kalınca mücadele edebilme gibi birtakım özellikleri vardır (Öz ve Yılmaz, 2008). Psikolojik sağlamlıkta iki önemli durum söz konusudur. Bunlardan birincisi önemli sayılacak bir tehdide, ciddi sayılacak zor yaşantıya maruz kalmadır. İkincisi, gelişimsel süreçte yaşanan önemli saldırı ve travmaları yaşamasına rağmen olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmeyi başarabilmesidir (Luthar vd., 2005). Bu durumda bireyin hayatında bireyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek durumlar, tehditler olmasına rağmen olumlu sonuçların doğrulması söz konusudur (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlığa ilişkin literatürde ortak bir tanım oluşturmak güç olsa da mevcut tanımlamalardan yola çıkıldığında, bu kavramın bireyin olumsuz yaşam koşulları karşısında uyum sağlayabilme ve gelişimsel sürecini devam ettirebilme kapasitesi olarak değerlendirilebileceği söylenebilmektedir.

Günümüzde sağlıklı bir yaşam sürdürmek, birçok birey için temel bir öncelik hâline gelmiştir. Bu kapsamda bireyin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan dengeli bir yapıya sahip olması, sağlıklı yaşamın bir parçasıdır. Fizyolojik sağlığı destekleyen başlıca unsurlar arasında dengeli ve düzenli beslenme öne çıkmaktadır. Psikolojik sağlığın temel bileşenlerinden biri olarak benlik saygısı önemlidir. Sağlıklı beslenme, vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin yeterli, dengeli ve düzenli şekilde alınmasıyla tanımlanmakta ve kaliteli uyku gibi diğer faktörlerle birlikte bireyin genel sağlık durumunu koruma, geliştirme ve kronik hastalık riskini azaltma işlevi görmektedir (Baysal, 1998; Çakır & Erbaş, 2021; Özenoğlu vd., 2021). Öte yandan, sağlıksız beslenme alışkanlıkları aşırı kalori alımına neden olarak obeziteye zemin hazırlayabilir (Bilişli, 2019). Obezite ise, enerji alımı ile harcaması arasındaki dengenin bozulması sonucu vücut yağ oranında aşırı artışla karakterize edilen bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır (Coşkun, 2020).

Gelişen ve gelişmekte olan ülkelerde, ergenlik dönemindeki bireylerin topluma sağlıklı biçimde kazandırılması ve genç yetişkinlik dönemine dengeli bir geçiş yapmaları hem fizyolojik hem de psikolojik gelişimleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Ergenlik, bireyin çeşitli travmalar, stres verici yaşam olayları ve zorlayıcı çevresel koşullarla karşı karşıya kalma olasılığının yüksek olduğu bir gelişim evresidir. Bu tür zorluklarla başa çıkabilme, bireyin psikolojik sağlık düzeyiyle doğrudan

ilişkilidir. Psikolojik sağlamlıkları yetersiz olan ergen bireyler, riskli davranışlar ve olumsuz yaşam sonuçlarıyla karşılaşma açısından daha büyük tehdit altındadır. Bu araştırmada amaç, ergen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmaları incelemek ve sağlıklı beslenmenin bu süreç üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Ergen bireylerde sağlıklı beslenme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Proje kapsamında ilişkisel tarama yönteminin tercih edilmesinde temel amaç; değişkenler arasındaki var olan ilişkinin derecesini, aynı anda değişkenlerin birbirlerini etkileme durumunu incelemektir. Tarama araştırmaları, belirlenen örneklemi temel alarak eğilim ve tutumların betimlenmesine olanak tanıyan bir araştırma modelidir (Creswell, 2017). İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel, 2012). Değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alınması açısından ilişkisel tarama yöntemi oldukça önem arz etmektedir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Bayburt ilinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, Google Form aracılığıyla toplanan veriler doğrultusunda belirlenmiş ve 12 ile 19 yaş aralığında yer alan toplam 252 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $M = 15.27$, standart sapması $SD = 1.25$ 'tir. Örneklemin %57.1'ini 144 kız öğrenci, %42.9'unu ise 108 erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

İlk ölçek, bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'dir (SBİTÖ). Ölçek Gönül Tekkurşun Demir ve Halil İbrahim Cicioğlu tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Araştırmada 476 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda yapılan hesaplamalarda; iç tutarlılık katsayıları Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) alt boyutu için ,90; Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) alt boyutu için ,84; Olumlu Beslenme (OB) boyutu için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) alt boyutu için ,83 olarak bulunmuştur. Uzmanlar, iç tutarlılık katsayısının 0,80 ile 1,00 arasında olmasının yüksek güvenirlik düzeyini gösterdiğini ifade etmektedir (Alpar, 2001; Büyüköztürk, 2014; Tavşancıl, 2014). Bu doğrultuda, SBİTÖ'nün alt boyutlarının yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin zamana karşı tutarlılığını değerlendirmek amacıyla benzer özelliklere sahip bir gruba ($n=58$) iki hafta arayla uygulama yapılmış ve test-tekrar test güvenirlik katsayılarının da kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu analizler için 476 kişilik bir örneklem grubundan veri toplanmıştır. AFA sonucunda elde edilen veriler, ölçeğin faktör yapısını destekler nitelikte bulunmuştur. DFA sonuçlarında ise uyum indeksleri şu şekilde raporlanmıştır: $\chi^2/sd=1,71$, RMSEA=0,04, PGFI=0,74, PNFI=0,82, GFI=0,92, AGFI=0,90, IFI=0,98, NFI=0,95 ve CFI=0,98. Bu değerlere

bakıldığında, modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği ve DFA ile test edilen yapının yeterli uyum indekslerine sahip olduğu söylenebilmektedir.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Bu ölçek, on bir farklı ülkeden elde edilen verilerle geliştirilmiş ve toplamda 28 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin kültürümüze uyarlanması Gökmen Arslan tarafından yapılmıştır. Sosyo-ekolojik bir perspektiften hareketle hem nicel hem de nitel araştırma yöntemleri kullanılarak tasarlanmıştır (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Ölçeğin kısa formu ise Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilmiş; yürütülen iki ayrı çalışmanın sonucunda 12 maddeden oluşan bir yapı ortaya konmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .39 ile .88 arasında değişmekte olup, iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Beşli Likert tipi olarak yapılandırılan bu ölçme aracı, “Beni tamamen tanımlıyor (5)”dan “Hiç tanımlamıyor (1)”a kadar derecelendirilmekte ve alınan yüksek puan, bireyin psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Örnekleme oluşturan lise öğrencileri araştırmacı tarafından gönüllülük esas alınarak seçilmiştir. Çalışma grubu 18 yaş altı katılımcılardan oluştuğu için velilerden onam alınmıştır. Veri grubuna Google form aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü kaybını azaltarak araştırmacının ulaşabildiği kişilerden veri toplamasını içerir (Büyüköztürk vd., 2018).

Veri Analizi

Dağılımın parametrik testler için uygun olup olmadığını belirlemede çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte ele alınan betimsel yöntemlere (Abbott, 2011) başvurulmuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %41’ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenler tek tek ele alınıp $\otimes$ ile t değerleri incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi alt boyutunun ve olumlu beslenme alt boyutunun psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. SPSS 22.00 paket programı aracılığıyla istatistiksel analizler yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler

Değişken	$\bar{x}$	Ss	1	2	3	4	5
1. PS	44.44	7.07	–				
2. BHB	19.53	3.37	.29**	–			
3. BYD	20.37	3.74	.01	.01	–		
4. OB	17.33	3.53	.37**	.16**	.01	–	
5. KB	12.36	4.03	-.16**	-.22**	.32**	-.22**	–

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kısaltmalar: PS; Psikolojik Sağlamlık, BHB; Beslenme Hakkında Bilgi, BYD; Beslenmeye Yönelik Duygu, OB; Olumlu Beslenme, KB; Kötü Beslenme.

Tablo 1 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile beslenme hakkında bilgi ($r = .29, p < .01$) ve olumlu beslenme ($r = .37, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif; kötü beslenme ($r = -.16, p < .01$) alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve beslenmeye yönelik duygu ($r = .01, p > .01$) alt boyutu arasında ise anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve psikolojik sağlamlığa ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Standart Hata	b	t	p
Sabit	24,07	3.89		6.17	.00
BHB	.48	.12	.22	3.86	.00**
BYD	.04	.11	.02	.39	.69
OB	.64	.11	.32	5.41	.00**
KB	-.08	.11	-.04	-.76	.44

$R = .44, R^2 = .19, F = 14,82, *p < .05, **p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %41'ini açıkladığı görülmektedir ($R = .44, R^2 = .19, F = 14.82, p < .01$). Yordayıcı değişkenler tek tek ele alınıp b ile t değerleri incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi alt boyutunun ($\beta = .22, t = 3.86, p < .01$) ve olumlu beslenme alt boyutunun ($\beta = .32, t = 5.41, p < .01$) psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Beslenmeye yönelik duygu ($\beta = .02, t = .39, p > .05$) ve kötü beslenme ($\beta = -.04, t = -.76, p > .05$) ise psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın temel amacı, ergen bireylerde sağlıklı beslenme ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık ile beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyutları arasında pozitif; kötü beslenme alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazın, incelendiğinde ergen bireylerde psikolojik sağlamlık ile sağlıklı beslenme arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat psikolojik sağlamlığı etkileyen benzer kavramlar incelendiğinde ergen bireylerle yapılan bu araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Sağlıklı olmanın diğer bir şartı olarak kabul edilen spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Sporun ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığının gelişimini etkilerken aynı zamanda koruyucu faktörlerin gelişiminde önemli bir rolü bulunmaktadır. Fiziksel sağlığın, bireyin stresli yaşam olaylarıyla baş etme ve bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetme konusunda önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda, sağlığın bozulması birey için ciddi bir risk unsuru olarak değerlendirilmektedir (Coleman ve Hagell, 2007).

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, sporun bireyin sağlığı ve iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Hall, 2011). Buna ek olarak spor yapan bireylerin depresif belirtileri spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük düzeyde deneyimledikleri gözlemlenmiştir (Arslan vd., 2011). Yao vd. (2020) yapmış oldukları bir araştırmada, katılan bireylere iki ay süreyle düzenli bir spor programı uygulanmış ve program sonucunda katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde olumlu yönde gelişmeler kaydedildiği belirtilmiştir. Bu bilgiler, araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Ergenlik döneminde bulunan bireylerin, bir sonraki gelişimsel evreye sağlıklı bir şekilde geçebilmeleri ve bu dönemde karşılaşması muhtemel gelişimsel zorluklar açısından psikolojik sağlamlık düzeyleri büyük bir önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamını tehdit eden ciddi stresörlere ya da olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmasına rağmen, gelişimsel süreçlerini sürdürebilmesi ve işlevsel uyum becerilerini koruyabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Luthar vd., 2000). Günümüzde sayı olarak gittikçe artan kişilerin strese karşı verdiği tepkilerin anlaşılması konulu araştırmalarda psikolojik sağlamlık kavramı çok fazla kullanılmaktadır (Moran ve Eckenrode, 1992; Rew vd., 2001; Tugade ve Frederickson, 2004).

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin psikolojik sağlamlıktaki varyansın %41'ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenler tek tek ele alınıp b ile t değerleri incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi alt boyutunun ve olumlu beslenme alt boyutunun psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin bireyin bilgili olması aynı zamanda sağlıklı yaşam sürmesine katkı sağlayacaktır. Sağlıklı yaşam sürebilen bir birey psikolojik olarak da daha iyi olmaya yatkın olacaktır. Bireyin sağlığına yönelik sorumluluk alması, dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve sağlığı destekleyici davranışları benimsemesi sağlıklı yaşam biçiminin temel unsurlarındandır (Yılmaz, 2020). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek yalnızca hastalıklardan korunmakla sınırlı olmayıp, aynı zamanda sağlıklı yaşamı destekleyen davranış kalıplarının benimsenmesiyle doğrudan ilişkilidir. Sağlıklı yaşam biçimi; bireyin kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçerek günlük yaşantısını düzenlemesi ve sağlığına etki eden tüm davranışları bilinçli şekilde yönetmesi olarak tanımlanmaktadır (Tanrıverdi ve ark., 2009). Alanyazın incelendiğinde, bireylerin sağlıklı yaşam sürmeleri ile mental iyi oluşları ile arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar, mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarının daha güçlü olduğunu; yaşam kalitelerinin, yaratıcılık düzeylerinin ve bağışıklık sistemlerinin daha yüksek seyrettiğini göstermektedir. Ayrıca bu bireylerin sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları, iş yaşamında daha üretken davrandıkları ve genel olarak daha uzun bir yaşam sürdükleri belirlenmiştir (Keyes, 2002; Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010; Lyubomirsky ve ark., 2005).

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde karşılaşılacak gelişimsel sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, bireyin zorluklar karşısında uyum sağlayabilme ve etkili başa çıkma kapasitesi olarak değerlendirilen psikolojik sağlamlık, okullardaki psikolojik danışma hizmetleri açısından büyük bir önem taşımaktadır (Dumont ve Provost, 1999). Güncel araştırmanın bulguları ve ilgili alan yazın göz önüne alındığında lise düzeyindeki ergen bireylerin sağlıklı beslenmesi ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Okullarda ergen bireyler için psikolojik sağlamlık düzeylerini ve sağlıklı yaşam sürmeleri için eğitimler düzenlenebilir, bu bireyler için farkındalık çalışmaları önerilebilir. Gelişimsel açıdan kritik bir dönem olan ergenlik döneminde bireylere sağlıklı beslenmenin önemi anlatılıp, sağlıklı beslenmeyen öğrencilerin tespiti yapıp bu yönde çalışmalar okullarda

uygulanabilir. Bu uygulamalar ilk olarak pilot okullarda uygulanıp sonrasında ülke genelinde yaygınlaştırılabilir.

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir araştırmadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler kesitsel bir yaklaşım çerçevesinde incelendiğinden, elde edilen bulgular olası nedensel durumlara dair veriler sunsa da bu ilişkiler kesin bir neden-sonuç bağı şeklinde yorumlanamamaktadır. Bu doğrultuda, katılımcıların kavramlara yönelik düşünce ve yaklaşımlarını daha derinlemesine anlayabilmek amacıyla nitel araştırmaların; kavramsal değişimlerin ve gelişim süreçlerinin zaman içinde izlenebilmesi için boylamsal araştırmaların; değişkenler arası etkileri net biçimde ortaya koyabilmek adına ise deneysel çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında katılımcı örnekleminin sadece Bayburt ilinde öğrenim gören öğrencilerden oluşması yer almaktadır. Sonuçların genellenebilirliğini artırmak için farklı yaş grubundaki çocuk ve ergen bireylere yönelik, özel ve devlet okullarından ve farklı illerden daha büyük örneklemeleri içererek kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilebilir. Ölçümlerin katılımcıların kendi durumlarına dair öz-bildirimlere dayanması ve verilerin çevrimiçi yollarla toplanması da sınırlılıklar arasındadır. Bu durumlar, elde edilen bulguların genellemesini sınırlayabilir. Benzer araştırmaların farklı yöntemlerle ve daha geniş katılımcı gruplarıyla yapılması da diğer öneriler arasında yer alabilir.

Çatışma Beyanı ve Etik Bildirim

Bu araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Bu çalışma Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 10.10.2023 tarih ve E-82795991-900-160723 sayılı onayı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Kaynaklar

- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeğinin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Çelik, A., ve Çelik, M. Ş. A. Y. (2019). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., ve Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Demir, G. T., ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Erdoğan, E. (2021). Dijital okuryazarlık ve siber zorbalık: ortaokul öğrencilerine yönelik bir ilişkisel tarama araştırması. *International Journal of Field Education*, 7(2), 61-76.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Öz, P. D. F., ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

Yazarların Katkı Oranı Beyanı

Çalışma tek yazarlıdır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A - Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir. Sağladığı destekten dolayı TÜBİTAK'a teşekkür ederiz.

RESEARCH

Open Access

Examining the Relationship Between Healthy Nutrition and Psychological Resilience in Adolescents

Tuğba Nur Topçu*

Abstract

The objective of this study is to examine the relationship between a nutritious diet and psychological resilience in adolescents. The study group consisted of a total of 252 high school students aged 12 to 19, including 144 girls (57.1%) and 108 boys (42.9%). The research data were collected using two instruments: the Attitude Scale Form Regarding Healthy Nutrition and the Child and Adolescent Psychological Resilience Scale Form. To facilitate the analysis of the data, correlation and regression analyses were employed. The research results yielded significant findings regarding both healthy nutrition and psychological resilience. Data analysis was conducted employing Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression analysis. A positive and significant relationship was identified between psychological resilience and knowledge about nutrition and positive nutrition sub-dimensions. Conversely, a negative relationship was observed between psychological resilience and the poor nutrition sub-dimension. The present study found that attitudes toward healthy eating explained 41% of the variance in psychological well-being. An examination of the predictor variables was conducted on an individual basis, utilizing t-values to assess their significance. The subdimensions of knowledge about nutrition and positive nutrition were identified as significant predictors of psychological well-being. The results obtained were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Adolescence, psychological resilience, healthy nutrition

Article History

Received: 20/03/2025

Revision: 29/09/2025

Accepted: 01/11/2025

*Psychological Counsellor, Bayburt University, ORCID: 0009-0001-1280-8328, Bayburt, Türkiye, nurtopcuu1071@gmail.com

Citation: Topçu, T. N. (2025). Examining the relationship between healthy nutrition and psychological resilience in adolescents. *OJCES*, 3(6), 280-295. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18022682>

Article additional information: This study was produced under the TÜBİTAK project numbered 1919B012307720. It was also presented as an oral presentation at the 6th International Social Sciences Sarajevo Congress held in Bayburt on October 23-24.

Introduction

Adolescence is considered a critical developmental stage that occurs during the transition from childhood to adulthood, during which individuals undergo significant physical, cognitive, and emotional changes and development; at times, it is also characterized by intense feelings of uncertainty and confusion (Feldman, 1997). However, adolescence is one of the most sensitive periods of human life (Gürses and Kuruçay, 2018; Parlaz et al., 2012). During this period of life, individuals have the opportunity to gain new experiences and opportunities through growth, development, and maturation processes, but at the same time, they may face various risks or challenging life events that can negatively affect their academic, personal, and social adjustment (Duru and Arslan, 2014). Psychological resilience is defined as an individual's capacity to maintain a healthy development process and adapt to their environment despite stressful or traumatic experiences (Sameroff, 2005). The concept is derived from the Latin root "resilire," which refers to flexibility, recoverability, and the ability to regain balance in the face of difficulties. According to Ramirez (2007), psychological resilience is defined as an individual's capacity to restore psychological functionality, resume normal life, and recuperate from adverse life occurrences. In this sense, psychological resilience is not merely a matter of demonstrating resistance but also encompasses the process of self-restructuring through the acquisition of knowledge derived from adversity. Furthermore, psychological resilience is characterized by its impact on the continuity of healthy development and its ability to facilitate coping in the presence of challenging and traumatic experiences (Öz & Yılmaz, 2008). Two significant situations must be considered in the context of psychological resilience. The initial category encompasses exposure to a threat that can be regarded as significant or a challenging experience that can be considered serious. Secondly, the ability to adapt positively despite experiencing significant attacks and traumas during the developmental process is crucial (Luthar et al., 2005). In such cases, despite the presence of adverse circumstances and potential threats to the individual's development, positive outcomes are achieved (Masten, 2001). Despite the challenges in establishing a consensus definition of psychological resilience in the extant literature, existing definitions suggest that this concept may be evaluated as the individual's capacity to adapt to adverse life conditions and continue their developmental process.

In the contemporary era, the cultivation of a salubrious lifestyle has emerged as a paramount concern for numerous individuals. In this context, maintaining a balanced structure, both physically and psychologically, is an integral component of a healthy life. Nutritional balance and regularity are recognized as pivotal factors in maintaining optimal physiological health. Self-esteem is a critical component of psychological well-being. The concept of healthy nutrition encompasses the adequate, balanced, and regular intake of nutrients essential for bodily functions. This concept, when integrated with other factors such as quality sleep, contributes to the maintenance and enhancement of an individual's health, thereby reducing the risk of developing chronic diseases (Baysal, 1998; Çakır & Erbaş, 2021; Özenoğlu et al., 2021). Conversely, the adoption of unhealthy eating habits can result in excessive calorie intake, which can contribute to the development of obesity (Bilişli, 2019). According to Coşkun (2020), obesity is defined as a health problem characterized by an excessive increase in body fat due to an imbalance between energy intake and expenditure.

In developed and developing countries, the healthy integration of adolescents into society and their balanced transition to young adulthood are critically important for both their physiological and

psychological development. Adolescence, a developmental stage characterized by significant physical, emotional, and psychological changes, is a period during which individuals are particularly vulnerable to adverse experiences, including traumas, stressful life events, and challenging environmental conditions (). The ability to cope with such difficulties is directly related to the individual's level of psychological resilience. Adolescents who demonstrate an inadequate level of psychological resilience are predisposed to engage in high-risk behaviors and encounter adverse life outcomes. The objective of this study is to examine studies that are focused on increasing the psychological resilience of adolescents and to investigate the effect of healthy eating on this process.

Method

Research Model

The present study utilizes a correlational research model, a quantitative research method that addresses the relationships between variables, to examine the relationship between healthy eating and psychological resilience in adolescents. The primary rationale for opting for the correlational survey method in this undertaking was to ascertain the extent of the prevailing relationship between the variables and the degree to which they influence each other in a concurrent manner. Survey research is a research model that allows for the description of trends and attitudes based on a defined sample (Creswell, 2017). The correlational survey model is a statistical method that is used to reveal the relationship or effect between two different quantitative variables through a correlation coefficient (Fraenkel, 2012). The correlational survey method is a critical tool for investigating the relationships between variables.

Population and Sample

The population of this study consists of 9th, 10th, 11th, and 12th grade students attending secondary education institutions in Bayburt province. The sample of the study was determined based on data collected via Google Forms and consists of a total of 252 high school students aged between 12 and 19. The mean age of the participants was found to be $M = 15.27$, with a standard deviation of $SD = 1.25$. The sample is comprised of 144 female students, constituting 57.1% of the total, and 108 male students, constituting 42.9%.

Data Collection Tools

The Healthy Eating Attitude Scale (HEAS)

Is a tool designed to assess an individual's dietary attitudes and behaviors. The initial scale employed is the Healthy Eating Attitude Scale (HEAS), a tool designed to assess individuals' attitudes toward healthy eating. The scale in question was developed by Gönül Tekkurşun Demir and Halil İbrahim Cicioğlu. The reliability of the scale was evaluated using internal consistency and test-retest methods. The findings, derived from a study encompassing 476 students, revealed that the internal consistency coefficients were 0.90 for the Knowledge About Nutrition (KAB) subscale, 0.84 for the Feelings Towards Nutrition (FTN) subscale, 0.75 for the Positive Nutrition (PN) dimension, and 0.83 for the Poor Nutrition (PN) subscale. According to experts in the field, an internal consistency coefficient ranging from 0.80 to 1.00 signifies a high degree of reliability (Alpar, 2001; Büyüköztürk, 2014; Tavşancıl, 2014). In this regard, it can be posited that the subscales of the SBİTÖ exhibit sufficient reliability. In order to assess the scale's reliability over time, it was administered to a group of participants with similar characteristics

(n=58) at two-week intervals. The test-retest reliability coefficients were also found to be at an acceptable level.

The construct validity of the scale was evaluated through the application of both Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA). The data presented herein were collected from a sample group of 476 individuals. The data obtained from the EFA results were found to support the factor structure of the scale. The fit indices reported in the CFA results were as follows: The results of the analysis yielded several indices, including chi-squared/df=1.71, root mean square error of approximation (RMSEA)=0.04, poor fit index (PFI)=0.74, parsimonious normed fit index (PNFI)=0.82, goodness of fit index (GFI)=0.92, adjusted goodness of fit index (AGFI)=0.90, index of agreement (Iso)=0.98, normed fit index (NFI)=0.95, and comparative fit index (CFI)=0.98. In consideration of the aforementioned values, it can be posited that the model demonstrates an adequate level of fit, and that the structure evaluated through the DFA possesses satisfactory fit indices.

Child and Adolescent Psychological Resilience Scale (ÇGPSÖ-12)

The scale under consideration was developed using data from eleven different countries and consists of a total of 28 items. Gökmen Arslan adapted this scale to our culture. The design of the study incorporated a combination of quantitative and qualitative research methods, with a socio-ecological framework serving as the theoretical underpinnings (Liebenberg, Ungar, & Van de Vijver, 2012). The abridged scale was developed by Liebenberg, Ungar, and LeBlanc (2013) as a result of two distinct studies, yielding a structure comprising 12 items. The factor loadings of the items on the scale range from .39 to .88, and the internal consistency coefficient was calculated as .84. The measurement tool employed in this study is structured as a five-point Likert scale, ranging from "Describes me completely (5)" to "Does not describe me at all (1)." A high score on this scale indicates a high level of psychological resilience in the subject.

Data Collection

The high school students who constituted the sample were selected by the researcher on a voluntary basis. As the study group comprised participants under the age of 18, consent was obtained from their parents. The data group was contacted via Google Forms. The study employed a sampling method that was deemed appropriate for the research question. The implementation of an appropriate sampling method entails the collection of data from individuals within the researcher's reach, thereby minimizing time, financial, and labor expenditures (Büyüköztürk et al., 2018).

Data Analysis

Descriptive methods (Abbott, 2011), incorporating skewness, kurtosis, mean, and standard deviation values, were employed to ascertain the suitability of the distribution for parametric tests. The findings indicated that attitudes toward healthy eating accounted for 41% of the observed variance in psychological resilience. Following an individual examination of the predictor variables using β and t values, it was determined that the knowledge sub-dimension and positive nutrition sub-dimension were significant predictors of psychological resilience. The statistical procedures were executed through the implementation of Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis. Statistical analyses were conducted using the SPSS 22.00 software package.

Findings

Table 1. Relationships between attitudes toward healthy nutrition and psychological resilience

Variable	$\bar{x}$	Ss	1	2	3	4	5
1. PS	44.44	7.07	–				
2. BHB	19.53	3.37	.29**	–			
3. BYD	20.37	3.74	.01	.01	–		
4. OB	17.33	3.53	.37**	.16**	.01	–	
5. KB	12.36	4.03	-.16**	-.22**	.32**	-.22**	

* $p < .05$, ** $p < .01$

Abbreviations: PS; Psychological Resilience, BHB; Knowledge About Nutrition, BYD; Feelings About Nutrition, OB; Positive Nutrition, KB; Poor Nutrition.

As illustrated in Table 1, there is a statistically significant and positive correlation between psychological resilience and the subscales of nutrition knowledge ($r = .29$, $p = .01$) and positive nutrition ($r = .37$, $p = .01$). The findings indicate a negative and significant relationship with the subscale of poor nutrition ($r = -.16$, $p = .01$). However, no significant relationship was found between psychological resilience and the sub-dimension of feelings about nutrition ($r = .01$, $p > .01$).

Table 2. Multiple linear regression analysis of attitudes toward healthy nutrition and psychological resilience

Variable	B	Standard Error	b	t	P
Constant	24.07	3.89		6.17	.00
BHB	.48	.12	.22	3.86	.00**
BYD	.04	.11	.02	.39	.69
OB	.64	.11	.32	5.41	.00**
KB	-.08	.11	-.04	-.76	.44

$R = .44$, $R^2 = .19$, $F = 14.82$, * $p < .05$, ** $p < .01$

As illustrated in Table 2, attitudes toward healthy eating accounted for 41% of the variance in psychological well-being ($R = .44$, $R^2 = .19$, $F = 14.82$, $p = .01$). An individual examination of the predictor variables was conducted using b and t values. This analysis indicated that the knowledge sub-dimension of nutrition ($\beta = .22$, $t = 3.86$, $p = .01$) and the positive nutrition sub-dimension ($\beta = .32$, $t = 5.41$, $p = .01$) were significant predictors of psychological resilience. However, the study found that feelings about nutrition ($\beta = .02$, $t = .39$, $p > .05$) and poor nutrition ($\beta = -.04$, $t = -.76$, $p > .05$) were not found to be significant predictors of psychological resilience.

Discussion, Conclusions, and Recommendations

The primary objective of this study is to examine the relationship between healthy eating and psychological resilience in adolescents. The study revealed a positive and significant relationship between psychological resilience and knowledge about nutrition and positive eating sub-dimensions, and a negative relationship with poor eating sub-dimensions. A review of the extant literature revealed no studies examining the relationship between psychological resilience and healthy nutrition in adolescents. However, studies examining analogous concepts affecting psychological resilience support this research conducted with adolescents. A substantial corpus of research has been dedicated to examining the relationship between sports and physical activity, which are widely regarded as a prerequisite for optimal health and psychological resilience. The impact of sports and physical activity on psychological resilience is multifaceted. In addition to fostering resilience, these activities play a pivotal role in the development of protective factors. It has been asserted that an individual's capacity to cope with stressful life events and manage this process in a healthy way is significantly influenced by their physical health. Concurrently, the deterioration of health is regarded as a grave risk factor for the individual (Coleman and Hagell, 2007).

Recent studies have demonstrated that physical activity exerts a substantial influence on an individual's health and well-being (Hall, 2011). In addition, it has been observed that individuals who engage in regular physical activity exhibit significantly lower levels of depressive symptoms compared to those who do not partake in such activities (Arslan et al., 2011). In a study conducted by Yao et al. (2020), participants were enrolled in a structured exercise program for a period of two months, and the results indicated positive developments in their psychological resilience levels. This information corroborates the research findings.

The psychological resilience levels of individuals in adolescence are of great importance for them to transition healthily to the next developmental stage and in terms of the developmental difficulties they are likely to encounter during this period. Psychological resilience is defined as an individual's ability to continue their developmental processes and maintain their functional adaptation skills despite exposure to serious stressors or negative life events that threaten their life (Luthar et al., 2000). The notion of psychological resilience has become a prevalent concept in research endeavors aimed at comprehending the responses of an escalating number of individuals to stress (Moran and Eckenrode, 1992; Rew et al., 2001; Tugade and Frederickson, 2004).

Attitudes toward healthy eating have been demonstrated to account for 41% of the variance in psychological well-being. A subsequent examination of the predictor variables revealed that the knowledge sub-dimension and the positive eating sub-dimension were significant predictors of psychological well-being, as indicated by the *b* and *t* values. An individual's knowledge about healthy eating is also associated with a healthy lifestyle. It has been demonstrated that individuals who maintain optimal well-being are also more likely to demonstrate robust mental health. The adoption of a healthy lifestyle, characterized by the assumption of personal responsibility for one's health, the integration of a balanced diet, regular physical activity, and the practice of health-promoting behaviors, constitutes its fundamental elements (Yılmaz, 2020). Maintaining a healthy lifestyle encompasses more than just protecting oneself from diseases; it is also contingent upon the adoption of behaviors that promote well-being. A healthy lifestyle is defined as the structuring of daily life around behaviors that are consistent with one's health status, in addition to the deliberate management of behaviors that exert an influence

on health (Tanfiverdi et al., 2009). A review of the extant literature reveals a direct relationship between individuals leading healthy lives and their mental well-being. Research has demonstrated that individuals who exhibit high levels of mental well-being tend to possess stronger psychological and physical health, as well as enhanced quality of life, creativity, and immune system function. Moreover, research has demonstrated that these individuals exhibit superior social competence, enhanced productivity in professional settings, and a notably longer life expectancy (Keyes, 2002; Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010; Lyubomirsky et al., 2005).

In light of the developmental challenges that may arise during childhood and adolescence, psychological resilience—defined as an individual's ability to adapt and cope effectively in the face of adversity—plays a pivotal role in the context of psychological counseling services in educational institutions (Dumont and Provost, 1999). According to the findings of contemporary research and pertinent literature, a significant relationship has been identified between the adequate nutrition of high school-aged adolescents and their psychological resilience. Educational institutions have the capacity to develop training programs for adolescents with the objective of enhancing their psychological resilience and promoting healthy living practices. Furthermore, awareness-raising activities can be recommended for these individuals. During adolescence, a developmentally critical period, the importance of healthy eating can be elucidated to individuals, students who do not consume a healthy diet can be identified, and efforts in this direction can be implemented in schools. These practices can be initiated in select schools as a pilot program and subsequently disseminated on a national scale.

This study is a quantitative research based on a correlational survey model. Since the relationships between variables were examined within a cross-sectional approach, the findings may provide data on possible causal situations, but these relationships cannot be interpreted as a definitive cause-and-effect relationship. In this regard, it is recommended that qualitative studies be conducted to gain a deeper understanding of the participants' thoughts and approaches to the concepts; longitudinal studies be conducted to track conceptual changes and development processes over time; and experimental studies be conducted to clearly reveal the effects between variables.

A notable limitation of the study is the restriction of the participant sample to students enrolled in Bayburt province, which may limit the generalizability of the findings to other populations. To enhance the generalizability of the results, comprehensive studies could be conducted with larger samples from private and public schools and different provinces, targeting children and adolescents of different age groups. The reliance on self-reported data, collected online, introduces potential limitations, as it is subject to participant bias and may not accurately reflect real-world experiences. These circumstances may limit the generalization of the findings. It is recommended that similar studies be conducted using different methods and with larger participant groups.

Conflict of Interest Statement and Ethics Disclosure

There is no conflict of interest in this research.

This study was conducted in accordance with the approval of the Bayburt University Ethics Committee dated 10.10.2023 and numbered E-82795991-900-160723.

References

- Arslan, G. (2015). Psychological resilience in adolescents: The role of individual protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.

- Arslan, G. (2015). Psychometric properties of the Child and Adolescent Psychological Resilience Scale (ÇGPSÖ): A validity and reliability study. *Ege Education Journal*, 16(1), 1-12.
- Çelik, A., and Çelik, M. Ş. A. Y. (2019). Sports and physical activity as a protective factor in the development of psychological resilience. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., and Esentürk, O. K. (2019). Psychological resilience in adolescent athletes. *CBÜ Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 14(2), 296-303.
- Demir, G. T., and Cicioğlu, H. İ. (2019). Healthy Eating Attitude Scale (HEAS): Validity and reliability study. *Gaziantep University Journal of Sports Sciences*, 4(2), 256-274.
- Erdoğan, E. (2021). Digital literacy and cyberbullying: A correlational survey study targeting middle school students. *International Journal of Field Education*, 7(2), 61-76.
- Gizir, C. (2007). A review study on psychological resilience, risk factors, and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). An important concept in protecting mental health: Psychological resilience. *Hacettepe University School of Nursing Journal*, 16(3), 82-89.

Authors' Contribution Statement

The authors' contribution ratios in the study are equal.

Support and Acknowledgment Statement

This study was supported by the TÜBİTAK 2209-A - University Student Research Projects Support Program. We thank TÜBİTAK for its support.