TÜRKİYE CUMHURİYETİ

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ADOLESANLARIN YEME DAVRANIŞLARI, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN İLİŞKİSEL İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN: EMİNE DEMİRKIRAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

DOÇ.DR. MÜMİNE SOYTÜRK

MANİSA 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ADOLESANLARIN YEME DAVRANIŞLARI, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN İLİŞKİSEL İNCELENMESİ

EMİNE DEMİRKIRAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

DOÇ.DR. MÜMİNE SOYTÜRK

TEZ SAVUNMA SINAVI JÜRİ ÜYELERİ

DOÇ. DR. NİHAL DAL

DOÇ. DR. MEHMET YANIK

MANİSA 2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından, veri toplanması ve yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Emine DEMİRKIRAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmam boyunca bilgisini, emeğini, tecrübelerini ve desteğini benden esirgemeyen Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK' e,

Çalışmalarım boyunca sabır ve anlayış göstererek desteklerini benden esirgemeyen sevgili yol arkadaşım Muhammet DEMİRKIRAN'a ve hayattaki en değerli varlığım olan kızım Lina DEMİRKIRAN'a,

Eğitimimi tamamlamamda bana her türlü desteği veren çok sevgili anneme, her zaman örnek aldığım asla vazgeçmemeyi öğreten maddi manevi desteğini esirgemeyen canım babama,

Danıştığım her konuda bana yardımcı olan bilgi ve birikimini aktaran ablam Fadile ÇİDEM'e ve değerli eniştem Mehmet ÇİDEM'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

KISALTMALAR LİSTESİ

AYDSÖ	Adolesanların Yeme Davranışını Saptama Ölçeği
CHO	Karbonhidrat
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EİZDÖ	Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
fa	Fiziksel Aktivite
KYT	Kişilik Yapısı Teorisi
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
MET	Metabolik Eşdeğeri
UFADA	Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
zd	Zihinsel Dayanıklılık
zs	Zihinsel Sağlık

SİMGELER LİSTESİ

F	f puanı
n	Kişi sayısı
p	Anlamlılık düzeyi
r	Korelasyon katsayısı
sd	Serbestlik derecesi
ss	Standart sapma
t	t puanı
$\bar{x}$	Ortalama

İÇİNDEKLER

TEZ ONAYI i
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU i
BEYAN ii
TEŞEKKÜR iii
KISALTMALAR LİSTESİ iv
SİMGELER LİSTESİ v
ŞEKİLLER DİZİNİ viii
TABLO DİZİNİ ix
1. ÖZET x
2. ABSTRACT xi
3. GİRİŞ ve AMAÇ 1
3.1. Çalışmanın Amacı 4
4. GENEL BİLGİLER 5
4.1. Beslenme 5
4.1.1. Adolesan Dönem 10
4.1.2. Adolesan Dönemde Beslenme 10
4.1.3. Besin Seçimini Etkileyen Bireysel Faktörler 11
4.2. Zihinsel Dayanıklılık 11
4.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı 11
4.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Kuramı 12
4.2.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları 13
4.2.4. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler 14
4.2.4.1. Fiziksel Aktivite 14
4.2.4.2. Diyet 14
4.2.4.3. Geçmiş Tecrübeler 15
4.2.4.4. Sosyal Hayat 15
4.2.4.5. Yaşam Tarzı 15
4.3. Fiziksel Aktivite 15
4.3.1. FA Psiko-Sosyal ve Ruhsal Gelişim Üzerindeki Etkileri 17
4.3.2. FA Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkileri 17
4.3.3. FA Sağlığa İlişkin Yaraları 18
5. GEREÇ VE YÖNTEM 19
5.1. Araştırmanın Modeli 19

5.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi 19
5.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 19
5.3.1. Araştırmanın Evreni 19
5.3.2. Araştırmanın Örneklemi 19
5.4. Araştırmanın Soruları veya Hipotezleri 20
5.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler 21
5.6. Veri Elde Etme Araçları 21
5.6.1. Adolesanların Yeme Davranışlarını Saptama Ölçeği 21
5.6.2. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği – Uzun Formu (EİZDÖ) 22
5.6.3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (kısa form) 22
5.6.4. Kişisel Bilgi Formu 23
5.7. Veri Toplanma Yöntemi 24
5.8. Çalışma Takvimi/Çizelgesi 24
5.9. Verilerin Değerlendirilmesi: 24
5.10. Araştırmanın Sınırlılıkları 24
5.11. Araştırmanın Etik Yönü 25
6. BULGULAR 26
7. TARTIŞMA 33
8. SONUÇ 37
9. ÖNERİLER 38
9.1. Uygulama Alanına Yönelik Öneriler 38
9.2. Araştırmacılara Öneriler 38
10. KAYNAKLAR 39
11. EKLER 46
11.1. EK 1. Kişisel Bilgi Formu 46
11.2. EK 2. AYDSÖ 47
11.3. EK 3. EİZDÖ-UF 49
11.4. EK 4. UFADA Anketi 50
11.5. EK 5. Ölçek Kullanım İzinleri 51
11.6. EK 6. Tez Konusu Kabul Kararı 53
11.7. EK 7. Etik Kurul Onay Kararı 54
11.8. EK 8. Milli Eğitim Onay Kararı 56
11.9. EK 9. Tez Orijinallik Kararı 57
12. ÖZ GEÇMİŞ 58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Besin ögeleri 6
Şekil 2: Vitaminler 8
Şekil 3: Zihinsel Dayanıklılık Boyutları 13

TABLO DİZİNİ

Tablo 1: Besin Ögeleri ve Bir Gramın Sağladığı Enerji Miktarı (Sporda Beslenme Pehlivan 2006) 6
Tablo 2: Besin Öğelerini İçeren Besin grupları (Pehlivan, 2006)..... 9
Tablo 3: Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler 17
Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin Demografik Bilgileri..... 20
Tablo 5: Araştırmaya katılan öğrencilerin puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri..... 26
Tablo 6: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA formundan aldıkları toplam puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri..... 26
Tablo 7: Araştırmaya katılan öğrencilerin UFADA formundan aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri 26
Tablo 8: Araştırmaya katılan öğrencilerin AYDSÖ' nden maddelerinden aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri..... 27
Tablo 9: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UFnden maddelerinden aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri..... 29
Tablo 10: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının ilişkisi..... 29
Tablo 11: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ puanlarının fiziksel aktivite düzeyi faktörü açısından karşılaştırılması..... 30
Tablo 12: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının cinsiyet faktörü açısından karşılaştırılması..... 30
Tablo 13: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının okul faktörü açısından karşılaştırılması 31
Tablo 14: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının sınıf faktörü açısından karşılaştırılması 32

Tezin Başlığı: Adolesanların Yeme Davranışları, Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin İlişkisel İncelenmesi

Öğrencinin Adı, Soyadı: Emine DEMİRKIRAN

Danışmanın Adı, Soyadı: Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. ÖZET

Amaç: Adolesanların yeme davranışları, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeyinin ilişkisel değerlendirilmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya Manisa'da iki lisede 614(%66.5)'i erkek 310(%33.5)'i kadın toplam 924 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin elde edilmesinde Adolesanların Yeme Davranışlarını Saptama Ölçeği (AYDSÖ), EİZDÖ-UF Ölçeği -Uzun Formu (EİZDÖ-UF), UFADA(UFADA) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS25 paket programı kullanılmıştır. Veri analizinde betimsel tekniklerin yanı sıra t test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır, gruplar arasında farkın tespitinde ise Tukey testi, ayrıca Pearson Korelasyon testi kullanılmıştı. Tip 1 hata .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının ilişkisine bakıldığında aralarında düşük düzeyde pozitif, istatistiksek açıdan anlamlı ilişki saptanmıştır. UFADA faktörü açısından EİZDÖ-UF, AYDSÖ puanlarının aktivite düzeyi yüksek olanların lehine bulunmuştur. EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanları cinsiyet değişkenine göre erkeklerin lehine farklı bulunmuştur. Öğrencilerin okul değişkenine göre ise EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanları Meslek ve Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine bulunmuştur. Sınıf değişkeni açısından ise 12. sınıfların AYDSÖ puanları 9., 10. ve 11. sınıflardan düşük bulunmuştur.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanları aralarında düşük düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur. EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarında cinsiyet, okul, sınıf değişkenlerine göre farklılık saptanmıştır. UFADA düzeyi yüksek olanların AYDSÖ ve EİZDÖ-UF puanları yüksek bulunmuştur. Buna göre adolesanların düzenli ve uygun şiddette fiziksel aktivite yapmaları onların yeme davranışlarını ve zihinsel dayanıklılıklarını destekleyeceği düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Adolesan, Yeme davranışı, Zihinsel dayanıklılık, Fiziksel aktivite, Beden Eğitimi ve Spor

2. ABSTRACT

Aim: Relational evaluation of adolescents' eating behaviors, mental toughness and physical activity level.

Materials and Methods: A total of 924 students, 614 (66.5%) male and 310 33.5% female, participated in the research in two high schools in Manisa voluntarily. Adolescents' Eating Behaviors Detection Scale (AYDSÖ), EİZDÖ-UF Scale-Long Form (EİZDÖ-UF), UFADA (UFADA) and personal information form were used to obtain the data. SPSS25 package program was used to evaluate the data. In addition to descriptive techniques, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used in data analysis, Tukey test and Pearson Correlation test were used to determine the difference between groups. Type 1 error was accepted as. 05.

Results: When the relationship between EIZDÖ-UF, AYDSÖ and UFADA scores was examined, a low level of positive, statistically significant relationship was found between them. In terms of the UFADA factor, EZDS-UF was found to be in favor of those with high activity levels. EIZDÖ-UF, AYDSÖ and UFADA scores were found to be different in favor of men according to the gender variable. According to the school variable of the students, EIZDÖ-UF, AYDSÖ and UFADA scores were found in favor of the students studying at Vocational and Anatolian High Schools. In terms of the class variable, the 12th grades' AFDS scores were lower than the 9th, 10th and 11th grades.

Conclusion: As a result of the research, EZDS-UF, AYDSÖ and UFADA scores were found to be positively correlated at a low level. Differences were found in EIZDÖ-UF, AYDSÖ and UFADA scores according to gender, school and class variables. Those with high UFADA levels had higher AYDSÖ and EİZDS-UF scores. Accordingly, it can be thought that regular and appropriate physical activity of adolescents will support their eating behaviors and mental resilience.

Key words: Adolescent, Eating behavior, Mental toughness, Physical activity, Physical Education and Sports

3. GİRİŞ ve AMAÇ

DSÖ tanımlaması doğrultusunda adolesanlığı kapsayan zaman dilimi on ile on dokuz yaşları arasındaki kişileri (ergenleri) kapsamaktadır (https://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/ Erişim Tarihi: 25 Ocak 2021). Bu zaman aralığında, beden ölçülerinde artış meydana gelir, bunun yanı sıra gelişim sürecinin de maksimuma ulaştığı, çocuk olma durumundan erişkinlik dönemine geçmek tanımlanmıştır (Erkan 2011). Ergenlik çağındaki kişiler, büyümenin gerçekleşmesi adına gereksinim duyulan besin unsurları ihtiyacını, beslenmeye yönelik tutumu, alışkanlıkları ve çevre ile ilgili etmenlere açık olması nedeniyle risk gruplarından biridir (https://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/ Erişim Tarihi: 25 Ocak 2021).

İnsanların yaşamının dönemleri incelenirse, en önemli dönemin olanın ergenlikden meydana geldiği ve kişinin yaşantısını büyük oranda etkilemiş olduğu görülür (Rodriquez ve ark 2004). Bu zaman diliminde kilo ile ilişkili endişe duyma ile davranışlar bedeninden memnuniyetsiz olma kaygı ve davranışlar, beden tatminsizliği, sağlık yönünden olumlu ve olumsuz olacak şekilde kilolarını kontrol davranışları pek çok kimsede görülmüştür (Neumark-Sztainer ve ark.., 2002). Düzensiz besin tüketimiyle bağlantılı olarak meydana çıkan şişmanlık; yaşıtlarına göre daha yavaş büyümesine, azalmış bedenen gelişime, ilerleyen yaşlarda besin tüketimiyle alakalı uzun süren hastalıkların oluşma ihtimalini artırmaktadır (Tüber, 2016). Adolesanlıkta yeterli miktarda olmayan düzensiz besin tüketimi, bu döneme geç girme, boyunun uzama durumunun yavaşlaması, normalden farklı bedensel değişiklik ve gelişme olayların yaşanmasının dışında kronik hastalığın ihtimalinde arttırabilir (Ruxton ve Derbyshire, 2013, Sarıbay, 2018). Başka bir çalışma sonucunda da adolesanlardaki beslenme bozuklukları; şişmanlığın yanı sıra, büyüme gelişmede gerileme, çocukluktan erişkinliğe geçiş döneminde gecikmenin yaşanması, kansızlık, eğitim başarısında düşüş ve yaşamının ilerleyen zamanlarında çeşitli hastalık benzeri negatifliklere sebep olabilmekte (Stangve Bayerl,2003; Vadiveloove ark.., 2009).

Çocukluğun ve yetişkinliğin bulunduğu dönem kıyaslanınca ergenlikde besin seçimlerinin yanı sıra besin tüketimi alışkanlıklarının aynı olmadığı görülmüştür. (Von Postskagegard ve ark.., 2002; Alexyve ark.., 2002). İyi hazırlanmış diyetler içeriğinde doğru miktarda büyük ve küçük beslenme unsurlarını içermesinin dışında gelişmenin

devamını ve bedensel aktivite yönünden yeterli enerjiyi elde etme açısından da fayda sağlar. Sıvılar da ayrıca büyümeyi etkileyen

Çocuklara ve yetişkinlere kıyasla adolesanların besin seçimleri ve yeme alışkanlıkları farklıdır (Von Postskagegard ve ark.., 2002; Alexyve ark.., 2002). İyi hazırlanmış bir diyet uygun miktarda makro ve mikro besin ögelerini kapsamakla beraber büyümenin devamlılığı ile fiziksel aktivite için yeterli enerjinin de alınmasına katkıda bulunur. Sıvılar da ayrıca büyümeyi destekleyen hidrasyon için önemli ve gereklidir (Purchell, 2013).

Gencin artan ihtiyaçlarının karşılanmasında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunların bir bölümü gencin yaşam şekliyle, bir bölümü ise bilinçsizlik nedeniyle kazanılan hatalı alışkanlıklarla ilgili olabilir. Sorunların giderilip, gencin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlayacak beslenme koşullarına kavuşturulmasında ve ileriki yaşamında sağlığını olumlu etkileyecek alışkanlıkların kazandırılmasında aileye, okula ve toplumun diğer kurumlarına önemli görevler düşmektedir (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/ergenlik-doneminde-beslenme.html Erişim tarihi: 25 Ocak 2021).

Bedensel hareketler artırılıp, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edildiği takdirde kasların gücü artacak, şişmanlık önlenecektir. Kemiklerdeki mineral yoğunluğu artacaktır (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/ergenlik-doneminde-beslenme.html Erişim tarihi: 25 Ocak 2021). Bu nedenle beslenmeye yaşamın her döneminde gereken önem verilmelidir (Erkan, 2011).

Adolesanların genellikle hızlı, hazır yiyecekler tüketimleri ve ev dışında tükettikleri öğün sayısı fazladır. Hızlı gelişimin en üst düzeyinde olduklarından genellikle sık aralıklarla ve bol miktarda yemeye ihtiyaç duyarlar. Enerji yoğunluğu yüksek besinler tüketebilirler ancak hızlı gelişim yavaşladığında yeme sıklığına ve miktarına daha fazla dikkat etmeleri gerekir. Bu dönemde şeker ve yağ içeriği yüksek besinler ile abur cubur gibi sağlıksız besin tüketimleri sıklıkla karşılaşılan beslenme hatalarıdır (Zhang ve ark.., 2015; Soriano ve Cala. 2014). Bu hataların giderilmesi için düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılmasıyla, adolesanların bedensel, ruhsal ve fiziksel olarak daha güçlü olmasını sağlayarak, bu dönemde yaşanılan sıkıntıların giderilmesi daha da kolaylaşacaktır.

Her insan günlük yaşantısında istenmeyen olaylara maruz kalabilir. Yaşamımız boyunca bizleri etkileyen bu gibi durumlara zaman içerisinde alışırız ve onlarla başa çıkmayı öğreniriz. İşte bu gibi durumlarda zihinsel dayanıklılık devreye girerek yaşamımızı kolaylaştırır (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016).

Zihinsel dayanıklılık: ruhsal gerilim, olumsuz olayların gerçekleştiği dönemler, baskıya karşı koyabilme (Yardımcı ve ark.., 2017) yaşanılan zor durumlarla başa çıkabilecek şekilde uyum sağlama ve odaklanabilme (Çağlayan Tunç ve ark.., 2018) kişinin güç durumların üstesinden gelebilmesi, güç durumlarda yılmaması, baş edebilmesi olarak ifade edilmiş ve psikolojik yönden açıklanmaya çalışılmıştır (Güven ve Yazıcı 2020). Loerh'e göre ise krizler esnasında meydana gelen içsel gücü değerlendirebilmeyi, güç koşullara karşı pozitif davranış sergileyebilmeyi ifade etmektedir (Gülşen ve ark.., 2019). Yaşanan olumsuzluklar, istediği sonucu elde edememe, farklı düşüncelerden ötürü anlaşamama, çoğalan mesuliyet gibi istenmeyen durumlarda önceki olumlu durumuna dönebilmek için olumlu yönde artırılabilir psikolojik kapasite olarak da tanımlanmaktadır (Güvendi ve ark.., 2018). Zihinsel olarak güçlü kişiler, zayıf kişilerle karşılaştırıldıklarında yaşantılarında gerçekleşenleri denetlemekte, onları gerçekleştirme sürecinde konsantrasyonlarını sağlama, bir anda yaşanan durumlarda panik yapmadan olumlu düşünceler içerisinden en fazla yarar sağlayacağı düşünceyi seçebilmede daha etkindirler (Birsin Yıldız, 2017).

Besinler ve duygu durumu arasındaki bağ karmaşıktır. Duygu durumu, bireylerin hangi besini tüketeceğini etkilemektedir. Birçok insan stresli olduğu durumlarda normalden fazla yemek tüketir. Son günlerde 'stres azaltan yiyecekler (Comfort food)' terimi; negatif düşüncelerimizi ortadan kaldırdığını ve pozitif his ve düşüncelerimizi artırdığına inandığımız geleneksel yiyeceklerin olduğunu belirtmektedir. Stres oranını düşüren yiyeceklerin tüketilmesi, yaşanılan duygusal strese karşı reaksiyon olduğu düşünülmektedir. Stres oranını düşüren yiyecekler kültüre yönelik farklılık gösterebilir ve sıklıkla karbonhidrat miktarı yüksek; hazırlaması zor olmayan besinleri içerir (Özenoğlu, 2018).

Ergenler açısından yeme tutumları ile problem çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, uygun yeme davranışına sahip olan ve olmayan adolesanlar karşılaştırıldığında; normal yeme davranışına sahip adolesanların problemlerin üstesinden gelme kapasitesinin daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra anormal yeme davranışı mevcut olan bireylerin

sorunlarını çözmede daha dürtüsel, negatif ve çekingen davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019).

Beslenme, ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklarının yanı sıra; dış görünüşlerini, olumlu sosyal çevre edinmelerini, arkadaşlık ilişkilerini ve psikolojilerini dolayısıyla zihinsel dayanıklılıklarını da olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Bireyin yaşantısında daha fazla duygu durum karmaşası yaşadığı bu dönemde düzenli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinerek fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak daha güçlü olmasını sağlayarak karşılaştığı durumlarla daha kolay başa çıkabilen, öz güvenli, sosyal ve zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin topluma kazandırılması mümkün olabilir.

3.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı adolesanların yeme davranışı, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeylerinin ilişkisinin aynı örneklem grubunda bulunan bireyleri nasıl etkilediğini ortaya çıkarmaktır. Ayrıca alt amaç olarak bağımlı değişkenlerin cinsiyet, okul türü ve sınıf faktörleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilecek bulgular sonrasında oluşturulacak öneriler göz önünde bulundurularak beslenme eğitimi verilmesine, düzenli fiziksel aktivite yapmaya ve dolayısıyla zihinsel dayanıklılık açısından güçlü gençler yetiştirme uygulama ve eğitimlerin oluşturulmasına katkıda bulunulabileceği düşünüldüğünden önem teşkil etmektedir. Böylelikle devinişsel, duyuşsal ve bilişsel bütünlük içinde gençlerin yetişmesi için uygulama ve araştırma alanlarına yönelik uygun önerilerde bulunulabilir.

Bireyin yaşantısında büyük bir önem arz eden ergenlik dönemindeki beslenme alışkanlıklarının besin seçimi ve tüketiminin, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinin incelenmesi bu çalışmanın önemini oluşturmaktadır.

4. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde zihinsel dayanıklılık, adolesanların yeme davranışları ve fiziksel aktiviteye yönelik bilgiler yer almaktadır.

4.1. Beslenme

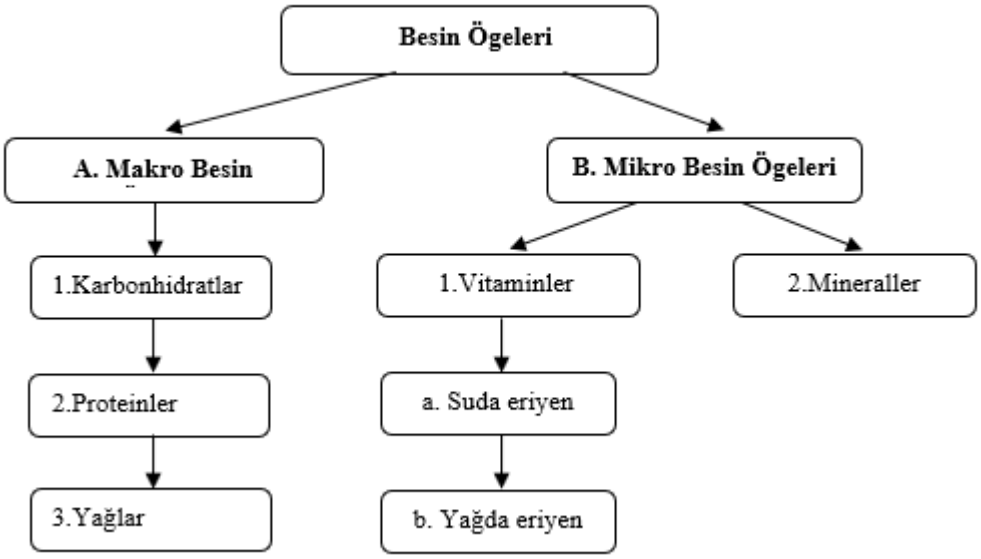
Yaşamsal işlevlerin gerçekleştirilmesi, gelişme, büyüme, çoğalma, vb. sağlıklı kalma yaşantının sürdürülebilmesi için besin tüketiminin gerçekleşmesidir (Yılmaz, 2020). DSÖ yapmış olduğu analizde, sık yakalanılan hastalıklar ve bazı besinlerin gereğinden az bazılarınınsa olması gerekenden çok tüketilmesini birbiriyle ilişkili bulmuştur. Et ürünlerinin şekerin vb. ürünlerin fazla, sebze, meyve vb. ürünlerin ise yeterli olmayacak kadar az miktarda vücuda alındığı sonucuna ulaşmıştır (Astarcı, 2021).

Sağlıklı beslenme; sağlıklı olma durumunun devam ettirilmesi hatta ilerletilmesi kronikleşen rahatsızlıkların minimuma indirmeyi amaçlayan beslenme şeklidir (Baysal, 1998). Sağlıklı beslenme hususunda birden fazla çeşit gıdayı tüketmek ve insanların bu bilince ulaşması noktasında eğitimler verilerek daha sağlıklı yaşama katkı sağlanabilir (Pekcan, 2017).

Yetersiz beslenme; vücudun ihtiyaç duyduğu gıdaları olması gerekenden az ya da yetersiz alınması durumudur. Bunun sebeplerinden birisi ise yeterli besin tüketimi bilgisine sahip olmamaktır çünkü bu bilgi sadece ferdi değil aileyi hatta o topluluğun gıda tüketimini ve beslenme düzenini etkilemektedir. Bu nedenle sağlıklı olma noktasında besin tüketimi ile ilgili eğitimler ve bilgilendirme çok önemlidir (Çelik Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Yeterli ve dengeli beslenme; vücudumuzun sağlıklı olması adına ihtiyaç duyduğu bütün gıdaların hepsinin tek tek yeteri kadar ve yeterli ölçüde tüketilmesi ve vücudun uygun şekilde kullanmasıyla sağlanır (Ayer, 2018). Ferdin sağlık yönünden iyi olabilmesi, üretime katkı sağlaması ve yaşantısının standardını ileri düzeye taşıyabilmesi adına tüketmesi gereken makro ve mikro besin oranları belirlenmiştir (Bülbül ve ark.., 2014).

Besinlerin içerisinde besin ögesi olarak adlandırılan temel bölümler mevcuttur. Bunlar makro ve mikro iki gruba ayrılır. İnsan vücudunun devamlılığı için makro ve mikro besin öğelerine ihtiyacı vardır (Ünsal, 2019).



Şekil 1: Besin ögeleri

Tablo 1: Besin Ögeleri ve Bir Gramın Sağladığı Enerji Miktarı (Sporda Beslenme Pehlivan 2006)

Vücutta Enerji Oluşturan Besin Ögeleri ve Bir Gramlarının Sağladığı Kalori Oranları			**Enerji Oluşumuna Yardımcı Olan Besin Ögeleri**
	kkal	**kj**	
Karbonhidratlar	4.1*	17**	Vitaminler
Proteinler	4.3	17	Mineraller
Yağlar	9.3	38	Su

*1kkal= 4,2 kj **1kj =0,24 kkal

Makro Besin Öğeleri

Karbonhidratlar (CHO); karbon, hidrojen ve oksijen molekülünün bir araya gelmesiyle meydana gelen özellikle bitkilerden elde edilen gıdaların içerisindeki besin öğeleridir (Sayan, 1999). CHO insan bedeninin temel enerji kaynağını oluşturmasının yanı sıra (Uçar ve Öngün Yılmaz, 2020) beyin, hareket, sinir sistemimiz içinde şarttır (Sarıbay, 2018). Gündelik yaşantımızdaki enerji ihtiyacımızın %55-60'ı CHO sağlar (Ünsal, 2019).

Proteinler insan bedenini meydana getiren hücrelerin ana yapı malzemesidir, aminoasitlerin bir araya gelmesinden meydana gelir. Hemen hemen tüm hayvansal ve bitkisel besinlerde mevcuttur (Ünsal, 2019). Bireyin gelişimi ve vücut organlarının

içinde bulunan hasarlı hücrelerin onarılması ve yerine yenilerin oluşması için gereklidir. Aynı zamanda bedenin mikroplarla savaşmasında ve vücut sisteminin işleyişinde görevlendirilen hormonların yanı sıra enzimler içinde şarttır (Sarıbay, 2018). Proteinler insan hayatı için önem arz etmektedir.

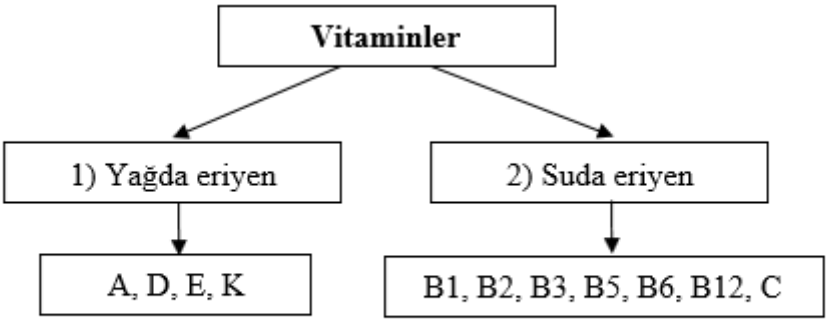
Yağlar Gündelik hayatta enerji ihtiyacımızın yüzde otuz oranına kadar yağlar ile karşılanması tavsiye edilmektedir. "Doymuş yağ 1/3 ten fazla olmamalıdır (günlük yağ miktarının %10). Serum trigliserid ve kolestrolün aterosiklerosis, yüksek tansiyon ve koroner kalp hastalığı riskleri ile bağlantısı nedeniyle günlük diyette yağ alımı özellikle doymuş yağlar sınırlandırılmalıdır" (Özer, 2010).

Mikro Besin Öğeleri

Vitaminler

Vücut metabolizmasının normal olacak şekilde devam etmesi ve sağlıklı olma durumunun devam etmesi hususunda gerekli duyulan vücudun sentezleyemediği ya da gereğinden az sentezleyebildiği besinlerin içerisinde dışarıdan az olacak şekilde alınan maddelerden oluşur (Sarıbay, 2018). Aynı zamanda canlıların gelişim göstermesi, yaşantılarını sürdürmelerinde şart olan minimum düzeyde etkileyen, enerji oluşumuna katkı sağlamayan, ancak enerjinin değişmesinin dışında besinlerin metabolizmayı düzenlenmede etkin organizmayla ilgili maddelerden oluşmaktadır (Çoşkun ve Turhan, 2010).

Vitaminleri vücudumuza yeterince almadığımızda makro ve mikro besinlerde etkileşim içine girdiğinde işlevselliğinde aksaklıklar oluşabilir hatta buna bağlı patolojik problemlerle karşılaşılabilir (Bülbül ve ark.., 2014).



Şekil 2: Vitaminler

Yağda Eriyen Vitaminler

A Vitamini(retinol): Görmeyle ilgili sorunların yanı sıra niktalopininde (tavuk karası) oluşmasını engelleyen, bağışıklığımızı güçlendiren, dokularımızın ve hücrelerimizin büyümelerini sağlıklı olmasına yardım eden, saçın sağlıklı olması, dişlerin, dişetlerinin gelişmesi noktasında, saçımızın, tırnaklarımızın sağlıklı olması yönünden ihtiyaç duyulan önemli bir vitamindir (https://yokdersleri.yok.gov.tr/ Erişim tarihi: 8 Kasım 2022).

D Vitamini: Kemiğimizdeki organik bileşiklerin mineral maddelere dönüşmesinin yanı sıra kalsiyum emilmesinde, vücudun her bir hücresinde meydana gelen ve vücudun enerji ihtiyacını karşılayan reaksiyonlarda görevlendirilen vitamindir. Yeteri kadar alınmadığında küçük yaştaki bireylerin kemiğinin eğrileşmesine ve zayıflamasına sebep olurken ileri yaştaki bireylerin ise kemik dokusunda bozulmalar ve deformasyonlara bağlı hastalık türüne yol açabilir (https://yokdersleri.yok.gov.tr/ Erişim tarihi: 8 Kasım 2022).

Güneşten çıkan ışınlar deride elementlerin bir araya getirilerek yapay bir şekilde bileşik cisimler oluşturmasıyla ve diyetlerle elde edilen D vitaminin bir yerden başka bir yere iletilmesiyle oluşur (Yıldız ve ark.., 2012).

E Vitamini: Değerli antioksidanlardandır. Yağda çözünür, kolestrolü dengeleyerek kalp rahatsızlıklarına yol açan etkilerin azalmasını sağlar (Bostan, 2020).

K Vitamini: Yapısal olarak elektron taşıma sisteminde yer almakla birlikte başlıca görevi kanın pıhtılaşmasını sağlamaktır (Özer, 2010)

Suda Eriyen Vitaminler

Birden fazla B vitaminin koenzim şeklinde sinir sistemlerinin enerjisinin sağlanmasındaki tepkimede önemlidir. Yapılan araştırmalarda göstermiştir ki adolesanların psikolojik olarak iyi olma hali ve davranışlara etki etmesi açısından (B1, B2, B3, B5, B6) ve folat vitamininin gereğinden az alınması saldırganlık, öfke, karşıt olma, hiperaktivite ve dikkat eksikliği gibi davranışlarda bozulma oranını yükselttiği, folat alımının az olmasının ise ağlamaklı, endişeli, olma, kaygı, korku, tedirginlik, bunalma şeklinde içsel bozuklukların oranının fazlalaştığı tespit edilmiştir (Özenoğlu ve Ünal, 2015).

C vitamini sağlığımız yönünden oldukça önemlidir ve ışıkla ya da ısınmayla kolay şekilde etkilenip parçalanır (Çelik ve ark.., 2019).

Mineraller

İnsan vücudunun yüzde beşini oluşturmaktadır. Besinlerin çoğunda mevcuttur ve inorganik maddeler arasında bulunur aynı zamanda bu oranın %50 si kalsiyumdur. İnsan bedeni içinde birden fazla görev için şarttır. Ferdin bedeninde olması gerekenden daha az bulunması bedensel, ruhsal ve sosyal bakımdan negatif yönde etki edebilir (Yavuz, 2021).

Tablo 2: Besin Öğelerini İçeren Besin grupları (Pehlivan, 2006)

BESİN GRUPLARI	İÇERDİKLERİ BESİN ÖGELERİ
SÜT VE **SÜT ÜRÜNLERİ** (Süt, yoğurt, peynir)	Protein-Karbonhidrat-Yağ Vitaminler: A, B_2, B_8 Mineraller: Kalsiyum, Fosfor, Çinko
ET VE ET ÜRÜNLERİ (Sığır, Balık, Tavuk, Sosis, Salam) **YUMURTA** **KURU BAKLAGİLLER** (Kuru Fasulye, Mercimek, Nohut, Barbunya, Soya Fasulyesi)	Protein-Yağ Vitaminler: B_2, B_6, B_{12}, A, D, Folik Asit, Niasin, Pantotenik Asit, K Mineraller: Demir, Fosfor, Potasyum, Bakır, Çinko İyot Magnezyum, Kalsiyum (Kuru baklagiller ayrıca karbonhidrat ve posa içerir)

Tablo 2: Besin Öğelerini İçeren Besin grupları (Pehlivan, 2006) (devamı)

TAHIL VE TÜREVLERİ (Ekmek, Makarna, Pirinç, Bulgur, Patates	Karbonhidrat, Protein, Posa Vitaminler: B_1, B_6, Pantotenik Asit, Folik Asit Mineraller: Kalsiyum, Fosfor, Magnezyum
SEBZE VE MEYVELER (Domates, Salatalık, Ispanak, Pırasa, Kereviz…) (Elma, Şeftali, Portakal…)	Karbonhidrat, Protein, Posa Vitaminler: C, A, E, B_2, Folik Asit Mineraller: Potasyum, Magnezyum Kalsiyum, Bakır, Demir, İyot Kuru meyveler: B_6 Vitamini, Kalsiyum, Fosfor ve Demir içerirler.
ŞEKER VE YAĞLAR (Şeker, Pekmez, Bal, Reçel) (Sıvı yağ, Tereyağı, Margarin, Zeytin, Mayonez, Kaymak, Fındık, Fıstık)	Enerji verir. Şeker grubunda Pekmez, kalsiyum ve Demir içerir. Margarinler A ve D Vitamini katkılıdır. Kuru yemişler, Magnezyum, Folik Asit, Potasyum, Fosfor, Demir, Bakır, Çinko ve E vitamini içerir.

4.1.1. Adolesan Dönem

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bu dönemi 10-19 yaş aralığı olarak adlandırmıştır. Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş döneminde hücre ve organ hacmindeki artış ve büyüyen hücre ve organın fonksiyon kazanmasının hızlı olduğu bir süreçtir (Ersoy ve Çakır, 2007). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemin özelliği hızlı fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal olgunlaşmadır. Ergenliğe girişi çeşitli etmenlerin etkilemesi sebebiyle olması gerekenden önce veya sonra girilebilir (Menteş ve ark. 2011).

4.1.2. Adolesan Dönemde Beslenme

Kişinin temel ihtiyaçlarından biri olan beslenme, vücuttaki besinlerin büyüme, yaşamın sürekliliği ve sağlığın korunması için tüketilmelidir. Ferdin, ailenin ve toplumun en önemli hedefi olan sağlıklı ve üretken olmanın göstergesi, iyi gelişmiş bir beden yapısı ve bu yapının sürekliliğidir. Bireylerin sağlıklı olmasını öncelikli olarak besin tüketimi, genetik, iklim vb. birden fazla faktör etkilemektedir (Baysal, 2015). Besin tüketimindeki alışılmış olunan yiyecek tercihleri çocukluk ya da ergenlik çağında kalıcılaşmaya başladığını ve devamında yetişkinlik döneminde de sürdürülebileceği vurgulanmıştır (Mikkila ve ark.., 2005). Kişilerin doğru beslenmeyi alışkanlık haline getirmiş olması ve sağlıklı beslenmesi bir hayli önemlidir. Fakat

beslenme açısından adelosanlar, hassas ve riskli kesimi oluşturmasına rağmen düzenli olmayan diyet ve öğün atlama durumları söz konusudur ve yapılan çalışmalarda bu doğrultudadır (Samuelson, 2000; Savige, Macfarlane, Ball, Worsley ve Crawford, 2007). Adolesanlar enerji ihtiyaçları ilk olarak yemek yeme isteği olarak ortaya çıkar daha sonra ise temel öğünler dışında besin tüketimi çoğalır. Daha sonra kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği gibi temel öğünlerde düzensizlik başlar ve düzensiz tüketim isteği çoğalır. Dışarıda besin tüketimine yönelim artar. Temel öğünlerde düzensizlik başlayarak rast gele fast food tüketim alışkanlığı ortaya çıkar (Aksoydan ve Çakır, 2011).

4.1.3. Besin Seçimini Etkileyen Bireysel Faktörler

Açlık, cinsiyet, demografik özellikler, okul ortamı, besinlerle ilgili yaşanılan deneyimler, sağlık beslenmeye verilen önem maddelerinden oluşmaktadır.

Bulunduğumuz dönemde gelişmesini tamamlamış olan devletlerdeki bireyler, besin tüketimini önemsemekte ve doğru besin seçimi yapmaya noktasında itinalı davranmaktadırlar (Kaya ve ark.., 2004) Sağlıklı olmayan besin tüketimi, kişilerin sağlık durumlarını negatif yönde etkilemesinin yanı sıra eğitimdeki performanslarını da etkilemektedir (Özarslan ve Çetin, 2018).

4.2. Zihinsel Dayanıklılık

4.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Ruhsal gerilim, olumsuz olayların gerçekleştiği dönemler, baskıya karşı koyabilme (Yardımcı ve ark.., 2017) yaşanılan zor durumlarla başa çıkabilecek şekilde uyum sağlama ve odaklanabilme (Çağlayan Tunç ve ark.., 2018) kişinin güç durumların üstesinden gelebilmesi, güç durumlarda yılmaması, baş edebilmesi olarak ifade edilmiş ve psikolojik yönden açıklanmaya çalışılmıştır (Güven ve Yazıcı, 2020).

Bugüne kadar geçen zaman zarfı içinde çeşitli tanımlar yapılmıştır. Bu tanımlardan bazılarından bahsedecek olursak;

Loerh (1982)'e göre krizler esnasında meydana gelen içsel gücü değerlendirebilmeyi, güç koşullara karşı pozitif davranış sergileyebilmeyi ifade etmek olarak bahsetmektedir (Gülşen ve ark.., 2019).

Gucciardi ve arkadaşları ise; potansiyel zorluk ve olumsuzluk taşıyan, eylem ve performans gerektiren herhangi bir ortamda gerekli olan önemli bir kavram olduğunu dile getirmektedir (Gucciardi ve ark.., 2009).

"Genel olarak zihinsel dayanıklılık olumsuz durumlar karşısında başarı ve yüksek performans için kullanılacak olan bir grup psikolojik kavramın temsili olarak karşımıza çıkmaktadır" (Clough ve ark.., 2002).

4.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Kuramı

Zihinsel dayanıklılık deyince ilk olarak gerginlik durumunun etkilerini minimum düzeye çekmeyi ve uyumluluğu amaçlayan bir kişilik özelliği olduğu düşünülmektedir (Jacelon, 1997). Zihinsel dayanıklılık için önem arz eden "Kişilik Yapısı Kuramı'' (personality-Construct Theory) Kelly tarafından meydana getirilmiştir. Bu kuram bireylerin hislerini, fikirlerini ve davranışlarını olaylara göre beklenti neticesinde meydana geldiğini öne süren bu kuram 2002 senesinde Jones ve arkadaşları aracılığı ile spora da uyarlanmıştır (Kelly, 1955).

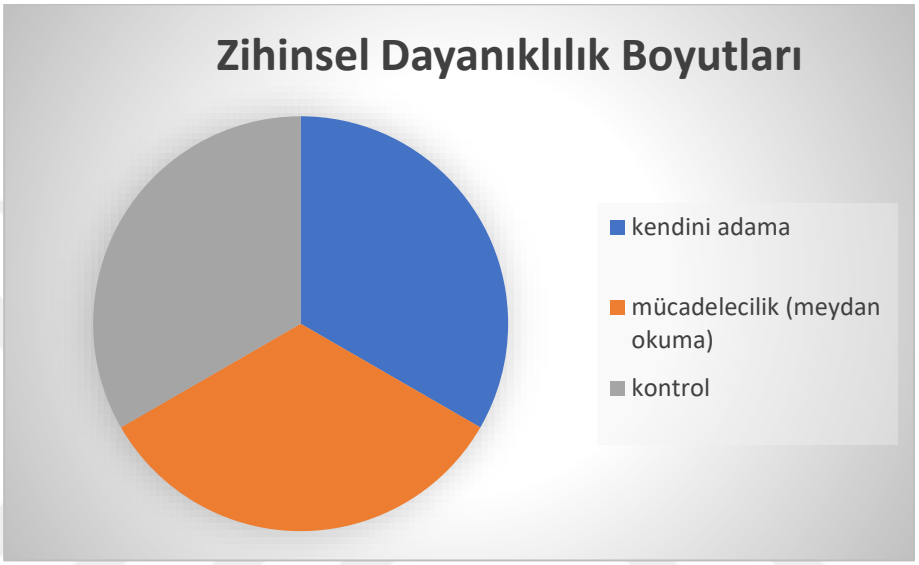
Zihinsel dayanıklılığın oluşumunda önem arz ettiği düşünülen bir başka kuramı ise Cattel oluşturmuştur. Cattel esas olarak kişilik ile ilgili yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen kişilik yapısının bir bölümü olarak kabul etmiştir (Cattel, 1957). Cattel zihinsel dayanıklılık puanı yüksek kişiler realist, özgür, mesuliyetlerini zamanında, istenilen şekilde ve istenilen biçimde yerine getirebilen, sağlam güçlü, problemlerin üstesinde gelebilen kişi olarak ifade etmiştir (Cattel, 1957). Zihinsel dayanıklılık ölçeği psikoloji alanında çok fazla yer almasına rağmen spor alanında zihinsel dayanıklılığın ölçülmesinde kullanılmamıştır. Cattel zihinsel dayanıklılığı kişiliğin değerli bir bölümü olduğunu ifade etmesi üzerine farklı araştırmacılarında dikkatini çekmiş zihinsel dayanıklılık konusuna yönelim sağlamıştır (Jones ve ark.., 2009).

İlerleyen tarihlerde Kobasa'nın ortaya attığı "Sağlam Kişilik Modeli'' ni (Hardy Personality Model) temel almış Clough, Early ve Sewell zihinsel dayanıklılık kavramını ilerletmişlerdir (Clough, 2002). Kobasa için güçlü kişilik, kontrol (kişinin hayatındaki farklı durumları yönetebilme) bağlı olma (bir iş ya da herhangi bir şey için çok fazla çaba gösterme), ve mücadele (elinden geleni yapma) etme ve bu mücadeleden vaz geçmeme ögelerinden meydan gelmektedir (Kobasa, 1979). Clough ve diğerleri ise sporculardan elde ettikleri bilgilere göre zihinsel dayanıklılığı

Kobasa'nın modelinden değişiklik gösterdiğini öne sürerek kontrol, bağlılık, mücadele ve güven kavramlarından meydana geldiğini ifade etmiştir (Clough, 2002 Kobasa 1979).

4.2.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Zihinsel dayanıklılık; kendini adama, mücadelecilik (meydan okuma) ve kontrol olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır.



Şekil 3: Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Şekil 4. 1. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Kendini Adama

Kişinin yaşantıları yoluyla edindiği bilgi ve deneyime uzaklaşmaktansa aktifleştirerek kendini bu deneyime adapte ettikten sonra farklı alanlara yönelim sağlamasıdır (Kobasa, 1979; Maddi, 2013; Şahin, 1998).

Kendini adayan kişiler yapmaları gereken işi sonuna kadar tamamlayan bulunduğu ortama ayak uyduran insanlarla pozitif ilişkiler kurabilen olumsuz olaylara maruz kaldığında bu olaylarla yüzleşebilen bireylerdir (Florian ve ark.., 1995).

Mücadelecilik (Meydan Okuma)

Belli bir süreç içinde yer alan değişikliklerin tümü ya da güvenlikle alakalı tehdit olacak şekilde değil bireyin bir şeyi yapma isteğini uyandıran ve değişim konusundaki içten gönülden bağlı bulunma durumudur (Kobasa ve Pucetti, 1983). Müdaceleci olan bireyler olumlu ya da olumsuz gerçekleşen durumlar karşında tecrübelendiklerini ve bu tecrübelerden kazanım sağlayabileceklerini düşünürler (Güvendi ve ark.., 2018; Hanton ve ark.., 2003). Mücadeleci bireyler günlük hayatta stres oluşturan durumlarla

karşılaştıklarında yapmaları gereken görevleri doğru şekilde sıralayarak amaçlarına ulaşmada fırsata dönüştürebilirler (Kurtay, 2018; Yıldız, 2017).

Kontrol

Kişinin yaşantısında gerçekleşen olayları yönetebileceğine ilişkin düşünceleri olarak belirtilmiştir (Hull ve ark.., 1987). Bu boyuta sahip kişiler yaşantılarındaki farklılıkları zorluk gibi algılamaktansa bu sonuç üzerindeki belirleyiciler arasında kendisinin etkin olduğunu görmektedir (Kobasa, 1979).

4.2.4. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

- Fiziksel aktivite
- Diyet
- Geçmiş tecrübeler
- Sosyal hayat
- Yaşam tarzı

4.2.4.1. Fiziksel Aktivite

Bireylerin tekrarlı ve düzenli olacak şekilde yaptıkları vücut hareketlerini oluşturan programları uygulamadıkları takdirde sağlıklarında sorunlar meydana gelmiş, uyguladıkları takdirde ise FA seviyesinin kaygı, bunalım, stres belirtileri üzerinde azaltma etkisini ispatlamıştır. Odaklanarak enerjinin belirli bir alana yöneltilmesinin dışında yapılan egzersizler bedenen pozitif olmayı vücutta bulunan morfin; opiat benzeri etki gösteren peptit yapıda hormonları dolu duruma getirmektedir (Dede, 2019).

Fiziken aktif olunması, bedenimiz ile zihnimizi pozitif şekilde etkiler.

4.2.4.2. Diyet

Besin tüketimi ile zihnen sağlıklı olma, nitelikli olan diyetin depresyon ihtimalinin azalmasına yardımcı olduğu ispatlanmıştır. Sağlıklı olmayan besin tüketimi ise sürekli üzüntü ve ilgi kaybına neden olan bir duygu durum bozukluğunu(depresyonu) ve kaygıyı arttırmıştır. Tüketilmekte olunan besinlerin şeker ve zararlı yağ oranının fazla olması, duyularımızı uzun olmayan zaman aralığında harekete geçirmeye sevk eder, bu da aç olma durumunun, kişinin bir iş yaparken fiziksel veya psikolojik anlamda yeterli enerjiyi bulamadığı duruma gelmeden öncesinde uzun sürmeyen memnuniyet oluşturur (Dede,2019).

4.2.4.3. Geçmiş Tecrübeler

Kişinin negatif düşüncelerini oluşturan ruhsal gerilim, üzüntü vb. duyguları zaman olarak geride yer alan tecrübeleri, o ferdin zihinsel sağlığını sürekli var olacak şekilde etkileyebilir. Geride kalmış olan tecrübeleri ile sorunların üstesinden gelmek adına uygulanan yöntemlerin tümüne, Zihinsel Sağlık (ZS) göre etkin duruma gelmesine yol açacak gündelik olaylara uyum sağlayabileceği düşünülmektedir (Dede, 2019).

4.2.4.4. Sosyal Hayat

Toplum içinde hareketli yaşama biçimine sahip bireylerin, çöküntü olasılığında azalma meydana gelirken, bolluk ve rahatlık içinde yaşama hissinde artış görülür. Bunun dışında sosyal insanların hafıza ile bilgi edinme bilginin manipülasyonu ve akıl yürütme için gerekli olan beyin temelli becerilerini ölçen testlerde başarılı oldukları ispatlanmıştır.

Diğer yandan asosyal ve tek başına olan kişiler, besin tüketiminde ve uyumada problemler o negatif düşünmede artma, aşırı kuşkuculuk vb. ile zihin ve fiziksel sağlığına yönelik negatiflikler oluşabilir. "Bu duygular, kayıp veya keder, yalnız yaşamak, emeklilik veya dil engeli nedeniyle ortaya çıkabilir"., Sık sık dostlarıyla vakit geçirme, etkinliklere katılma, kedi köpek, kuş gibi ev içinde beslenebilecek hayvanları sahiplenerek sosyalleşmek için gayret edilebilir (Dede, 2019).

4.2.4.5. Yaşam Tarzı

Kişinin yaşantısı belirli bir düzen içerisinde ve vücuda zarar veren şeylerden uzak durulduğu, uyku düzenine dikkat edildiği ve olumsuz maddelerin kullanılmadığı takdirde zihinsel olarak sağlıklı olma adına katkıda bulunabilir aksi takdirde ise bunlara ek depresyon gibi rahatsızlıklarda kullanılan ilaçlarla (ZS) açısından olumsuzluklar meydana gelebilir. İnsanların bedeninde vücutta zararlı etkiler oluşturan maddelerin olabileceği ve içki ile başka ilaçlar yoğunlaştığında, enerjimizi, duygu durumumuzu, bilişle ilgili fonksiyonunu etkileme ihtimali vardır (Dede, 2019).

4.3. Fiziksel Aktivite

Artan enerjinin tüketilmesiyle neticelenen, iskelet kaslarıyla üretilmiş, istemli hareketlerimizden oluşur. Fiziksel aktivite gündelik hayatın bir bölümü olacak şekilde yaptığımız etkinlikleri barındırır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Gündelik hayatta teknoloji alanındaki ilerlemelerle, birlikte bireylerin fiziksel olarak aktif olma durumunun pasifleştiği günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte, fiziksel aktivitelerde azalma meydana gelmiş ve günümüzde fiziksel aktivitenin yapılmamasıyla büyük bir halk sağlığı sorunu ortaya çıkmıştır (Murathan ve ark.., 2020).

FA enerji tüketimiyle neticelenen, kontraksiyon aracılığıyla üretilmekte olan beden hareketinden oluşur. Henüz ilerlememiş yaşlardan başlayarak (FA) sürekli hale getirme, gündelik hayatın belirli bölümünü kapsamasını sağlayarak gündelik hayat içerisinde etkinlik oranını arttırmaya çalışma, sağlıklı olma durumunun devamının yanı sıra yaşanılabilecek problemlerinde önüne geçilmesi adına büyük paya sahiptir (Sağlam ve ark.., 2014)

FA, kalp hastalığı gibi bulaşıcı olmayan kronikleşen rahatsızlıkları önleme, kasın sağlamlaştırılması ve yaşamının kalite oranının fazlalaştırılmasıyla alakalıdır. Yapılan araştırmalarda bir hastalığa bağlı ölümlerin toplam nüfusa bölünmesiyle elde edilen verilere göre (10) ana risk etkeninden birisinin olması gerekenden daha az FA olarak kabul edilmiştir (Aktaş ve ark.., 2015)

Kişilerin doğumuyla birlikte oluşan özelliği nedeniyle sürekli biçimde hareketli olma gereksinimi oluşmaktadır. Günlük hayatta egzersiz yapılmadığı takdirde sağlıkla ilgili problemler (şeker hastalığı, aşırı kilolu olma) oluşabilir. Yaşanılan problemlerin önüne geçilebilmesi adına FA yapılması tavsiye edilmektedir (Gülbetekin ve ark.., 2021).

FA yaşantımızın bütün zamanlarında psikolojimiz ile fiziken sağlıklı olma durumumuza etki yapmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007). Bireylerin bedeni net olarak FA yapmaya yönelik biçimlendirilmiştir aksi taktirde zamanından önce vefat etmeye sebebiyet verdiği ispatlanmıştır. Kişinin güçlük çekmeyeceği şekilde hareketli olması kırk beş yaş ve ileriki yıllarda zamanından önceki vefat etme, olumsuz hastalıkların (kalp, yüksek tansiyon, diyabet vb.) önüne geçilmesi üzerinde etkisi vardır. FA genellikle sağlığımız noktasında önemli derecede gücü bulundurmaktadır (Satman, 2018).

Sürekli yapılarak alışkanlık haline getirilen FA birden fazla yararı olmasına rağmen son senelerde yapılmış araştırmalarda görülmüştür ki günümüzde hala FA yapılma seviyesi istenilenin altındadır (Tekkanat, 2008)

FA rejim tarzı, enerjiyi dengelemeye etkisi vardır. Aynı zamanda orta seviyede FA devamlı yapılması aşırı kilolu olma, kemik erimesi, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi rahatsızlıkların önüne geçilmesine etki eden koruma niteliği taşımaktadır (Soyuer ve Sitti, 2011).

Tablo 3: Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Demografik Özellikler	**Biyolojik Özellikler**
Yaş	Irk
Cinsiyet	Cinsiyet
Medeni durum	Genetik yapı
Eğitim durumu	
Çevresel Faktörler	**Sosyal ve Kültürel Faktörler**
Sıcaklık	Sigara
Nem	Geçmiş dönemdeki egzersizler
FA aktivitenin şiddeti	Çocukluk ve sosyal yaşantı
FA yapıldığı alan	Yetişkinlik dönemindeki aktiviteler
Bunların yanı sıra, duygusal biliş, dışında psikolojimize de etki edebilir (Adak, 2021).	

4.3.1. FA Psiko-Sosyal ve Ruhsal Gelişim Üzerindeki Etkileri

- FA faydalarından biri de biliş, duygu, ruhen kişilerin gelişmesine etki eder.
- Bununla birlikte ruhen pozitif olmalarına yardımcı olur.
- Ruhsal durum, duyarlı olma durumu, egzersiz yapması gelişme noktasında paralellik gösterir (Bunun sonucunda vücudun haberciliğini yapan moleküllerinde, kısaca kimyasal bileşenler salınmaktadır. Seratoninin kişinin mutluluğuna olumlu katkısı vardır bunun dışında kaygı oranını düşürür).

4.3.2. FA Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkileri

- Çok istenen ya da hoşa giden bir şeyin olmasıyla duyumsanan coşkunun oluşmasına yardımcı olur,
- Kişinin başarıyı elde ettiği ve edemediği durumlarda nasıl davranacağını bilmesini sağlar.
- Kişilik konusunda gelişme sağlar (bireyin kendine olan güveni, başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemeden kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesini).

- Kendi kendine çalışabilmeyi, etki ya da yönlendirme altında bulunmadan davranış sergileyebilmeyi etkiler.
- Bireylerin bulundukları sosyal ortamlara uygun davranılmasını (hak ve hukuka uygunluk, anlaşma, destek olma, herkese yardım eden vb.) etkiler.
- Kişide, birtakım sorunların yol açtığı coşkusal, ruhsal gerilmenin aratmasını yavaşlatır.
- Bütün duygu ve düşünce gücünü bir nokta, bir konu üzerinde yoğunlaştırmayı sağlar.
- Bireyin konsantrasyonunu fazlalaştırır.

Yukarıda yer alan maddeler zihinsel performansımızı ve öğrenme yeteneğimizi ilerletir (Orhan, 2019).

Bireyin yaşantısında büyük bir önem arz eden ergenlik dönemindeki beslenme alışkanlıklarının besin seçimi ve tüketiminin, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinin incelenmesi bu çalışmanın önemini oluşturmaktadır.

4.3.3. FA Sağlığa İlişkin Yaraları

- Yaşamın erken sonlanma ihtimalinin azalmasına yardımcı olur.
- Şeker hastalığının oluşma oranını düşürür.
- Kan basıncını normal düzeyde olmasını sağlar ve dengelemeye yardım eder.
- Bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltmaktadır.
- Kilo kontrolünü olumlu yönde etkiler.
- Zihinsel olarak iyi olmayı ve kişinin kendini pozitif hissetmesini destekler.
- Ruhsal gerginliği ve kaygılanmanın azalmasını etkiler.
- Bireyin tendon ve kaslarının daha güçlü olmasının yanı sıra kemik yapısının da sağlıklı olmasına katkıda bulunur (Özer, 2010).

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma türlerinden biri olan genel tarama modelleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde çok fazla kullanılan ve büyük gruplara uygulama şansı tanıyan tarama çalışması bağımlı olmayan değişken veya etken üzerine yönlendirmenin yapılamadığı geçmişte veya günümüzde bulunan durumun devam ettiğini betimleyen ve bunu hedefleyen araştırma türüne tarama modeli denmektedir (Mazlum ve Atalay Mazlum, 2017).

Genel tarama modeli, çokça eleman sayısı bulunan evrenin, hakkında genellenebilir sonuca ulaşmak adına evrenin tamamı veya içinden alınan bir grubun örneğin veya örnekleminin üstünde tarama yapılmasıdır (Bahtiyar ve Can, 2016).

İlişkisel tarama modeli, birden çok değişkenin arasındaki belli süreç içinde yer alan değişikliklerin tamamını meydana çıkartmayı amaçlayan araştırma türüdür (Karasar, 2009).

5.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi

Araştırmanın yürütülebilmesi için etik açıdan gerekli olan resmi izinler alındıktan sonra, Manisa ilinde bulunan iki lisede öğrenciler ile çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın verileri Kasım 2022- Aralık 2022 tarihleri arasında rehberlik dersleri sırasında uygulanmıştır.

5.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

5.3.1. Araştırmanın Evreni

Manisa ilinde yer alan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (1956) ve bir Anadolu Lisesi (598) öğrencileri toplamda 2554 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

5.3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu okullarda 9., 10., 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören toplamda 924 öğrenciden oluşturmaktadır. Burada iki farklı lise türünün seçilip karşılaştırılmasının ana nedeni Anadolu Lisesinde öğrencilerin kendi tercihlerine dayalı fastfood yiyeceklerin ağırlıkta olduğu kantin hizmetinden yararlanan ile Mesleki ve Anadolu Lisesinde ise

okul yönetimi tarafından belirlenen beslenme konusunda daha bilinçli, sağlıklı besinler tüketebilecekleri ücretsiz yemekhane hizmeti olmasıdır.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin Demografik Bilgileri

Değişken	Alt değişken	F	%
Cinsiyet	Erkek	614	66,5
	Kadın	310	33,5
Sınıf	9	247	26,7
	10	277	30,0
	11	330	35,7
	12	70	7,6
Okul	Anadolu lisesi	422	45,7
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	502	54,3
Düzenli Fiziksel Aktivite (Haftada en az 3 defa 1'er saat)	Evet	442	48,0
	Hayır	480	52,0
MET	1. Düzey-düşük	281	30,4
	2. Düzey -orta	359	38,9
	3. Düzey-yüksek	284	30,7

5.4. Araştırmanın Soruları veya Hipotezleri

Araştırmanın Problem Cümlesi

Bu çalışmada Manisa ilinde Anadolu ve Meslek lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıklarının, yeme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Adolesanların zihinsel dayanıklılık, yeme davranışı ve fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H2: Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan adolesanların, aktivite düzeyi düşük olan öğrencilere göre zihinsel dayanıklılık ve yeme davranışı puanları arasında fark vardır.

H3: Araştırmaya katılan adolesanların cinsiyet faktörüne göre yeme davranışı puanlarında fark vardır.

H4: Araştırmaya katılan adolesanların cinsiyet faktörüne göre zihinsel dayanıklılık puanlarında fark vardır.

H5: Araştırmaya katılan adolesanların cinsiyet faktörüne göre fiziksel aktivite puanlarında fark vardır.

H6: Araştırmaya katılan adolesanların okul faktörüne göre yeme davranışı puanlarında fark vardır.

H7: Araştırmaya katılan adolesanların okul faktörüne göre zihinsel dayanıklılık puanlarında fark vardır.

H8: Araştırmaya katılan adolesanların okul faktörüne göre fiziksel aktivite puanlarında fark vardır.

H9: Araştırmaya katılan adolesanların sınıf faktörüne göre yeme davranışı puanlarında fark vardır.

H10: Araştırmaya katılan adolesanların sınıf faktörüne göre zihinsel dayanıklılık puanlarında fark vardır.

H11: Araştırmaya katılan adolesanların sınıf faktörüne göre fiziksel aktivite puanlarında fark vardır.

5.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Bağımlı Değişken: Zihinsel dayanıklılık düzeyi, yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyi bağımlı değişkenlerini oluşturmaktadır.
Bağımsız Değişken: Cinsiyet, okul, sınıf, bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır.

5.6. Veri Elde Etme Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanmasında; AYDSÖ, EİZDÖ-UF ve UFADA Anketi, Kişisel Bilgi Formu, kullanılmıştır.

5.6.1. Adolesanların Yeme Davranışlarını Saptama Ölçeği

Yahya Özdoğan (2013) tarafından geliştirilen ölçek 58 maddeden oluşmakta olup metrik ölçek şeklinde oluşturulmuştur. Bu ölçekte cevap ekseni üzerine bir çizgi koymak suretiyle alınan cevaplar olumlu maddeler için soldan, olumsuz maddeler için ise sağdan başlangıç noktası alınmak üzere bir cetvel yardımı ile ölçülerek puanlanmıştır. Ölçeğe ait cevap ekseni on cm'lik bir eksen şeklinde verilmiştir. Kişinin davranışı (0) hiçbir zaman ile daima (10) arasında yer almaktadır. Ölçekte maksimum

puan 580 ve en az puan ise 0'dır. Alınan yüksek puanlar pozitif davranışa bunun yanı sıra bilginin iyi olduğunu göstermektedir. Yeme davranışı ölçeği sağlıklı yeme davranışı(α=0.89), sağlıksız yeme davranışı (α=0,72) olmak üzere iki boyuttan oluşmuştur.

5.6.2. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği – Uzun Formu (EİZDÖ)

McGeown ve arkadaşları tarafından on bir ile on sekiz yaş arası adolesanların ZD seviyelerini ölçmeyi hedefleyerek 2018'de geliştirilip, Soylu, Sağkal, Özdemir (2019) tarafından Türkçeye uyarlamıştır. 18 madde ve altı alt boyuttan oluşan ölçeğin orijinal çalışmada alt boyutları; zorluklarla mücadele etme, kişiler arası yeteneklere güvenme, bireysel yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme, yaşamı kontrol etme ve kendini adama olarak belirtilmiştir. EİZDÖ'nin alt boyutlar üçer maddeden oluşmakta, ölçekteki maddeler 4'lü Likert derecelendirme anahtarı (1 = kesinlikle katılmıyorum, 4 = kesinlikle katılıyorum) üzerinde yanıtlanmaktadır. Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için .73 ile .79 arasında değişmiştir. EİZDÖ'nden yüksek puanlar alınması, daha yüksek akademik motivasyon, okul katılımı ve daha düşük kaygı ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulguları, okullarda 11 -18 yaş arası ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ölçümünde EİZDÖ'nin güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir (McGeown ve ark.., 2018).

5.6.3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (kısa form)

On beş-altmış beş yaş arasındaki katılımcıların FA seviyelerini tespit etmek için oluşturulmuştur (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, 2003). IPAQ, uluslararası arenada gündelik yapılan FAnin kişisel verilere göre FA seviyesi hakkında geçerli ve kıyaslanabilir bilginin elde edilmesi adına geliştirilmiştir. IPAQ geliştirme çalışmaları 1998 senesinde Cenevre' de başlamıştır ve bunu on iki ülkede yapılmış olan geçerlik ve güvenirlik araştırmaları ile desteklemiştir. Neticede ölçeğin toplumda FA oranını tespit edilebileceğini bu nedenle ölçeğin birden fazla kültüre uygulanabileceğini düşünmemize yardımcı olmuştur (Tekkanat, 2008, ss. 33 46). Ülkemizde Öztürk 2005 senesinde üniversitelerde öğrenim görmekte olan ayrıca Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Tarafından 2007 yılında IPAQ anketinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (Tekkanat Ç., 2008). Anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa, dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bunlar telefon ile sorgulama, görüşme ve kendi kendine uygulanabilir yöntemler olarak bilinmektedir. Ayrıca "son 7 gün" veya "herhangi bir haftada" biçimli soru

tipleri de bulunmaktadır (Bauman, Phongsavan, Schoeppe, Owen, 2006; Nosikov ve Gudex, 2003; Parmaksız, 2007, ss. 27). IPAQ Anketinin puanlanması ve skorlaması: Kısa form (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar; Yürüme= 3.3 MET, Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite = 4.0 MET, Şiddetli Fiziksel Aktivite = 8.0 MET, Oturma = 1.5 MET. Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanır. Örneğin; 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru: 3.3 X 3 X 30 = 297 MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır. Yürüme MET-dk/hafta = 3.3 X yürüme dakikası X yürüme gün sayısı Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0 X orta şiddetli aktivite dakikası X orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0 X şiddetli aktivite dakikası X şiddetli aktivite yapılan gün sayısı 34 Toplam, MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta. Bu sürekli skorlamanın yanı sıra elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılmaktadır. Buna göre 3 aktivite seviyesi vardır: 1-İnaktif (Kategori 1): En alt fiziksel aktivite seviyesidir. Kategori 2 ve 3 içine dâhil edilemeyen durumlar in aktif olarak düşünülür. 2- Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki kriterlerden herhangi birine girenler minimal aktiftir. a. 3 veya daha fazla gün en az 20 dakika şiddetli aktivite yapmak b. 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya yürümenin günde en az 30 dakika yapılması c. Minimum 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme ve orta şiddetli aktivitenin birleşimi 3- Çok Aktif (Kategori 3): Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken düzeydir. a. Minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite veya b. Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin kombinasyonu (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal, Tokgözoğlu, 2006; Parmaksız, 2007, ss. 28).

5.6.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bu bölümdeki sorular; yaş, cinsiyet, sınıf, okul türü, spor deneyimi bilgilerini içermektedir.

5.7. Veri Toplanma Yöntemi

Yapılan çalışmada gerekli izinler alınarak 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere gönüllülük esasına uygun olarak uygulanmıştır. İşlem öncesinde öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara AYDSÖ, EİZDÖ-UF ve UFADA Anketi, Kişisel bilgi formu, kullanılmıştır. Okullardaki beden eğitimi ve spor öğretmenleri, rehber öğretmenler ve sınıf öğretmenleri aracılığıyla katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 20-30 dk. arasında sürmüştür.

5.8. Çalışma Takvimi/Çizelgesi

Bu bölümde araştırmanın çalışma takvimi yer almaktadır.

24.03.2021	Tez konusunun onaylanması
12.01.2022	Etik kurul izni
25.10.2022	MEB izni
8.11.2022-6.12.2022	Veri Elde Etme
9.12.2022-24.12.2022	Verilerin İşlenmesi – Analizi
24.12.2022.-31.12.2022	Raporlaştırma

5.9. Verilerin Değerlendirilmesi:

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS25 paket programı kullanılmıştır. Veri analizinde betimsel tekniklerin yanı sıra iki grubun karşılaştırılması için t test, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır, gruplar arasında farkın tespitinde ise Tukey testi kullanılmıştır, ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır.

5.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda yer almıştır.

1) Araştırma Manisa ilindeki Manisa Organize Sanayi Bölgesi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Hasan Türek Anadolu Lisesi öğrencileri ile sınırlıdır.

2) Ölçme araçları EİZDÖ-UF, AYDSÖ, UFADA Anketi ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

3) Araştırmada elde edilen bulgular ölçme araçlarında bulunan madde ve ifadelerle sınırlıdır.

4) Elde edilmiş olan sonuçlar veri analizi için uygun olduğu düşünülen istatiksel analizlerin özellikleriyle sınırlıdır.

5.11. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın yapılabilmesi için Celal Bayar Üniversitesi etik kurulun 12.01.2022 tarih ve E-20478486-050.04.04-229188 sayılı izninden sonra Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 25.10.2022 tarihinde gerekli izinler alınmıştır. Araştırma gönüllük esasına uygun olacak şekilde gerçekleştirilmiş olup gönüllü onam formu ile öğrenci ve velilerden izin alınarak uygulanmıştır.

6. BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin Yeme Davranışları, Zihinsel Dayanıklılık düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi arasındaki ilişkiye ait bulgular ve bağımsız değişkenlere göre karşılaştırma sonuçları yer almaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %66.5'ı erkek olup, %35.7'si 11. Sınıfta okumaktadır. %54.3'ü Mesleki ve Anadolu lisesine devam etmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya katılan öğrencilerin puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

TUTUM	**N**	**x**	**Ss**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Zihinsel Dayanıklılık	924	50,0595	8,33181	-,421	,523
Yeme tutumu	924	302,8301	55,13962	,478	,598
MET	924	2524,6174	2966,47872	2,189	6,831

Tablo 6: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA formundan aldıkları toplam puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri

Ölçeklerin puan bilgileri	N	Min.	Maks.	X	ss
EİZDÖ-UF	924	18,00	71,00	50,05	8,331
AYDSÖ	924	134,00	506,00	302,83	55,139
UFADA	924	,00	20850,00	2524,61	2966,478

Tablo 7: Araştırmaya katılan öğrencilerin UFADA formundan aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri

UFADA	N	Min.	Maks.	x	ss
Şiddetli Fiziksel Aktivite	924	,00	13440,00	938,78	1812,865
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	924	,00	10080,00	286,86	710,989
Yürüyüş	924	,00	8316,00	1139,32	1458,213
Oturma	924	,00	1500,00	161,42	274,591

Tablo 8: Araştırmaya katılan öğrencilerin AYDSÖ' nden maddelerinden aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri

AYDSÖ maddeleri	N	Min.	Maks.	X	ss
1	924	0	10	5,33	2,623
2	924	0	10	3,63	2,988
3	924	0	10	6,18	3,193
4	924	0	10	4,51	2,577
5	924	0	10	4,95	3,047
6	924	0	10	4,29	3,216
7	924	0	10	4,10	3,208
8	924	0	10	4,11	3,395
9	924	0	10	5,55	2,851
10	924	0	10	6,34	3,179
11	924	0	10	4,35	3,195
12	924	0	10	6,61	3,065
13	924	0	10	5,20	3,093
14	924	0	10	6,65	3,279
15	924	0	10	4,97	3,372
16	924	0	10	5,28	3,420
17	924	0	10	5,66	3,147
18	924	0	10	3,64	2,763
19	924	0	10	6,64	2,931
20	924	0	10	6,08	3,014
21	924	0	52	5,26	3,665
22	924	0	10	4,79	3,251
23	924	0	10	5,72	2,855
24	924	0	10	5,64	2,957
25	924	0	10	4,94	3,451
26	924	0	10	6,56	2,744
27	924	0	11	6,36	2,879
28	924	0	10	3,55	2,853
29	924	0	10	4,98	3,227
30	924	0	10	3,66	3,159
31	924	0	10	3,61	2,919

Tablo 8: Araştırmaya katılan öğrencilerin AYDSÖ' nden maddelerinden aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri (devamı)

32	924	0	10	5,50	3,145
33	924	0	10	4,01	3,024
34	924	0	10	3,20	2,802
35	924	0	10	6,93	3,096
36	924	0	10	6,54	2,986
37	924	0	10	6,49	3,298
38	924	0	10	4,86	2,953
39	924	0	10	5,09	3,205
40	924	0	10	3,55	3,120
41	924	0	10	4,28	2,923
42	924	0	10	4,43	3,086
43	924	0	10	6,36	3,061
44	924	0	10	5,56	2,947
45	924	0	10	5,92	3,210
46	924	0	10	7,04	3,150
47	924	0	10	4,06	3,254
48	924	0	10	6,24	3,183
49	924	0	10	3,56	3,067
50	924	0	10	5,44	3,024
51	924	0	10	6,80	3,086
52	924	0	10	6,39	3,518
53	924	0	10	5,12	3,155
54	924	0	10	5,72	3,085
55	924	0	10	6,45	3,043
56	924	0	10	4,32	2,954
57	924	0	10	6,17	3,241
58	924	0	10	3,63	2,867

Tablo 9: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UFnden maddelerinden aldıkları puanlara ilişkin en küçük, en büyük, ortalama ve ortalamadan sapma değerleri

EİZDÖ-UF maddeleri	N	Min.	Maks.	X	ss
1	924	1	4	2,76	,835
2	924	1	4	2,13	,851
3	924	1	4	3,12	,903
4	924	1	4	3,01	,866
5	924	1	4	2,35	,964
6	924	1	4	3,00	,895
7	924	1	4	2,75	,907
8	924	1	4	2,93	,918
9	924	1	4	2,96	,954
10	924	1	4	2,47	,992
11	924	1	4	2,46	,910
12	924	1	4	3,07	,910
13	924	1	4	2,76	,941
14	924	1	4	3,06	,860
15	924	1	4	2,98	,846
16	924	1	4	2,56	,968
17	924	1	4	2,99	,855
18	924	1	4	2,72	,936

Tablo 10: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının ilişkisi

		EİZDÖ-UF	AYDSÖ	UFADA
EİZDÖ-UF	R	1		
	P			
AYDSÖ	R	,277**	1	
	P	,000		
UFADA	R	,227**	,181**	1
	P	,000	,000	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının ilişkisini saptamak amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testi sonucunda aralarında düşük düzeyde pozitif ve istatistiksek açıdan anlamlı ilişki saptanmıştır. AYDSÖ ve EİZDÖ-UF arasında r=.277 (p<.01), UFADA ve EİZDÖ-UF arasında r=.227 (p<.01) ve UFADA ve AYDSÖ arasında r=.181 (p<.01) ilişki saptanmıştır.

Tablo 11: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ puanlarının fiziksel aktivite düzeyi faktörü açısından karşılaştırılması

Ölçek puanları	Varyansın kaynağı	Kareler	Sd	Kareler ortalaması	F	P	Anlamlı fark
EİZDÖ-UF	Gruplar arası	3152,917	2	1576,458	23,833	,000	1, 2<3
	Grup içi	60920,809	921	66,146			
	Toplam	64073,726	923				
AYDSÖ	Gruplar arası	93040,306	2	46520,153	15,791	,000	1, 2<3
	Grup içi	2713228,017	921	2945,959			
	Toplam	2806268,324	923				

1-Düşük, 2- orta 3- yüksek

Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ puanlarının fiziksel aktivite düzeyi (MET) faktörü açısından farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda hem EİZDÖ-UF puanları ($F_{3, 921} = 23.833$; $p<.05$) hem de AYDSÖ puanları ($F_{3, 921} = 15.791$; $p<.05$) aktivite düzeyi yüksek olanların lehine bulunmuştur.

Tablo 12: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının cinsiyet faktörü açısından karşılaştırılması

Ölçek toplam puanları	Grup	N	X	Ss	sd	T	p
EİZDÖ-UF	Erkek	614	51,39	8,151	922	7,030	.001*
	Kadın	310	47,41	8,061			
AYDSÖ	Erkek	614	307,12	54,133	922	3,351	.001*
	Kadın	310	294,32	56,206			
UFADA	Erkek	614	2997,54	3320,675	922	6,995	.001*
	Kadın	310	1587,90	1756,711			

Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının cinsiyet faktörü açısından farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan t test sonucunda her birinde erkeklerin lehine puanlar elde edilmiştir. Buna göre erkeklerin

EİZDÖ-UF puanı (x=51.39±8.151) ($t_{(922)}$ =7.030, p<.05), AYDSÖ puanı (x=307.12±54.133) ($t_{(922)}$ =3.351, p<.05) ve UFADA puanı (x=2997.54±3320.675) ($t_{(922)}$ =6.995, p<.05) kadınlardan yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 13: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının okul faktörü açısından karşılaştırılması

Ölçek toplam puanları	Grup	N	X	Ss	sd	t	p
EİZDÖ-UF	Anadolu lisesi Mesleki ve Anadolu Lisesi	422 502	47,84 51,91	8,643 7,584	844,924	-7,536	.001*
AYDSÖ	Anadolu lisesi Mesleki ve Anadolu Lisesi	422 502	292,25 311,72	49,368 58,136	921,902	-5,428	.001*
UFADA	Anadolu lisesi Mesleki ve Anadolu Lisesi	422 502	1711,50 3208,15	2104,640 3386,016	852,937	-7,889	.001*

Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının okul faktörü açısından farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan t test sonucunda her birinde Meslek ve Anadolu Lisesi lehine puanlar elde edilmiştir. Buna göre Meslek ve Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin EİZDÖ-UF puanı (x=51.91±7.584) ($t_{(844.924)}$ =-7.536, p<.05), AYDSÖ puanı (x=311.72±58.136) ($t_{(921.902)}$ =-5.428, p<.05) ve UFADA puanı (x=3208.15±3386.016) ($t_{(852.937)}$ =-7.889, p<.05) Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 14: Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının sınıf faktörü açısından karşılaştırılması

	Varyansın kaynağı	Kareler	Sd	Kareler ortalaması	F	P	Anlamlı fark
EİZDÖ-UF	Gruplar arası	83,036	3	27,679	,398	,755	
	Grup içi	63990,690	920	69,555			
	Toplam	64073,726	923				
AYDSÖ	Gruplar arası	35728,702	3	11909,567	3,955	,008	12.<9., 10., ve 11
	Grup içi	2770539,622	920	3011,456			
	Toplam	2806268,324	923				
UFADA	Gruplar arası	25011085,172	3	8337028,391	,947	,417	
	Grup içi	8097385210,558	920	8801505,664			
	Toplam	8122396295,729	923				

Araştırmaya katılan öğrencilerin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının sınıf faktörü açısından farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda 12. Sınıfların AYDSÖ puanları 9., 10. Ve 11. Sınıflardan düşük bulunmuştur ($F_{3, 920} = 3.955$; $p<.05$).

7. TARTIŞMA

Araştırmada adolesan öğrencilerinin yeme davranışı, zihinsel dayanıklılık düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyinin ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Ülkemizde yapılan araştırmalara baktığımız zaman ayrı ayrı çalışmalar mevcuttur bunlar (Aslan, 2001) adolesanların yeme davranışı, (Gülşen ve ark. 2019) zihinsel dayanıklılık düzeyi ve (Savcı ve ark.., 2006) fiziksel aktivite düzeyi ile ilgilidir. Adolesanların yeme davranışı ve FA düzeyi (Aksoydan ve Çakır, 2021), FA ve ZD (Yıldız, 2017) ile ilgili çalışmalar yapılmış olmasına rağmen adolesanların yeme davranışı, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeyinin ilişkisi ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanları arasında ilişkinin ve fad nin etkisinin değerlendirilmesi

Bulgularımızda EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanları arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca fa düzeyi yüksek olan adolesanların hem EİZDÖ-UF puanları hem de AYDSÖ aktivite düzeyi yüksek olanların lehine bulunmuştur. FA ve ZD ile ilgili araştırmalara baktığımızda çalışmamıza benzer olarak Sezgin (2012) yapmış olduğu araştırmasında FA ve ZD arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki sonucuna ulaşmış, Şahin ve Ersoy (2019) bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre zd anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tural Büyük ve Topçu (2015) beslenme ve fa bakımından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır. Yüksel ve Akıl (2019) FA seviyesi ve beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Erdoğan (2022) zd ve fa arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Sonuçları göz önünde bulundurduğumuzda bulgularımıza paralelik gösteren çalışmaların olduğunu görmekteyiz bunun sebebinin örneklem gruplarının benzer olması ve genellikle spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarına dikkat etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda günümüzde beslenme alışkanlıklarının fa ile desteklenmesi bilincinin oluşmasıyla daha anlamlı sonuçlar elde edilmesiyle olumlu bağ olduğu düşülmektedir.

Başka araştırmacılar ise Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019) egzersiz bağımlılığı ve zd ile ilgili çalışmasında zd ve aktivite yapma durumu arasında farklılık bulmamıştır. Kurudirek ve ark. (2022) spor ve zd envanterinden aldıkları puanların

karşılaştırılmasının sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlamıştır.

Bulguların sunduğu sonuca dayalı olarak zd, yd ve fa arasında bulunan ilişki nedeniyle H1 kabul edilmiştir. Fad yüksek olan adolesanları zd ve yd puanları orta ve düşük olanlar göre farklı bulunduğundan H2 kabul edilmiştir.

Cinsiyet faktörüne ilişkin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının değerlendirilmesi

Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre değerlendirdiğimizde erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, ZD puan ortalaması yüksek ve istatiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Şahinler ve Ersoy (2019) ZD ile ilgili yapmış olduğu çalışmada çalışmamızdan farklı olarak cinsiyete göre anlamlı farklılık bulmamıştır**.**

Araştırmamızda EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puan ortalamasını cinsiyete göre değerlendirdiğimizde erkeklerin lehine sonuçlanmış bunun ise adolesan dönemde kızların erkeklerden daha çok dış görünüşlerine dikkat etmesi ve sağlıksız diyet yapma eğiliminin fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmamızı destekler nitelikte ve farklı sonuçlar elde eden çalışmalarda litaretürde yer almaktadır. Vançelik ve ark.., (2007) yapmış olduğu çalışma mevcut çalışmamıza paralellik göstermiş, beslenme bilgi ve alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bulmuştur. Akan (2018) ise beslenme ve egzersiz ile ilgili araştırmasında erkek adolesanların sağlıksız beslenme davranışlarının daha fazla olduğu bulmuştur. Demirezen ve Coşansu (2005) ise beslenme alışkanlıklarıyla ilgili, erkek öğrencileri beslenme alışkanlıkları yönünden kızlara göre daha riskli bulmuştur.

Çalışmamızın bulgularına göre erkeklerin UFADA puan ortalamasının kızlardan yüksek ve istatistiksel olarak farklı olduğu saptanmıştır. Bunun sebebinin ise adolesan dönemde kızların beden yapısındaki değişikliklerin içe kapanmalarına sebep olduğu bu dönemde oyun oynamayı, spor yapmayı çocukça bulmalarından ve daha az hareket etme eğilimi oluşmasından kaynaklı olduğu düşülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında mevcut çalışmayı destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür bunlar, Gülü ve Yapıcı (2022) erkeklerin FA katılım motivasyonu kızlardan daha yüksek bulunmuştur, Aydoğan Arslan ve ark.., (2015) ise bulgularının sonucunda erkeklerin FA yapma oranını kızlardan yüksek olarak tespit etmiş, Uçan ve ark.,

(2018) yapmış olduğu çalışmasında fiziksel uygunlukla alakalı genellikle erkek çocukların kız çocuklardan daha iyi performans gösterdiği sonucuna ulaşmış. Çoşkun ve Karagöz (2021) ise katılımcıların fiziksel aktivite puanları üzerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmanın sonucu çalışmamızı destekler nitelikte olup kızların erkeklerden daha pasif olduğunu göstermiştir. Pancar (2020) ise araştırmamızdan farklı olarak FA yapma düzeyinin, kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bulguların sunduğu sonuca dayalı olarak erkeklerin yd, zd, fa puanları yüksek olduğundan H3, H4, H5 kabul edilmiştir.

Okul faktörüne ilişkin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın bulgularını okul değişkenine göre incelediğimizde ise EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puan ortalamasının Mesleki ve Anadolu lisesi katılımcılarının lehine olduğu tespit edilmiştir. Sarıbay (2018) Beslenme Bilgi Düzeyinin İncelenmesi çalışmasının sonucunda okul değişkeninde bulgularımıza parallel olarak beslenme bilgi düzeyinde farklılık bulmuştur. Bunun sebebinin çalışmasında Teknik lise ve Anadolu liselerinde yapmış olması, yapılan bu çalışmada olduğu gibi Teknik lisenin yemekhane hizmeti vermesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Özilbey ve Ergör (2015) ise farklı olarak okul türü ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Kantarcı Çınar (2020) elde veriler neticesinde okul türü ve beslenme arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır.

Bulguların sunduğu sonuca dayalı olarak Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin ve Anadolu lisesi öğrencilerinin yd, zd, ve fa puanları arasında fark olduğundan H6, H7, H8 kabul edilmiştir.

Sınıf faktörüne ilişkin EİZDÖ-UF, AYDSÖ ve UFADA puanlarının değerlendirilmesi

Çalışmamızın bulgularını sınıf düzeyi değişkenine göre incelediğimizde 12. sınıf öğrencilerinin AYDSÖ puan ortalaması diğer sınıflarda (9-10-11) okuyan öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Son sınıf öğrencilerin sınav kaygısı yaşaması ve günün büyük bir kısmını evin dışında geçirmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Albayrak ve ark., (2015) FA ile ilgili çalışmasında FA sınıf değişkenine göre anlamlı

farklılık bulmuştur. Çalıştır ve ark. (2005) beslenme ile ilgili araştırmasında sınıf faktörü açısından anlamlı farklılık elde etmiştir. Aydın ve ark., (2016) FA düzeylerinde sınıf değişkeni yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmamıştır.

Bulguların sunduğu sonuca dayalı olarak 12. sınıfların yd, zd, fa puanlarının 9. 10. 11. sınıflardan farklı olduğunda H9, H10, H11 kabul edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda göstermiştir ki fa, zd ve beslenme üzerine ayrı ayrı literatürde birçok çalışma bulunmasına rağmen farklı sonuçlar elde edilmiş bunun örneklem gruplarının yaş, cinsiyet, okul türü ve sınıf faktörlerinin birbirinden farklı olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmalar göz önüne alınarak beslenme ve fa, beslenmeyle birbirleriyle etkileşim halinde olduğu söylenebilir.

8. SONUÇ

Bu çalışmada; adolesanların yeme davranışları, zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeyinin ilişkisini saptamak amaçlanmıştır.

- Adolesanların zihinsel dayanıklılık, yeme davranışı ve fiziksel aktivite puanları arasında düşük düzeyde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin, aktivite düzeyi düşük olan öğrencilere göre zihinsel dayanıklılık ve yeme davranışı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirdiğimizde erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, zihinsel dayanıklılık, yeme davranışı ölçek puanı ortalaması ve fiziksel aktivite puan ortalamasının yüksek ve istatistiksel olarak farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Okul değişkenine göre incelediğimizde Meslek ve Anadolu lisesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin Anadolu lisesinde öğrenim görenlerden zihinsel dayanıklılık, yeme davranışı ölçek puanı ortalaması ve fiziksel aktivite puan ortalamasının yüksek ve istatistiksel olarak farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Sınıf düzeyi değişkenine göre incelediğimizde 12. sınıf öğrencilerinin yeme davranışı puan ortalaması diğer sınıflarda (9-10-11) okuyan öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir.

9. ÖNERİLER

9.1. Uygulama Alanına Yönelik Öneriler

- Okullarda adolesan dönemindeki öğrencilere sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve zihinsel dayanıklılığın yaşantıları üzerine etkileri ile ilgili gerekli bilgiler hem Beden Eğitimi ve Spor dersi kapsamında hem de ilgili diğer derslerde verilebilir.
- Zihinsel dayanıklılığı ön planda tutabilmek için çocukların temel hareket becerileri döneminden itibaren hareket etme olanakları örgün öğretim içinde uzman eşliğinde sunulabilir.
- Okulların yemekhane ve kantinlerinde sağlıklı beslenmeye uygun besinler bulundurularak sağlıklı beslenmeye yardımcı olunabilir.
- Sağlıklı besinlere ulaşımın kolay olması ve uygun fiyata alınabilmesi sağlıksız beslenme riskini azaltabilir.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılabilmesi ve kalıcı olarak yerleştirilebilmesi için sağlıklı beslenmenin öneminin ilk öğretimden itibaren müfredatta yer verilebilir.
- Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılabilmesi için anaokulundan itibaren bilişsel olarak desteklenmelidirler.
- Tenefüs ve öğlen aralarında öğrencilerin fiziksel aktivite yapabilecekleri alanlar oluşturulabilir.

9.2. Araştırmacılara Öneriler

- Çalışmanın sonuçları göz önüne alınarak farklı şehir ve bölgelerde yer alan lise öğrencileri üzerine daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir.
- Çalışmanın konusu kapsam olarak bütün kesimleri etkileyen bir çalışma olduğu için farklı yaş gruplarına da uygulanabilir (Üniversite vb.).
- Adolesanların yeme davranışları, zihinsel dayanıklılıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri farklı bağımlı ve bağımsız değişkenlerle incelenebilir.
- Yapılacak çalışmalarda bu çalışmanın sonuçlarından faydalanarak deneysel desende yeni çalışmalar oluşturulabilir.

10. KAYNAKLAR

Adak, S. (2021). Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]

Akan, M. (2018). Adolesanlarda Beslenme Egzersiz Davranışları ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi]

Aksoydan, E, Çakır, N. (2011). Adolesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergsi.* 53, 264-270.

Aktaş, H, Şaşmaz, CT, Kılınçer, A, Mert, E, Gülbol, S, Külekçioğlu, D, Kılar, S, Yüce, RY, İbik, Y, Uğuz, E, Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi.* 8(2), 60-70.

Albayrak, E, Ziyagil, MA, Çekin, R. (2015). Okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığının üniversite sınıf düzeylerine göre incelenmesi. *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi.* 9(2), 8-17.

Alexy, U, Sichert-Hellert, W, Kersting, M. (2002). Fifteen-year time trends in energy and macronutrient intake in German children and adolescents: results of the donald study. *British Journal of Nutrition.* 87(06), 595-604.

Altıntaş, A, Bayar Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 27 (4), 162-171.

Arabacı, R, Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi.* XX (1), 1-15.

Aslan, HS. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*. 14(1), 41-47.

Astarcı, M. (2021). Iza Buğdayı ve Ekmeğinin Makro Bileşenleri ve Mikro Besin Ögeleri [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]

Atalay Mazlum, A, Mazlum, MM. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yönteminin belirlenmesi. *Route Educational and Social Science Journal.* 4(4), 1-21.

Aydın, G, Yalız Solmaz, D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 34-46.

Aydoğan Arslan, S, Daşkapan, A, Çakır, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin.* 15(3), 171-180.

Ayer, Ç. (2018). Çivril Yöresindeki Adolesanlarda Beslenme Okur Yazarlığının Mevcut Durumu Etkileyen Faktörler [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]

Bahtiyar, A, Can, B. (2016). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi.* 42, 47-58.

Bauman, A, Phongsavan, P, Schoeppe, S, Owen N. (2006). Physical activity measurement-a primer for health promotion. *Promot Education.* 13(2), 92-103.

Baysal, A. (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 27(2), 1-4.

Baysal, T. (2015). Denizli İl Merkezinde 6-36 Aylık Çocuk Beslenme Uygulamaları ve Çocukların Büyümesine Etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]

Birsin Yıldız A. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]

Bostan, SZ. (2020). 'Tombul' fındığında e vitamini ve yağ asidi bileşenlerine sulamanın etkisi. *Uluslararası Tarım ve Yaban Hayatı Bilimleri Dergisi.* 6(2), 108-114.

Bülbül, S, Sürücü, M, Aşık, G. (2014). Vitamin kullanım alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi.* 57, 241-245.

Büyük,ET. Topçu, S. (2015). İki farklı okulda okuyan birinci sınıf öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 5(1).10-15

Cattell, RB. (1957). *Personality and motivation structure and measurement.* Oxford, England: World Book Co.

Clough, PJ, Earle, K, Sewell, D. (2002). Mental toughness the concept and ıts measurement. *In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology.* 1, 32-46.

Craig, CL, Marshall, AL, Sjostrom, M, Bauman, AE, Booth, ML. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 35, 1381-1395. doi:10.1177/0734282916673512

Çağlayan Tunç. A, Güçlü, M, Günay, M. (2018). Konya'daki amatör sporcuların mental dayanıklılıklarının kesitsel çalışma ile değerlendirilmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*. 29, 1-16.

Çalıştır, B, Dereli, F, Eksen, M, Aktaş, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerini belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* 2(2), 1-8.

Çelik Kayapınar, F, Aydemir, R. (2014). Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2(2), 21-38.

Çelik, F, Gündoğdu, M, Zenginbal, H. (2019). Bazı nar genotiplerine ait meyvelerin organik asit ve c vitamini profili. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi.* 29(3), 489-495.

Çoşkun, A, Karagöz, Ş. (2021). Adolesan dönemdeki çocuklarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 63-72.

Çoşkun, F, Turhan, H. (2010). İstanbul'da vitamin kullanma alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Marmara Eczacılık Dergisi.* 14, 21-28.

Dede, YE. (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]

Demirezen, E, Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi.* 14(8), 174-178.

Erdoğan, M. (2022) Besyo Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Uyku Kalitesi arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, KarabükÜniversitesi]

Erkan,T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*. 46(11), 49-53. https://doi.org/10.4274/tpa.46.34

Ersoy, R, Çakır, B. (2007). Obezite. *Turkish Medical Journal.* 1, 109-111.

Florian, V, Mikulincer, M, Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(4), 687-695. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.4.687

Gucciardi, DF, Gordon, S, Dimmock, JA. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2(1), 54-72.

Gülbetekin, E, Güven, E, Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*. 22(2),148-160.

Gülşen, DBA, Yıldız, AB, Yılmaz, B, Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 4(4), 459-470.

Gülü, M, Yapıcı, H. (2022). Adolesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: kesitsel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 24(2), 388-396.

Güven, Ş. Yazıcı, A. (2020). Türkiye'de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93.

Güvendi, B, Türksoy, A, Güçlü, M, Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 4(2), 70-78.

Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). Duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]

Hanton, S, Evans, L, Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*. 16(2), 167-184. https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971

Hull, JG, Van Treuren, RR, Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(3), 518-530. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.53.3.518

Jacelon, CS. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*. 25, 123-129.

Jones, M, Meijen, C, McCarthy, PJ, Sheffield, DA. (2009). Theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2, 161-180.

Kantarcı Çınar, D. (2020). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Beslenme Eğitimine İlişkin Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi Aydın Üniversitesi]

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel.

Kaya, Y, Duyar, HA, Erdem, ME. (2004). Balık yağ asitlerinin insan sağlığı için önemi e.ü. *Su Ürünleri Dergisi*. 21(3-4), 365-370.

Kelly, EL. (1955). Consistency of the adult personality. *American Psychologist*. 10(11), 659-681.

Kobasa, SC, Puccetti, MC. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45(4), 839-50. https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.4.839

Kobasa, SC. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*. 7(4), 413-423.

Kobasa, SC. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1-11. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022- 3514.37.1.1

Kurtay, M. (2018). Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]

Kurudirek, Mİ, Kurudirek, MA, Karababa, B, Bindesen, MA, Yılmaz, E. (2022). Buz hokeyi oyuncularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 295-308.

Maddi, SR. (2013). *Turning stressful circumstances into resilient growth.* Springer.

McGeown, S, St Clair-Thompson, H, Putwain, DW. (2018). The development and validation of a mental toughness scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment.* 36(2), 148-161.

Meltzer, H, Nosikov, A, Gudex, C. (2003). Developing common instruments for health surveys. *EUROHIS: Development of a Common Instrument for Mental Health*. 35-60.

Menteş, E, Menteş, B, Karacabey, K. (2011). Adolesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2), 963-977.

Mikkila, V, Rasanen, L, Raitakari, OT, Pietinen, P, Viikari J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *British Journal of Nutrition*. 93, 923-931.

Murathan, G, Bozyılan, E, Murathan, F. (2020). "Fiziksel Aktivite" konulu tezlerin bibliyometrik analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 14(2), 158-167.

Neumark-Sztainer, D, Story, M, Hannan, PJ, Perry, CL, Irving, LM. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: implications for preventing weight-relateddisorders. *Archives of pediatrics&adolescentmedicine.* 156(2),171-178.

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 9, 157-176.

Özarslan, M, Çetin, G. (2018). Öğrencilerin sağlıklı beslenme hakkındaki düşüncelerinin çizme-yazma tekniği ile belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 19(1), 101-118.

Özdoğan, Y. (2013). Adolesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması

Özenoğlu, A, Ünal, G. (2015). Açlık ve yoksulluğun çocuklarda saldırganlık ve şiddet davranışları ile ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 4(1), 162-179.

Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Derg*isi. 9(4), 357-365.

Özer, MK. (2010). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.

Özilbey, P, Ergör, G. (2015), İzmir İli Güzelbahçe İlçesi'nde ilköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Turk J Public Health*. 3(1), 30-39.

Pancar, S. (2020). Orta ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(3), 104-111.

Parmaksız, H. (2007). Obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]

Pehlivan, A. (2006). *Sporda beslenme*. Morpa Kültür Yayınları.

Pekcan, AG. (2017). Beslenme rehberleri ve su ayak izi. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 45(2), 95-98.

Purcell, LK. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Canadian Paediatric Society.* 18(4), 200-202.

Rodríguez, G, Moreno, L, Blay, M, Blay, V, Garagorri, J, Sarría, A. (2004). Body composition in adolescents: measurements and metabolic aspects. *International Journalof Obesity.* 28, 54-8.

Ruxton, CHS, Derbyshire, E. (2013). Adolescents: requirements for growth and optimal health. *Encyclopedia of Human Nutrition 3. Waltham: AcademicPress.* 23-32.

Sağlam, M. İnal İnce, D, Vardar Yağlı, N, Arıkan, H. Çalık Kütükcü, E, Karakaya, G, Kalyoncu, F. (2014). Erişkin astımlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 25 (3), 132-141.

Samuelson, G. (2000). Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europa. An overview of current studies in the Nordic countries. *Europen journal of clinical nutrition*. 54(1), 21-28.

Sarıbay, AK. (2018). Spor Yapan Adolesanların Beslenme Bilgi Düzeyinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi]

Satman, MC. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre*.16(4),158-178.

Savcı, BA. (2006). Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler. [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]

Savcı, S, Öztürk, M, Arıkan, H, İnce, Dİ, Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Derneği.* 34(3),166-172.

Savige, G, MacFarlane, A, Ball, K, Worsley, A, Crawford, D. (2007). Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals. *International Jornual Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 4(1), 1-9.

Sayan, A. (1999). Beslenme alışkanlıkları ve temel besin gereksinimleri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2(2), 53-65.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20, 489-502.

Soriano, E, Cala, VC. (2014). Comparison of dietary habits among romanian, moroccan and spanish adolescents in southern spain: cross-cultural and gender differences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 132, 10-18.

Soylu, Y, Sağkal, AS, Özdemir, Y. (2019). EİZDÖ-UF: Türkçe uzun ve kısa formun psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi.* 20(1), 322-334.

Soyuer, F, Sitti S. (2011). Kanserli çocuklar ve fiziksel aktivite. *Dicle Tıp Dergisi.* 38(4), 526-529.

Soyuer, F, Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.* 15(3), 219-224.

Stang, J, Bayerl, CT. (2003). Position of the american dietetic association: child and adolescent food and nutritionprograms. *J Am DietAssoc*. 103, 887-893.

Şahin, NH. (1998). *Stresle başa çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım.* Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahinler, Y, Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 5(2), 168-177.

Tekkanat, Ç. (2008) Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]

Tekkurşun Demir, G, Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 4(1), 10-24.

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER (2016). T.C.Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031. 172-217 Ankara.

Uçan, İ, Buzdağlı, Y, Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 20(3), 123-133.

Uçar, Z, Öngün Yılmaz, H. (2020). Laktasyon döneminde beslenme: enerji ve makro besin öğeler. *J Health Pro Res.* 2(1), 37-46.

Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(3), 1-10.

Vadiveloo, M, Zhu, L, Quatromoni, PA. (2009). Diet and physical activitypatterns of school-agedchildren. *J Am DietAssoc*, 109, 145-151.

Vançelik, S, Önal, SG, Güraksın, A, Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *Koruyucu Hekimlik Bülteni.* 6 (4), 242-248.

Von Post-Skagegard, M, Samuelson, G, Karlstrom, B, Mohsen, R. (2002). Changes in food habits in healthy swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of ClinicalNutrition.* 56(6), 532-538.

Yardımcı, A, Sadık, R, Kardaş, NT. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırma Derg*isi. 2(2), 79-90.

Yavuz, T. (2021). Profesyonel ve Amatör Futbol Takımı Oyuncularının Beslenme Bilgisinin Karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]

Yıldız, AB. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi].

Yıldız, Ö, Aydoğdu, AÇ, Çoker, I. (2012). Kış aylarında gebelerde anne-bebek D vitamini korelasyonu. *Hakan Türkön Türk Biyokimya Dergisi.* 37 (2), 283-289.

Yılmaz, D. (2020). Edirne İl Merkezi Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin ve Yeme Davranışının Değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi]

Yüksel, E, Mustafa, A. (2019). Adolesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile obezite farkındalık düzeyleri ve beslenme davranışlarının incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(3), 185-193.

Zhang, Z, Gillespie, C, Welsh, JA, Hu, FB, Yang, Q. (2015). UsualIntake of added sugarsand lipid profiles amongthe u.s. adolescents: national health and nutrition examination survey, 2005-2010. *Journal of AdolescentHealth*. 56(3), 352-359.

11. EKLER

11.1. EK 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) YAŞINIZ **:** ……

2) CİNSİYET **: 1)** ERKEK ☐ **2)** KADIN ☐

3) OKUL **: 1)** ANADOLU MESLEK LİSESİ ☐ **2)** ANADOLU TEKNİK LİSESİ ☐

4) SINIF **: 1)** 9. SINIF ☐ **2)** 10. SINIF ☐ **3)** 11. SINIF ☐ **4)** 12. SINIF ☐

5) DÜZENLİ SPOR / EGZERSİZ YAPIYOR MUSUNUZ: 1) EVET ☐ **2)** HAYIR ☐

6) YAPIYORSANIZ HAFTADA KAÇ GÜN: ……. , KAÇ DAKİKA: ……

7) SPOR DENEYİM YILI: ……..

8) BRANŞ: 1) VAR ☐ **2) YOK** ☐

9) YAPIYORSANIZ HANGİ BRANŞ: ……

11.2. EK 2. AYDSÖ

II. YEME DAVRANIŞLARI

Değerli öğrenciler,

Bu ölçek sizin yeme davranışlarınızı belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Eğer sizin davranışınız hiçbir zaman (0) ile daima (10) arasında bir noktada yer alıyorsa (X) işareti ile, aşağıdaki örnekteki gibi işaretleyerek tüm ifadeleri cevaplandırınız.

	İFADELER	HİÇ BİR ZAMAN (0) ... DAİMA (10)
1.	Yemek tabağıma çok yemek alırım.	I.....I.....I.....I.....I.....I.....I.....I.....I.....I.....I

Katıldığınız için teşekkürler…

	İFADELER	HİÇ BİR ZAMAN (0) ... DAİMA (10)
1.	Yemek tabağıma çok yemek alırım.	
2.	Öğün aralarında süt ve ayran içerim.	
3.	Günde en az 10 bardak su içerim.	
4.	Yağ miktarı düşük yiyecekler tüketirim.	
5.	Yiyeceklerimin porsiyon büyüklüğüne dikkat ederim.	
6.	Öğünlerimde ne yiyeceğimi önceden planlarım.	
7.	Televizyon seyrederken bir şeyler yerim.	
8.	Cips gibi atıştırmalık yiyecekleri paketi bitinceye kadar yerim.	
9.	Öğün aralarında atıştırmalık olarak tatlı yerim.	
10.	Yemeği beğenmediğim zaman hamburger pizza vb. fast food türü yiyecekler yerim.	
11.	Yemek yemek beni rahatlatır.	
12.	Üzgün olduğumda her zaman yediğimden daha çok yerim.	
13.	Akşam yemeğinden sonra sürekli atıştırırım.	
14.	Okulda olduğum zamanlarda bile öğle öğününü atlamam.	
15.	Sıkıldığımda daha çok atıştırırım.	
16.	Ruh halim kötü olduğunda canım ne istiyorsa yerim.	
17.	Sevinçli olduğumda çok yerim.	
18.	Hergün sebze yemeği yerim.	
19.	Günde en az bir kez fast food yerim.	
20.	Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim.	
21.	Yağda kızarmış yumurta yerine haşlanmış yumurta tüketirim.	

22.	Günde en az 2 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketirim.	
23.	Yiyecekleri çok iyi çiğneyerek yerim.	
24.	Ne zaman buzdolabını açsam bir şeyler yerim.	
25.	Fast food yiyeceğim zaman kola hamburger patatesten oluşan menü alırım.	
26.	Ev yemekleri yemektense hazır yiyecekler yerim.	
27.	Günde bir kereden fazla tatlı yerim.	
28.	Yağda kızarmış yiyecekleri tüketmem.	
29.	Dışarıda yemek yediğim zaman kola yerine ayran içerim.	
30.	Beyaz ekmek yerine kepekli veya tam tahıllı ekmek yerim.	
31.	Light yiyecek ve içecekleri tüketirim.	
32.	Aç olmasam bile atıştırırım.	
33.	Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yerim.	
34.	Günde en az üç ya da dört kez sebze yemeği ya da salata yerim.	
35.	Yemeklerin tadına bakmadan tuz atarım.	
36.	Meyve yemek yerine meyve suyu içerim.	
37.	Günde üç ana öğün (sabah, öğle, akşam) yemek yerim.	
38.	Öğünlerimde her besin grubundan tüketirim.	
39.	Yemekleri az tuzlu tüketirim.	
40.	Kahve gibi uyarıcı ve kola gibi asitli içecekleri tüketmem.	
41.	Günde en az iki porsiyon meyve yerim.	
42.	Canım tatlı istediğinde meyve yerim.	
43.	Yemek yemeye başladığımda kendimi kontrol edemem.	
44.	İçeceklerimi şekerli tüketirim.	
45.	Önümde yiyecek olduğu sürece karnım tok olsa bile yerim.	
46.	Öğle yemeği yerim.	
47.	Kahvaltıda süt içerim.	
48.	Kendimi yalnız hissettiğimde bir şeyler yiyerek kendimi teselli ederim.	
49.	Kahvaltıda tahıl gevreği tüketirim.	
50.	Öğün aralarında bisküvi gibi yiyecekler yerim.	
51.	Her gün mutlaka en az bir kez kola içerim.	
52.	Kahvaltı yaparım.	
53.	Öğünlerimi her gün aynı saatlerde yerim.	
54.	Ders çalışırken bir şeyler yerim.	
55.	Patatesi sadece kızartılmış olarak yerim.	
56.	Öğün aralarında atıştırmalık olarak meyve yerim.	
57.	Haftada en az iki kez nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kurubaklagilleri tüketirim.	
58.	Öğün aralarında taze meyve suları içerim.	

11.3. EK 3. EİZDÖ-UF

Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği – Uzun Formu (EİZDÖ-UF)

Aşağıda lise öğrencisi olarak düşüncelerinize, inançlarınıza ve duygularınıza yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Her bir öğrenci farklı olduğu için ölçekte doğru ya da yanlış yanıtlar bulunmamaktadır. Sadece sizi en iyi tanımlayan cevabı işaretleyiniz. Eğer cevabınızı değiştirmek isterseniz, hatalı cevabınızın üzerini karalayın ve uygun olan seçeneği işaretleyin.

	Kesinlikle katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**
1. Zorlayıcı şeyleri denemek her zaman iyidir.				
2. Bazen duygularım (örneğin, öfke, üzüntü, endişe) beni kontrol altına alır.				
3. Eğer çok çalışırsam, geleceğim nasıl olmasını istiyorsam öyle olabilir.				
4. Yeteneklerime güvenirim.				
5. Tanımadığım insanlarla bir aradayken gergin olurum.				
6. Baskı altında olduğumda pes ederim.				
7. Gelecek yaşantımda ne olacağını kontrol edemem.				
8. Çoğu şeyi yarım bırakırım.				
9. Yeni ve zorlayıcı görevleri denemekten mutlu olurum.				
10. Öfkemi/üzüntümü/stresimi durdurmak benim için zordur.				
11. Yaşamımda olan her şeyin benim kontrolümde olduğunu hissederim.				
12. Genellikle, yeteneklerime güvenmem.				
13. Sosyal ortamlarda kendime güvenirim.				
14. Zorluklarla karşılaştığımda, genellikle vazgeçerim.				
15. Zorluklar potansiyelimi açığa çıkarır.				
16. Olumsuz duyguları yönetmekte iyiyimdir (örneğin, öfke, üzüntü, endişe).				
17. Genellikle, yeteneklerime güvenirim.				
18. Başka insanların önünde konuşurken kendime güvenirim.				

11.4. EK 4. UFADA Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

International Physical Activity Questionnaire (Short)

Hastanın Adı Soyadı: _____ Tarih: ____ / ____ / ____

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmeseniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1	Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?		
	❑ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz)		Haftada _____ gün
2	Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?		
	❑ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde _____ dakika	Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3	Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)		
	❑ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz)		Haftada _____ gün
4	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?		
	❑ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde _____ dakika	Günde _____ saat

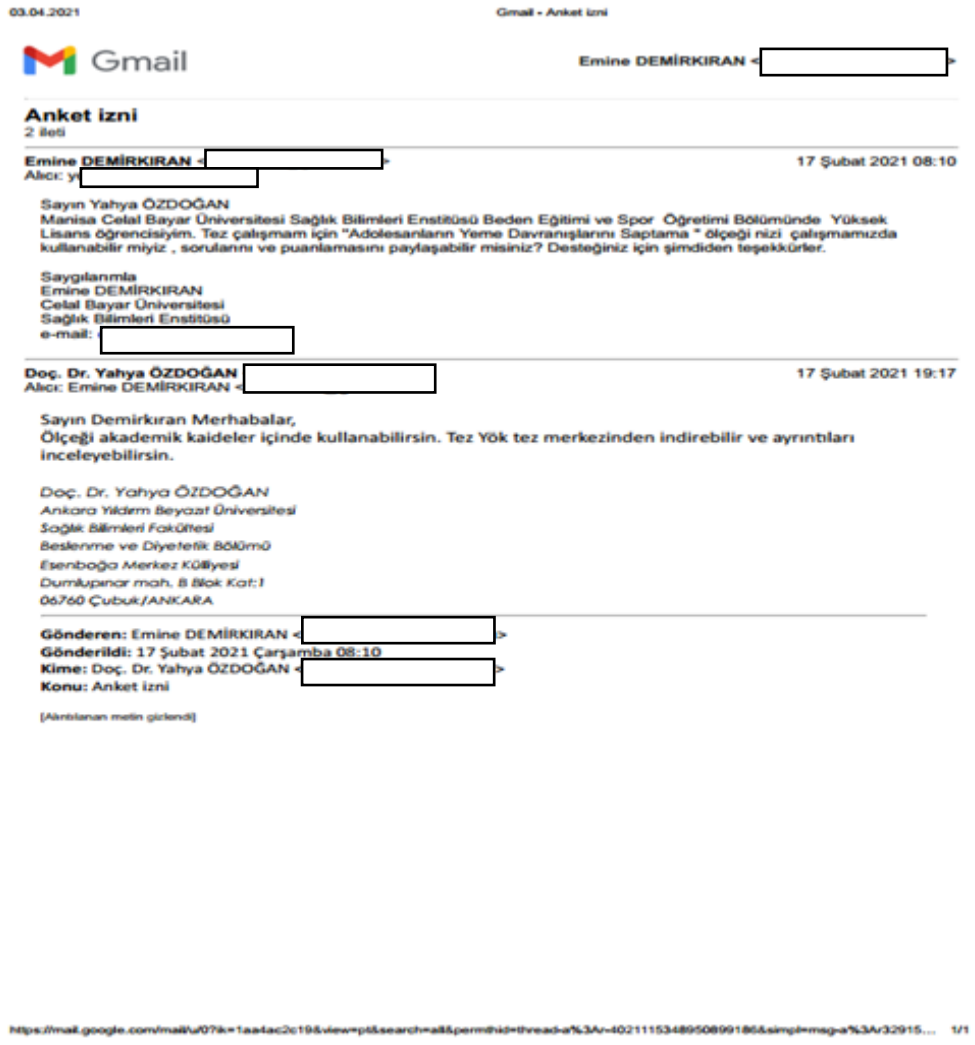
Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5	Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?		
	❑ Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz)		Haftada _____ gün
6	Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?		
	❑ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde _____ dakika	Günde _____ saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7	Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?		
	❑ Bilmiyorum/Emin değilim	Günde _____ dakika	Günde _____ saat

11.5. EK 5. Ölçek Kullanım İzinleri



03.04.2021 Gmail - Anket izni

Gmail Emine DEMİRKIRAN <[redacted]>

Anket izni
2 ileti

Emine DEMİRKIRAN <[redacted]> 17 Şubat 2021 08:10
Alıcı: y[redacted]

Sayın Yahya ÖZDOĞAN
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için "Adolesanların Yeme Davranışlarını Saptama " ölçeği nizi çalışmamızda kullanabilir miyiz , sorularını ve puanlamasını paylaşabilir misiniz? Desteğiniz için şimdiden teşekkürler.

Saygılarımla
Emine DEMİRKIRAN
Celal Bayar Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
e-mail: [redacted]

Doç. Dr. Yahya ÖZDOĞAN [redacted] 17 Şubat 2021 19:17
Alıcı: Emine DEMİRKIRAN <[redacted]

Sayın Demirkıran Merhabalar,
Ölçeği akademik kaideler içinde kullanabilirsin. Tez Yök tez merkezinden indirebilir ve ayrıntıları inceleyebilirsin.

Doç. Dr. Yahya ÖZDOĞAN
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Esenboğa Merkez Köyü yesi
Dumlupınar mah. 8 Blok Kat:1
06760 Çubuk/ANKARA

Gönderen: Emine DEMİRKIRAN <[redacted]>
Gönderildi: 17 Şubat 2021 Çarşamba 08:10
Kime: Doç. Dr. Yahya ÖZDOĞAN <[redacted]>
Konu: Anket izni

[Alıntılanan metin gizlendi]

https://mail.google.com/mail/u/0?ik=1aa4ac2c19&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-4021115348950899186&simpl=msg-a%3Ar32915... 1/1

Gmail Emine DEMİRKIRAN <[redacted]>

Anket izni

2 ileti

Emine DEMİRKIRAN <[redacted]> 21 Şubat 2021 22:33
Alıcı: [redacted]

Sayın Yağmur SOYLU
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için "Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık" ölçeğinizi çalışmamızda kullanabilir miyiz , sorularını ve puanlamasını paylaşabilir misiniz? Desteğiniz için şimdiden teşekkürler.

Saygılarımla
Emine DEMİRKIRAN
Celal Bayar Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
e-mail: [redacted]

yagmur.soylu@deu.edu.tr <yagmur.soylu@deu.edu.tr> 22 Şubat 2021 10:17
Alıcı: Emine DEMİRKIRAN <edemirkrn@gmail.com>

merhaba,

ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. ekte göndeiyorum. iyi çalışmalar dileklerimle.

Dr. Yağmur Soylu
Dokuz Eylül Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

21 Şubat 2021 22:31, "Emine DEMİRKIRAN" <[redacted]> yazdı:

> Sayın Yağmur SOYLU
> Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için "Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık" ölçeğinizi çalışmamızda kullanabilir miyiz , sorularını ve puanlamasını paylaşabilir misiniz? Desteğiniz için şimdiden teşekkürler.
> Saygılarımla
> Emine DEMİRKIRAN
> Celal Bayar Üniversitesi
> Sağlık Bilimleri Enstitüsü
> e-mail: [redacted]

Bu e-posta mesajı ve ekinde bulunabilecek dosyalar yalnız mesajın alıcı hanesinde kayıtlı kullanıcı(lar) içindir. Mesajın alıcısı değilseniz, lütfen hemen göndericiyi uyarınız. Mesajı dağıtmayınız, kopyalamayınız, içeriğini açıklamayınız ve çıktı almaksızın siliniz. Bu mesajda kayıtlı görüş ve düşünceler hiçbir şekilde Dokuz Eylül Üniversitesi'ne (DEÜ) atfedilemeyeceği gibi, kurumumuz açısından bağlayıcı da değildir. Virüs ve kötü amaçlı yazılımların bu mesajda yerleşmesinin engellenmesi amacıyla gerekli tüm önlemler alınmış olsa da, bu mesajın sisteminizde yaratabileceği kayıp ve zararlardan dolayı kurumumuz hukuken sorumluluk kabul etmez. DEÜ'nün yüksek öğretim alanında yürüttüğü faaliyetlere ilişkin bilgi almak için internet sitemizi (www.deu.edu.tr) ziyaret edebilirsiniz.

This email message and the files that may be included are only for the user(s) registered in the recipient field. If you are not the recipient of the message, please notify the sender immediately. Do not distribute the message, do not copy it, do not disclose the content and delete it without printing. The opinions and thoughts expressed in this message cannot be attributed to Dokuz Eylül University (DEU) in any way, nor are they binding for our institution. Although all necessary measures have been taken to prevent the embedding of viruses and malware in this

11.6. EK 6. Tez Konusu Kabul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.03.2021-46999

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-74547675-302.14.01-46999
Konu : Emine DEMİRKIRAN'ın Tez Konusu Hk.

SBE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitümüz 18.03.2021 tarih ve 9/21 sayılı yönetim kurulu toplantısında Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emine DEMİRKIRAN'ın tez konusunun etik kurul onayı ile birlikte (etik kurul gerekli ise) **"Adolesanların Yeme Davranışı Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin İlişkisel İncelenmesi"** olarak belirlenmesine **OY BİRLİĞİ** ile karar verildi.
Gereğini ve bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ömer TETİK
Enstitü Müdürü

İlgili Doğrulama Kodu :BE6P6F7TN Pin Kodu :19712 https://www.turkiye.gov.tr/manisa-celal-bayar-universitesi-ebys
Adres:Tıp Fakültesi Dekanlığı Zemin Kat Uncubozköy Kampüsü Manisa
Telefon:(0 236) 2360989 Faks:(0 236) 2382158
e-Posta:saglik.evrak@cbu.edu.tr Elektronik Ağ:saglikbe.cbu.edu.tr
Kep Adresi:celalbayaruniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için: Çisem Tutan
Unvanı: Sürekli İşçi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

11.7. EK 7. Etik Kurul Onay Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.01.2022-E.229188

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Sağlık Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : E-20478486-050.04.04-229188 24.01.2022
Konu : Etik Kurul Kararı - 12.01.2022 karar tutanağı- mümine soytürk-adolesanların

Sayın Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK

Araştırma dosyanız ile ilgili Etik Kurul karar formu ektedir. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet Murat DEMET
Kurul Başkanı

Ek: 12.01.2022 karar tutanağı- mümine soytürk-adolesanların (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu :BSC8KSMUEJ Pin Kodu :66792 Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4049&eD=BSC8KSMUEJ&eS=229188
Adres:Manisa Celal Bayar Üniversitesi Uncubozköy Kampüsü Manisa Bilgi için: Ruhsar Gürel
Telefon:(0 236) 2338586 Faks:(0 236) 2331466 Unvanı: Sekreter e-Posta:tip@cbu.edu.tr Elektronik Ağ:http://tip.cbu.edu.tr Kep Adresi:celalbayaruniversitesi@hs01.kep.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	12/ 01 / 2022 / 20.478.486 / 1138		
ARAŞTIRMANIN ADI	Adolesanların Yeme Davranışları, Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin İlişkisel İncelenmesi		
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç. Dr.Mümine SOYTÜRK - Spor Bilimleri Fakültesi		
ARAŞTIRMA EKİBİ	Emine DEMİRKIRAN		
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	**UZMANLIK TEZİ** ☐	**YÜKSEK LİSANS~~-DOKTORA TEZİ~~** ☒	**AKADEMİK AMAÇLI** ☐
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	28 /12 / 2021 / Tarih ve 217384 Sayılı; araştırma dosyası		
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan **UYGUN** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.		

Unvanı/Adı/Soyadı		Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Unvanı /Adı /Soyadı		Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Murat DEMET Psikiyatri AD		☐	☐	Doç. Dr. Kadir YILDIZ Spor Bilimleri Fakültesi		☐	☐
Prof. Dr. Özge YILMAZ Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD		☐	☐	Doç.Dr. Cemal GÜVERCİN Tıp Tarihi ve Etik AD	---------	☐	☒
Prof. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD		☐	☐	Doç. Dr. Nurgül Güngör TAVŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü		☐	☐
Prof. Dr. Pınar ÇELİK Göğüs Hastalıkları A.D.		☐	☐	Mukadder YILMAZER Avukat	---------	☐	☒
Prof. Dr. Tuğba ÇAVUŞOĞLU Farmakoloji AD		☐	☐	Sivil Üye Hüseyin TUNÇAY		☐	☐
Prof. Dr. Mehmet Sadık YALDIZ Göğüs Cer. AD.	--------	☐	☒	----------	----------	☐	☐

Etik Kurulumuzun kararı yukarda belirtilmiştir. Araştırmanız Herhangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme – Denetleme" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetlenebilir. Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname – Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof .Dr. Murat DEMET
BAŞKAN

11.8. EK 8. Milli Eğitim Onay Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.10.2022-414901

T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-46949512-605.01-61807286 25.10.2022
Konu : Araştırma İzni
(Emine DEMİRKIRAN)

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020 / 2 No'lu Genelgesi,
b) 18.10.2022 tarih ve 369424 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Yüksek Lisans programı öğrencisi Emine DEMİRKIRAN'ın "Adolesanların Yeme Davranışı Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin İlişkisel İncelenmesi" konu başlıklı çalışması kapsamında Manisa İli Yunusemre İlçesi Özel MOSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Hasan Türek Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik yapmak istediği araştırma izni ile ilgili, Müdürlük Makamından alınan 24.10.2022 tarih ve 61733518 sayılı onay, yazımız ekindedir.

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında mühürlenmiş ve paraflanmış örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması kaydı ile 2022-2023 eğitim-öğretim yılında yukarıda adı geçen okullarda uygulanması ilgi (a) Genelge doğrultusunda Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç 30 gün içerisinde araştırma sonucunu içeren bir kitap ve iki adet CD'nin Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine teslim edilmesini arz ederim.

Mustafa DİKİCİ
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1- Onay Yazısı (1 Sayfa)
2- Ölçekler (4 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Nişancıpaşa Mh.Atatürk Blv. No:36/A Şehzadeler/MANİSA
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için: Strateji Geliştirme - C.Sunay BULUT
Telefon No : 0 (236) 231 46 08
Unvan : Memur
E-Posta: ab45@meb.gov.tr
İnternet Adresi: manisa.meb.gov.tr
Faks:2362311251
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

11.9. EK 9. Tez Orijinallik Kararı

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanlığı'na

Tez Adı: Adolesanların Yeme Davranışları, Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin İlişkisel İncelenmesi

Tezime ilişkin 03/02/2023 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %17'dir.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

03/02/2023

Adı Soyadı : **Emine DEMİRKIRAN**
Öğrenci No : **191383004**
Anabilim Dalı : **Beden Eğitimi ve Spor**
Programı : **Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi**

DANIŞMAN ONAYI
UYGUNDUR.
Doç. Dr. Mümine SOYTÜRK

Açıklamalar
1-Tez Çalışması Orjinallik Raporu (TÇOR), TURNITIN İntihal Tespit Programı kullanımı için kişisel hesap alma hakkı bulunan tez danışmanları, Enstitülerde görevlendirilen personeller, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nda görevlendirilen kütüphaneciler tarafından alınır.
2-Sayfa sayısı 400'den az olan tezler için tez savunmasından önce ve başarılı olması durumunda düzeltmelerden sonra olmak üzere 2 kez TÇOR alınır. (400 sayfadan fazla olan tezler 400 ve katları şeklinde bölünerek Turnitin veri tabanına yüklenmesi gerekmektedir. Bu gibi durumlarda benzerlik oranının hesaplanmasına ilişkin detaylı forma, kütüphane web sayfasında bulunan Turnitin kullanım kılavuzlarının altından erişilebilir.)
3-TÇOR, tezin yalnızca Kapak Sayfası, Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan kısmının tek bir dosya olarak intihal tespit programına yüklenmesi ile alınır.
Programa yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisi yazılır.
4- TURNITIN İntihal tespit programına yüklenen dosyanın süreçlenmesinde, ilgili programdaki filtreleme seçenekleri aşağıdaki şekilde ayarlanır: - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words)
5-***İsteğe bağlı ayarlar kısmından; "Ödevleri şuraya gönder?" seçeneği mutlaka DEPO YOK şeklinde işaretlenmesi gerekmektedir;*** aksi durumda aynı tezin ikinci kez yüklenmesi durumunda benzerlik %100 çıkacaktır ve depodan tezi silmek çok uzun süreç gerektirecektir.
6- Raporlama işlemi tamamlandıktan sonra, kaydedilmiş olan ekranın görüntüsünü sağ üst köşesinde yüzdelik sayı olarak belirtilen "benzerlik oranı," raporlamaya tabi tutulmuş olan dosyanın "toplam sayfa sayısı" ve raporlama işleminin yapıldığı "tarih" bilgisi, "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orjinallik Raporu" formuna işlenir.
7-***Benzerlik oranında tüm sorumluluk öğrenciye aittir.***
8-Tez savunma sınavı sonrasında başarılı bulunan öğrenci, tez savunma sınavı tarihi sonrasında tezde yapılmış muhtemel değişiklikleri içeren dosya kullanılarak alınmış ikinci bir intihal raporundaki bilgiler kullanılarak hazırlanmış ve tez danışmanı tarafından onaylanarak imzalanmış ikinci bir "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orjinallik Raporu'nu Enstitüye teslim etmekle yükümlüdür.
9-Turnitin Hakkında Bilgiler: http://kutuphane.cbu.edu.tr/turnitin.9370.tr.html

12. ÖZ GEÇMİŞ

Adı	Emine	Soyadı	DEMİRKIRAN

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans		
Lisans	Harran Üniversitesi	2013

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
Öğretmen	Özel Erkan Meslek Lisesi	2017-2018
Spor Eğitmeni	Uhud Sefa Spor Kompleksi	2011-2017

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	orta	orta	orta

	Yabancı Dil Sınav Notu #

YDS/e-YDS	ÜDS	YÖKDİL	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft Office, SPSS	**İyi**

*****Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendiriniz.