



**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EKRAM
BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME VE EGZERSİZLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yakup ÖLÇER

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EKCRAN BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME VE
EGZERSİZLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yakup ÖLÇER

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ danışmanlığında, Yakup ÖLÇER tarafından hazırlanan “Spor Lisesi Öğrencilerinin Ekran Bağımlılığı ile Beslenme ve Egzersizleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 15.05.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Murat KUL

Üye : Doç. Dr. Baykal KARATAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Lisesi Öğrencilerinin Ekran Bağımlılığı ile Beslenme ve Egzersizleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı program seçim tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

15.05.2025

Yakup ÖLÇER



ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ'a en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen, her daim yanımda olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Yakup ÖLÇER



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EKRAN BAĞIMLILIĞI İLE BESLENME VE EGZERSİZLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yakup ÖLÇER

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

Bayburt-2025, Sayfa: 80

Bu araştırmanın genel amacı, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel bir çalışma olan bu araştırma, genel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırmanın Evrenini Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki spor lisesi öğrencileri, Örneklemi ise Ağrı, Erzurum ve Van illerinde öğrenim gören 192 erkek ve 113 kız olmak üzere toplam 305 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, üç bölümden oluşan bir ölçek formu aracılığıyla toplanmıştır. İlk bölümde; cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, ekonomik düzey, vücut ağırlığı algısı, beslenme ve egzersiz davranışı algısı ile günlük aktivite düzeyini kapsayan dokuz soru yer almaktadır. İkinci bölümde Sarıtepeci (2021) tarafından geliştirilen “Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği”, üçüncü bölümde ise Yurt (2018) tarafından geliştirilen “Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek sorularının normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu nedenle analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların günlük aktivite düzeylerine göre “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ve “Zorlayıcı Davranış” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Ancak “Aşırı Ekran Süresi” ve “Kontrol Kaybı” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz davranışı algısına göre değerlendirilen “Beslenme-Egzersiz Davranışı” ölçeğinde ise “Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Buna karşın “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, Çoklu Ekran Bağımlılığı ile Beslenme-Egzersiz Davranışları arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu ekran bağımlılığı, beslenme egzersiz davranışlarını, spor lisesi.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN ADDICTION AND NUTRITION AND EXERCISE OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS

Yakup ÖLÇER

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Ali Ozan ERKILIÇ

Bayburt-2025, Pages: 80

The primary aim of this study is to examine the relationship between screen addiction and nutrition as well as exercise behaviours among students attending sports high school. This research employs a quantitative approach and is designed within the framework of a general survey model. The study population consists of students in sports high schools across the Eastern Anatolia Region of Turkey. At the same time, the sample includes 305 students—192 male and 113 female—attending a sports high school in the province of Ağrı. Data were collected through a structured questionnaire comprising three main sections. The first section included nine items addressing demographic characteristics and self-perceptions, such as gender, grade level, parental educational background, socioeconomic status, self-assessment of body weight, perceived nutrition behaviour, perceived exercise behaviour, and daily physical activity level. The second section utilized the Multiple Screen Addiction Scale, developed by Sarıtepeci (2021), while the third section employed the Nutrition and Exercise Behavior Scale, developed by Yurt (2018). The scale scores' distribution was normal; thus, parametric tests were conducted for data analysis. The level of statistical significance was set at 0.05 ($p < 0.05$). The findings revealed statistically significant differences in the overall Screen Addiction scores and the "Compulsive Behavior" subscale according to participants' levels of daily physical activity ($p < 0.05$). However, no significant differences were observed in the "Excessive Screen Time" and "Loss of Control" subscales ($p > 0.05$). Furthermore, when assessing the Nutrition and Exercise Behavior scores based on participants' perceived exercise behaviour, no statistically significant differences were found in the "Eating Habits," "Unhealthy Nutrition and Exercise Behavior," and "Meal Regularity" subscales ($p > 0.05$). Conversely, a significant difference was identified in the "Healthy Nutrition and Exercise Behavior" subscale ($p < 0.05$). The analysis indicated a statistically significant, positive, and moderate correlation between Screen Addiction and Nutrition and Exercise Behaviors. These results suggest that higher levels of screen addiction may be associated with less favourable nutrition and exercise patterns among high school sports students.

Keywords: Multi-screen addiction, nutrition, exercise behaviors, sports high school.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	3
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Varsayımlar	5
Terim ve Tanımları	5
BİRİNCİ BÖLÜM.....	6
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1. SPOR LİSELERİ.....	6
1.1.1. Spor Liseleri Kuruluş, Amaç ve Hedefler	8
1.1.2. Spor Lisesi Türleri	10
1.1.2.1. Genel spor liseleri.....	11
1.1.2.2. Tematik-proje spor liseleri.....	12
1.2. BAĞIMLILIK VE DİJİTAL BAĞIMLILIK	13
1.2.1. Ekran Bağımlılığı	15
1.2.2. Ekran Süresinin Etkileri.....	17
1.3. BESLENME	19
1.3.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	20
1.3.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	20
1.3.3. Temel Besin Öğeleri.....	21
1.3.3.1. Karbonhidratlar.....	22
1.3.3.2. Proteinler	24
1.3.3.3. Yağlar	26
1.4. EGZERSİZ	28
1.4.1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri	29
1.4.1.1. Kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri	29
1.4.1.2. Diğer vücut sistemleri üzerine etkileri	29
1.4.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri	30
1.4.3. Erişkinlik ve Yaşlılık Üzerine Etkileri	31
1.4.4. Fiziksel Aktivite Şiddeti	32
1.4.5. Egzersiz Türleri	32
İKİNCİ BÖLÜM	36
2. YÖNTEM	36

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	36
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	36
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36
2.3.2. Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçek Formu	37
2.3.3. Çoklu Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği (BEDÖ).....	37
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	38
2.5. VERİ ANALİZİ.....	38
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK.....	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	41
3. BULGULAR.....	41
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	58
Sonuç ve Tartışma	58
Öneriler	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	74
Ek 1: Anket Formu	74
Ek 2: Ölçek İzin Yazısı.....	78
ÖZ GEÇMİŞ	80

TABLÖLER

Tablo 1: Normallik Dağılım Test Sonuçları.....	38
Tablo 2: Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları ile Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenilirlik Analizi	39
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	41
Tablo 4: Cinsiyete Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin t Testi Sonuçları.....	42
Tablo 5: Cinsiyete Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının t-Testi Sonuçları	42
Tablo 6: Sınıfa Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları.....	43
Tablo 7: Sınıfa Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 8: Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları.....	46
Tablo 9: Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları	46
Tablo 10: Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları.....	47
Tablo 11: Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 12: Ekonomik Düzeye Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları.....	49
Tablo 13: Ekonomik Düzeye Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları	50
Tablo 14: Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesine Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları	51
Tablo 15: Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesine Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları.....	51
Tablo 16: Beslenme Davranış Algısına Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları	52
Tablo 17: Beslenme Davranış Algısına Göre Katılımcıların Adölesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları.....	52
Tablo 18: Egzersiz Davranış Algısına Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları	53
Tablo 19: Egzersiz Davranış Algısına Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları	53
Tablo 20: Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyine Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları	54
Tablo 21: Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyine Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları.....	55

Tablo 22: Çoklu Ekran Bağımlılığı ile Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları	57
---	-----------



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
WHO	: Global Health Organizations
BEDÖ	: Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği
ÇEBÖ	: Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği
MEM	: Milli Eğitim Müdürlüğü
BEDÖ	: Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
TVF	: Türkiye Voleybol Federasyonu
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TDK	: Türk Dil Kurumu
MTGM	: Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

SİMGELER

p	: Anlamlılık düzeyi
N	: Sayı
x	: Ortalama

GİRİŞ

Spor liseleri, beden eğitimi ve spor alanında temel bilgi ve becerileri kazanmaları için, öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim almalarını ve başarılı sporcular olarak yetiştirilmelerini amaçlayan kurumlardır. Bu okullar, spora ilgi ve yeteneği olan öğrencilerin kendi potansiyellerini geliştirmelerine, Türk sporunun ilerlemesine katkıda bulunmalarına, ülkemizi ulusal ve uluslararası düzeyde temsil etmelerine, takım ruhunu benimsemelerine, spor disiplini ve centilmenlik anlayışını içselleştirmelerine olanak sağlar. Ayrıca bu öğrencilerin, kendilerine uygun yükseköğretim programlarına hazırlanmaları ve spor alanında araştırmaya yönelmeleri de teşvik edilmektedir (MEB, 2007).

Sanayi Devrimi ile başlayan teknolojik gelişmeler, zaman içerisinde sürekli bir değişim ve ilerleme göstermiştir. Bu gelişmeler, günümüzde yaşamın hemen her alanına nüfuz etmiş durumdadır. Teknoloji, yalnızca bir toplumun kullandığı araçlar ve makinelerle sınırlı kalmamış; aynı zamanda bu araçların kullanımıyla şekillenen toplumsal ilişkileri de etkilemiştir (Karahasan, 2023; Çakır vd., 2022; Er & Yolcuoğlu, 2021; Kara, 2017). Sanayi Devrimi ile beraber ortaya çıkan makineleşme ve seri üretim süreçleri, ekonomik ve toplumsal yapıyı kökten dönüştürmüş; bilim ve teknolojinin birlikteliği, modern sanayi toplumlarının temeli haline gelmiştir. Daha yakın tarihlerde, Sanayi 4.0'ın ortaya çıkışıyla birlikte siber-fiziksel sistemler, Nesnelerin İnterneti, bulut bilişim ve yapay zekâ teknolojileri toplum yaşamını yeniden yapılandırmıştır (Uluca vd., 2024; Çakır vd., 2023; Yacan, 2021). Bu dijital dönüşüm süreci, yalnızca ekonomik üretimi değil, sosyal ilişkileri, kültürel değerleri ve bilgi üretimi mekanizmalarını da dönüştürmektedir (Anlık & Çapcıoğlu, 2021; Ceyhan & Çakır, 2022). Bu bağlamda, sanayi devrimlerinin mekanizasyonla başlayan süreci, teknoloji-toplum etkileşiminin kapsamlı bir şekilde ele alınmasını zorunlu kılmıştır. Ancak teknoloji ve internetin bilinçsiz ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması, özellikle çocuklar ve gençler başta olmak üzere bireyler üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Bayburt & Eğin, 2021; Çakır, 2022; Kılıç, 2023). Bu durum, yalnızca bireyi değil, aileyi ve çevresini de çeşitli açılardan etkilemektedir (Gökbayrak, 2007).

Bağımlılık kavramı, çoğu zaman yalnızca alkol, esrar, kokain veya eroin gibi kimyasal ya da sentetik madde kullanımıyla ilişkilendirilse de, günümüzde kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da önemli bir sorun alanı haline gelmiştir. Kumar oynama, aşırı alışveriş yapma, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi davranışlar da bağımlılık boyutuna ulaşabilmektedir. Bu tür davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi fiziksel ve psikolojik belirtiler gösterir (Dağlı, 2023; Özgür vd., 2024). Zihinsel meşguliyet, duygu durumunda dalgalanmalar, tolerans geliştirme, yoksunluk yaşama, kişilerarası

çatışmalar ve davranışın tekrarlanması gibi bağımlılığın temel bileşenleri, bu süreçte kendini göstermektedir.

Ekran bağımlılığı ise, küçük yaşlardan itibaren gözlemlenebilen bir bağımlılık türüdür. Özellikle küçük çocuklarda, ebeveynlerin çocuklarını oyalamak, yemek yedirmek ya da sakinleştirmek amacıyla televizyon, bilgisayar, telefon veya tablet gibi ekranların karşısına oturtmasıyla başlayan bu süreç, zamanla bir bağımlılığa dönüşebilmektedir (Arslan vd., 2025). Ekran bağımlılığı, her yaştan bireyi etkileyebilen ve dijital cihazlara aşırı bağlılığı ifade eden günümüzün önemli psikososyal sorunlarından biridir (Ceyhan & Çakır, 2021; Kana, 2023).

Günümüzde, uzun bir yaşam sürmek kadar, yaşam kalitesini artırarak sağlıklı bir şekilde yaşamak da son derece önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanma ve yaşa bağlı ortaya çıkabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek adına, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite temel belirleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır. Ancak, modern yaşam tarzının bir sonucu olarak sedanter (hareketsiz) yaşam biçimi küresel ölçekte yaygınlık kazanmış ve ciddi bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının, günümüzde endişe verici boyutlara ulaştığı, ulusal ve uluslararası sağlık otoriteleri tarafından kabul edilmektedir (Coşkuntürk, 2023). Sedanter yaşam, diğer risk faktörleriyle birlikte değerlendirildiğinde, özellikle kronik hastalıkların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Çakır, 2020).

Yaşam kalitesini koruyabilmek ve fiziksel kapasitenin sürdürülebilirliğini sağlamak için dengeli beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlıklarının kazanılması büyük önem taşımaktadır. Bu iki faktörün yaşam tarzına entegre edilmesi, yalnızca fiziksel sağlığın değil, aynı zamanda zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından da kritik bir rol üstlenmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda, sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olduğunda mental sağlık puanlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Taşkın vd.2024). Beslenme alışkanlıklarının fiziksel sağlığı etkilediği kadar, zihinsel sağlık üzerinde de doğrudan etkili olduğu bilinmektedir (Kuzay, 2024; Yel vd., 2024). Öte yandan, düzenli yapılan fiziksel egzersiz (örneğin step-aerobik), bireylerin yaşam kalitesini artırmakta, ruh sağlığında süreklilik ve “hayat sevgisi” düzeylerinde belirgin iyileşmeler sağlamaktadır (Coşkuntürk vd., 2023; Gönen vd., 2022; Ozatman & Yılmaz, 2024; Yel vd., 2024).

21. yüzyıl, sıklıkla “bilgi çağı” veya “dijital çağ” olarak tanımlanmakta ve bu dönemde insanlar, ekran temelli medya araçlarının etkisiyle televizyon, cep telefonu, dizüstü bilgisayar ve tablet gibi cihazları günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmişlerdir. Bu süreç, ekran bağımlılığı olarak adlandırılan yeni bir bağımlılık türünün ortaya çıkmasına neden olmuş ve bu konu, akademik çalışmalarda giderek daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Son yıllarda

yapılan araştırmalar, başta çocuklar ve gençler olmak üzere, ebeveynlerde de gözlemlenen ekran bağımlılığının bireylerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Çakır & Erbaş, 2022; şakar vd., 2024).

Özellikle internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası araştırmalar, internet bağımlılığı ile bireylerin yeme davranış bozuklukları arasında pozitif yönde, fiziksel aktivite düzeyleri arasında ise negatif yönde bir korelasyon bulunduğunu ortaya koymaktadır (Ceyhan & Çakır, 2021; Rodgers vd., 2013; Tayhan Kartal & Yabancı Ayhan, 2021). Bu bulgular, dijital medya kullanımının yalnızca zaman yönetimi ve sosyal etkileşim boyutlarında değıl, aynı zamanda fiziksel sağılık ve beslenme davranışları üzerinde de belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Rodgers vd., 2013; Tayhan Kartal & Yabancı Ayhan, 2021).

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bu araştırmanın konusu, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Son yıllarda özellikle ergen bireylerde giderek yaygınlaşan ekran bağımlılığının, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağılığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görölmektedir. Bu olumsuz etkilerin başında ise yeme alışkanlıklarının bozulması ve buna bağılı olarak obezite riskinin artması gelmektedir. Ayrıca, özellikle çocuklar ve ergenler arasında yaygın olarak gözlemlenen ani öfke patlamaları ve psikolojik travmalar da ekran bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir. Bu çalışma, Ağırı, Erzurum ve Van illerinde bulunan spor liselerinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin, alan yazına katkı sağılayacağı düşünölmektedir. Bu çalışmayla, ergenlerde görölen ekran bağımlılığına dikkat çekilmesi ve ulaşılan bilimsel bulguların ekran bağımlılığıyla mücadele süreçlerine katkı sunması amaçlanmaktadır.

Araştırmada, ekran bağımlılığının bireylerin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerindeki etkileri ele alınmış; ekran bağımlılığı ile bu iki önemli sağılık davranışı arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın problem cümlesi ise şu şekilde ifade edilebilir:

Spor lisesinde okuyan öğrencilerde ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt problem cümleleri şu şekildedir:

Spor lisesinde okuyan öğrencilerin ekran bağımlılığı düzeyleri, belirlenen demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim durumu vb.) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Spor lisesinde okuyan öğrencilerin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları, belirlenen demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Beslenme davranışı, birçok farklı unsuru içinde barındıran, çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, beslenmeyle ilgili yapılan araştırmalarda hem beslenmenin çeşitli boyutlarını hem de farklı yaş gruplarını ele alan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Literatürde, beslenme ve fiziksel aktivite durumunu belirlemeye yönelik tanımlayıcı araştırmaların yanı sıra, sağlık davranışı modelleri kullanılarak yapılan çalışmalar, yeme bozukluklarını ölçmeye yönelik geliştirilen ölçekler ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörleri inceleyen araştırmalar oldukça yaygındır. Ayrıca, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemeyi amaçlayan çeşitli araştırmalar da alanyazında yer almaktadır.

Son yıllarda ise özellikle çocuklar ve ergenler arasında ekran bağımlılığı konusuna odaklanan çalışmalarda önemli bir artış gözlemlenmektedir. Ekran bağımlılığı, bireylerde ani ve olumsuz psikolojik değişimlere yol açabilmekte ve bu durum, zaman zaman aile içi çatışmalara da sebep olabilmektedir. Ergenlik dönemi, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından kritik bir süreçte olduğu bir dönem olduğu için, bu tür bağımlılıkların etkileri ergenler üzerinde çok daha belirgin ve önemli olabilmektedir.

Bu bağlamda, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın, alanyazına anlamlı katkılar sunacağı düşünülmektedir. Elde edilecek bulguların, ergenlerde ekran bağımlılığıyla mücadeleyle ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Erzurum, Van ve Ağrı illerinde bulunan spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, yalnızca öğrencilere uygulanan anketler aracılığıyla toplanan verilerle sınırlandırılmıştır. Ayrıca, çalışmanın konusuna ilişkin ulaşılabilen literatür ve kaynaklardan elde edilen bilgiler doğrultusunda analizler gerçekleştirilmiş olup, araştırmanın sonuçları bu mevcut kaynaklarla sınırlı tutulmuştur.

Varsayımlar

Bu araştırmada, seçilen örneklem grubunun araştırma evrenini temsil etmede yeterli olduğu ve çalışmaya katılan öğrencilerin, araştırma anketini tamamen kendi istekleriyle, herhangi bir baskı veya zorlama olmaksızın, samimi ve doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır. Ayrıca, araştırmada kullanılan yöntemlerin, belirlenen amaç ve problem cümleleri doğrultusunda uygun olduğu kabul edilmiştir. Çalışmada tercih edilen ölçeklerin, araştırmanın kapsamına ve hedef kitlesine uygun olduğu varsayılmıştır. Bununla birlikte, araştırmaya katılan öğrencilerin, çalışmanın önemini ve ciddiyetini kavrayarak sorulara bu bilinçle yaklaştıkları ve anket formunda yer alan açıklamalara uygun şekilde dürüst cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

Terim ve Tanımları

Spor: Spor ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belirli kurallar altında araçlı ya da araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman kavramı içerisinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla örgütleştirici, ruh ve fiziki geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Koçtürk, 1969)

Ekran bağımlılığı: Televizyon, tablet ve telefon gibi devamlı olarak ekrana bakmayı gerektiren cihazların uzun süreli ve kontrolsüz kullanılması durumudur (Dinç, 2015).

Beslenme: Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya koyulmuştur (Baysal, 2004).

Egzersiz: Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin bir ya da birkaç unsurunu (kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Yani egzersiz; zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olma gibi amaçlara yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir (Thompson vd., 2009).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. SPOR LİSELERİ

Spor, bireylerin fiziksel hareket kabiliyetini geliştirmesinin yanı sıra, sağladığı psikolojik rahatlama ile sağlık, ekonomi ve sosyal yaşam gibi pek çok alanda olumlu etkiler yaratmaktadır (Yıldız & Çetin, 2018). Günümüzde her geçen gün daha fazla önem kazanan sağlıklı yaşamın temelinde, bireylere küçük yaşlardan itibaren kazandırılması gereken beden eğitimi ve spor bilincinin büyük bir rolü bulunmaktadır. Bu doğrultuda, spor eğitiminin sistemli ve planlı bir şekilde sunulması, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerini desteklemenin yanı sıra, toplum sağlığını koruma açısından da kritik bir öneme sahiptir (Özbey & Göküş, 2022).

Spor liseleri, öğrenciler tarafından yoğun ilgi gören bir okul türü olmasına rağmen, eğitim sistemi içerisindeki konumu ve işlevi tam anlamıyla netlik kazanmamış bir yapı sergilemektedir (Bursalıoğlu, 2005). Mevcut sistemde spor liselerinin, sıradan bir ortaöğretim kurumu mu yoksa mesleki eğitime bağlı bir okul mu olduğu konusunda belirgin bir ayrım bulunmamaktadır. Her ne kadar spor liseleri, Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü bünyesinde yer alsa da, klasik mesleki eğitim uygulamalarında olduğu gibi öğrencilere yönelik staj, meslek öğretmeni istihdamı veya mesleki gelişimi destekleyici diğer uygulamaların spor liselerinde bulunmadığı görülmektedir (Dilekçi, 2022). Bu durum, spor liselerinin eğitim sistemi içerisindeki yerinin ve işlevinin daha açık bir biçimde tanımlanması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Spor liseleri, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi bir okul türü olarak eğitim-öğretim faaliyetlerini sürdürmektedir. Günümüzde Türkiye genelinde, spor alanında nitelikli bireyler yetiştirmek amacıyla, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından talep ve ihtiyaç yoğunluğuna göre yeni spor liseleri açılmakta ve bu yolla daha fazla öğrenciye ulaşılması hedeflenmektedir. Ancak, spor liselerinin toplumdaki bilinirliğinin yeterince yüksek olmaması ve ebeveynlerin çocuklarının geleceğine ilişkin duydukları kaygılar, spor liseleri hakkında bazı temel soruların zihinlerde yer etmesine neden olmaktadır. Bu soruların başında ise şu ifadeler gelmektedir: “Spor lisesi ne işe yarar?”. “Bir öğrenci spor lisesinden mezun olunca hangi imkânlarla sahip olur?”

Yapılan araştırmalar, spor liselerinin yükseköğretim öncesi dönemde, spora ilgi ve yetenek sahibi olan ortaokul sekizinci sınıftan liseye geçiş yapan öğrencilere dört yıl boyunca akademik ve sportif eğitim sunan kurumlar olduğunu ortaya koymaktadır (Işıkgöz & Esentaş, 2020). Bu okullar, yalnızca sporla sınırlı bir eğitim sunmakla kalmaz; aynı zamanda resmi müfredat kapsamında akademik derslerin de verildiği, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir

ortaöğretim kurumu olarak faaliyet gösterirler. Bu yönüyle spor liseleri, toplumda zaman zaman yanlış bir şekilde algılandığı gibi bir spor kulübü değil, devletin denetimi altında resmi eğitim programını uygulayan, spora odaklı ancak aynı zamanda akademik başarıyı da önemseyen bir okul modelidir (Dilekçi, 2022).

Bu çerçevede, spor liselerinin hem bireysel spor yeteneklerinin geliştirilmesi hem de akademik eğitimin kesintisiz bir şekilde sürdürülmesi açısından önemli bir işlevi bulunduğu söylenebilir. Bu durum, hem öğrencilerin spor alanında profesyonel bir geleceğe hazırlanmasına hem de akademik kariyerlerine devam edebilmelerine olanak tanımaktadır.

İnsanlara Toplumda bireylere hareketin ve beden eğitiminin öğretimini sağlayacak uzmanların, bu alanda küçük yaşlardan itibaren akademik bir eğitim sürecine dahil olmaları, içinde bulundukları topluma önemli ve olumlu katkılar sunacaktır. Ancak Türkiye’de spor eğitimiyle ilgili kariyer planlamalarının, genellikle öğrencinin üniversite çağına geldiği dönemlerde hem öğrenciler hem de ebeveynler tarafından ele alındığı gözlemlenmektedir. Öğrencilerin, sporu gelecek yaşamlarında meslek olarak sürdürme hedefleri doğrultusunda spor liselerini tercih ettikleri, çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Altındaş, 2009; Karapınar, 2007; Öçalan vd., 2018; Yılmaz & Demir, 2008). Bu durum, spor alanında profesyonelleşmenin oldukça geç bir yaşta düşünölmeye başlanmasına neden olabilmektedir.

Oysa spor liseleri, bu süreci daha erken yaşlara çekebilme potansiyeline sahiptir. Spor liseleri sayesinde öğrenciler, spora ilişkin akademik bir eğitimle daha erken yaşlarda tanışmakta ve bu sayede kariyer planlaması konusunda farkındalık geliştirmeye başlamaktadır. Ortaokul eğitiminin ardından öğrencilerin, spor alanında yapılandırılmış bir akademik eğitime yönlendirilmesi, yalnızca fiziksel becerilerin gelişmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda mesleki yönelim ve kariyer bilincinin de erken yaşta şekillenmesine olanak tanımaktadır. Bu nedenle, spor liselerinin etkili bir şekilde tanıtılması ve öğrencilerin bu okullara yönlendirilmesi, hem bireysel gelişim hem de ülke sporunun geleceği açısından son derece önemlidir (Dilekçi, 2022).

Eğitim öğretim faaliyetlerine devam eden spor liselerinin genel özellikleri;

- Spor liselerinde eğitim dört yıl sürmektedir.
- Türkiye’de bazı iller dışında çoğu ilde spor lisesi mevcuttur.
- Spor liseleri Milli Eğitim Bakanlığında Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğüne bağlı olarak faaliyetlerini sürdürmektedir.
- Spor liseleri kendilerinin hazırladığı Özel Yetenek Sınavıyla öğrenci alan bir okul türüdür. Spor lisesinde yapılacak olan Özel Yetenek Sınavlarına katılabilmek için adayların LGS’ye girmelerine gerek yoktur.

- Spor liseleri spor kulübü değil MEB'e bağlı resmi ders müfredatı uygulayan ve sanılanın aksine matematik, edebiyat gibi birçok dersin olduğu bir okuldur.
- Spor liselerinde 9. ve 10. sınıflarda spor derslerinin oranları %30-35, 11. ve 12. sınıflarda bu oran %55-60'lara çıkmaktadır.
- 12. sınıflı bitiren öğrencilere belirledikleri branşta antrenörlük belgesi de verilmektedir.
- Spor lisesi öğrencileri mezun olduktan sonra genellikle üniversite eğitimlerini sporla ilgili alanlarda sürdürmektedirler.
- Spor lisesi mezunları üniversiteden mezun olduktan sonra da sporun içerisinde kendilerine rahatça yer bulabilmekte ve kariyerlerine bu alan üzerinde devam edebilmektedirler (Dilekçi, 2022).

Araştırmanın bu bölümünde spor liselerinin kuruluşu, amaçları, türleri, sayıları, giriş koşulları, özel yetenek sınavı, müfredatı, öğretmen ve yönetici atamaları ve öğrenci alımları hakkında bilgilere de yer verilmiştir.

1.1.1. Spor Liseleri Kuruluş, Amaç ve Hedefler

Spor liseleri, kurulduğu tarihten günümüze kadar geçen süreçte çeşitli yapısal ve idari değişikliklere uğramıştır. Bu değişikliklerden biri, spor liselerinin güzel sanatlar liseleriyle birleştirilerek her iki okulun tek bir müdürlük çatısı altında yönetilmesi olmuştur. Ancak bu uygulama, iki okul türünün yapısal ve işlevsel açıdan birbirinden oldukça farklı olması nedeniyle hem spor liseleri hem de güzel sanatlar liseleri açısından çeşitli olumsuz sonuçlar doğurmuştur.

2005 yılında yürürlüğe giren Spor Liseleri Yönetmeliği'ne göre, spor liseleri; beden eğitimi ve spor alanında eğitim programlarının uygulanmasına imkân sağlayacak yeterlilikte spor tesislerinin bulunduğu, ders araç ve gereçlerinin yeterli seviyede temin edildiği ve sporla ilgili yükseköğretim kurumlarının yer aldığı bölgelerde açılmakta, eğitim süresi ise üç yıl olarak planlanmaktaydı (MEB, Spor Lisesi Yönetmeliği, 2005).

Ancak 2006 yılında yapılan yönetmelik değişikliği ile spor liselerinin statüsünde önemli bir dönüşüm gerçekleşmiştir. 2006 tarihli yönetmeliğin 5. maddesi uyarınca, spor liseleri dört yıl eğitim veren, karma eğitim modeli uygulayan, gündüzlü ve yatılı seçenekleri bulunan Anadolu Lisesi statüsüne geçirilmiştir. Bu değişiklikte birlikte, spor liselerinin idari iş ve işlemlerinin Ortaöğretim Genel Müdürlüğü sorumluluğunda yürütülmesi öngörülmüştür (MEB, Spor Lisesi Yönetmeliği Değişikliği, 2006).

Bu düzenlemeler, spor liselerinin hem yapısal hem de işleyişsel açıdan yeniden tanımlanmasına yol açmış, aynı zamanda bu okulların eğitim sistemindeki konumuna dair önemli dönüşümleri beraberinde getirmiştir

Kuruluşlarından 2009 yılına kadar geçen süreçte, Türkiye genelinde eğitim ve öğretim faaliyetlerine başlayan spor lisesi sayısı 22'ye ulaşmıştır (MEB, Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Yönetmeliği, 2008). Ancak, 2009 yılında yayımlanan Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Yönetmeliği'nin 5. maddesi ile spor liseleri ve güzel sanatlar liseleri birleştirilmiş ve bu iki okul türü, "Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri" adı altında tek bir okul türü olarak yeniden yapılandırılmıştır (MEB, Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Yönetmeliği, 2009). Bu birleşme, yapısal ve işlevsel açıdan farklı olan iki okul türünün bir arada yürütülmesi nedeniyle çeşitli sorunlara yol açmıştır.

Bu düzenleme, 2013 yılında yayımlanan Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği ile yeniden gözden geçirilmiş ve spor liseleri ile güzel sanatlar liseleri tekrar iki ayrı okul türü olarak tanımlanmıştır. Böylece, her iki okulun da kendi alanlarında bağımsız olarak eğitim ve öğretim faaliyetlerine devam etmesine karar verilmiştir (MEB, Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Yönetmeliği, 2013).

Spor liseleri, 2019 yılına kadar Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak faaliyet göstermiştir. Ancak bu tarihten sonra, yönetsel bir değişiklikle Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü bünyesine geçirilmiş ve eğitim-öğretim süreçlerini bu çerçevede sürdürmeye başlamıştır. Bu süreç içerisinde spor liselerinin amaç ve hedefleri de çeşitli değişikliklere uğramış, bu durum ise okulların eğitim sistemindeki yerinin ve işlevinin istikrarlı bir şekilde tanımlanmasını zorlaştırmıştır. Oysa spor liseleri, eğitim sisteminde önemli bir yere sahip olması gereken kurumlardır ve bu doğrultuda amaç ve hedeflerinin net bir şekilde belirlenmesi, Türkiye genelinde standart bir biçimde uygulanması büyük önem taşımaktadır.

2005 yılında yayımlanan Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'ne göre spor liselerinin temel amacı; öğrencilerin takım ruhunu benimseyerek disiplin ve centilmenlik anlayışını özümsemeleri, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda spor alanında temel bilgi ve becerileri kazanmaları, başarılı sporcular olarak Türk sporunu temsil edebilmeleri ve alanlarında araştırmalar yaparak uygulama becerilerini geliştirmeleri, ayrıca ilgili yükseköğretim programlarına yerleşebilmeleri olarak belirlenmiştir (MEB, Spor Liseleri Yönetmeliği, 2005).

2009 yılında yayımlanan ve spor liseleri ile güzel sanatlar liselerinin birleştirildiği yönetmelikte ise spor liselerinin amaçları; spor disiplini ve centilmenliği kazanmanın yanı sıra, uluslararası spor faaliyetlerini takip ederek bilgi ve kültürlerini artırmaları, spor alanında araştırma ve uygulama yapabilme yetkinliğine sahip olmaları, iş birliği içerisinde takım ruhuyla hareket etmeleri ve alanlarıyla ilgili yükseköğretim programlarına hazırlanmaları şeklinde tanımlanmıştır (MEB, Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Yönetmeliği, 2009).

2013 yılında yayımlanan Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği ise spor liselerinin amacını; beden eğitimi ve spor alanında nitelikli bireyler yetiştirmek, öğrencilere spor alanında temel bilgi ve becerileri kazandırmak ve bu doğrultuda öğrencilerin mesleki gelişimlerine katkı sunmak olarak yeniden tanımlamıştır (MEB, Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Yönetmeliği, 2013).

Bu süreçler, spor liselerinin eğitim sistemindeki konumunun ve işlevinin zaman içerisinde farklı yaklaşımlar doğrultusunda şekillendiğini, ancak bu alanda istikrarlı ve sürdürülebilir bir model oluşturulması gerekliliğini de açıkça ortaya koymaktadır.

1.1.2. Spor Lisesi Türleri

Spor liseleri, günümüzde genel spor liseleri ve tematik-proje spor liseleri olarak iki farklı kategoriye ayrılmış olsalar da, belirli bir döneme kadar yalnızca genel spor lisesi adı altında faaliyet göstermişlerdir. Bu okul türleri, spora ilgi ve yetenek sahibi öğrencilerin eğitimine yönelik önemli bir yapı oluşturmaktadır. Günümüzde, geçmiş dönemlere kıyasla spor lisesi bulunmayan il sayısı oldukça azalmış, Türkiye genelinde spor liselerinin yaygınlığı önemli ölçüde artış göstermiştir. Bu durum, spor liselerinin eğitim sistemi içindeki yerinin güçlendiğini ve spor eğitiminin ülke genelinde daha geniş bir öğrenci kitlesine ulaştığını göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Türkiye’de spor eğitimi veren resmi lise türleri:

- Genel spor liseleri
- Tematik spor liseleridir (Dilekçi, 2022).

2020 yılında yayımlanan resmi bir yazı ile dört spor lisesi, proje okul kapsamına alınmış ve bu okullar, eğitim sisteminde “proje spor lisesi” statüsüyle yerini almıştır. Proje spor liseleri, geleneksel genel spor liselerinden farklı olarak, öğretmen ve yönetici atamalarını Proje Okul Atama Yönetmeliği çerçevesinde gerçekleştirmektedir. Bu uygulama, özellikle ihtiyaç duyulan branşlarda nitelikli öğretmenlerin ve spor alanından gelen deneyimli yöneticilerin görevlendirilmesine olanak sağlayarak, söz konusu okulların eğitim ve öğretim kalitesinin artırılmasına önemli katkılar sunmaktadır.

Bu çalışmada, Türkiye genelinde hâlihazırda eğitim ve öğretim faaliyetlerini sürdüren genel spor liseleri ile tematik-proje spor liselerine ilişkin güncel bilgilere yer verilmiştir. Spor liselerinin sayısının artması ve bu okulların öğrenci tercihlerinde giderek daha popüler bir hale gelmesi, Türk sporunun ihtiyaç duyduğu nitelikli insan kaynağının yetiştirilmesi açısından da büyük bir potansiyel taşımaktadır. Bu durum, yalnızca sporcu yetiştirme sürecine değil, aynı zamanda spor eğitimi alanında uzmanlaşmış öğretmen ve yöneticilerin yetişmesine de katkıda bulunarak, Türkiye’de sporun gelişimine çok yönlü bir destek sağlamaktadır (Dilekçi, 2023).

1.1.2.1. Genel spor liseleri

Türkiye genelinde Mesleki ve Teknik Eğitim Müdürlüğünün açıkladığı verilere göre eğitim sistemi çerisinde 79 (yetmiş dokuz) adet genel spor lisesi mevcuttur. Genel spor liseleri Türkiye'nin birçok yerinde açılmış olup bulunduğu bölge özellikleri bakımından dengesiz bir dağılım göstermektedir. Spor liselerinin Türkiye genelinde denge gözetmeksizin açılması öğrenci arz talep dengesini de olumsuz yönde etkilemiştir (Dilekçi, 2022).

Büyükşehirlerde spor liselerine yönelik öğrenci talebinin oldukça yüksek olduğu görülürken, daha küçük illerde bu talebin oldukça düşük seviyelerde kaldığı dikkat çekmektedir. Bu durum, spor liselerinin Türkiye genelindeki dengesiz dağılımını ortaya koymakta ve özellikle lisanslı olarak spor yapan öğrenciler ile spora ilgi ve yetenek sahibi diğer öğrencilerin akademik düzeyde spor eğitimi alma fırsatlarını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

Spor liselerinin açılmasında, yalnızca coğrafi dağılım değil, aynı zamanda arz-talep dengesinin de göz önünde bulundurulması büyük önem taşımaktadır. Türkiye genelinde lisanslı sporcu sayısı, ilin nüfus oranı ve profesyonel liglerdeki takım sayısı gibi ölçütler dikkate alınarak spor liselerinin planlı bir şekilde açılması, bu okulların eğitim-öğretim kalitesinin artmasına katkı sağlayacağı gibi, ülke genelinde spor alanındaki başarıların da yükselmesine zemin hazırlayacaktır.

Bu dengenin sağlanması, spor alanında uzun vadede ihtiyaç duyulan nitelikli insan kaynağının yetiştirilmesine olanak tanıyacaktır. Spor liselerinde ortaöğretim düzeyinde akademik bir spor eğitimi alan öğrencilerin, gelecekte antrenör, beden eğitimi ve spor öğretmeni, spor yöneticisi gibi mesleklerde uzmanlaşmaları; ayrıca kamu kurumları ve özel sektörde spor alanında farklı pozisyonlarda istihdam edilmeleri beklenmektedir. Bu da spor alanında kalifiye iş gücü ihtiyacının karşılanmasına önemli bir katkı sunacaktır.

Sporun yalnızca fiziksel aktiviteyle sınırlı kalmayıp beslenme, sağlık, ekonomi ve sosyoloji gibi birçok farklı alanı da doğrudan etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, spor liselerinin Türk eğitim sistemi içerisindeki yeri ve önemi daha da net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Özellikle uluslararası düzeyde gerçekleştirilen spor organizasyonlarında ülkemizi temsil eden sporcuların yanı sıra, bu organizasyonlarda görev alan hakem, antrenör ve organizasyon personelinin de spor liselerinden yetişmesi, sporun diplomatik bir alan olarak kullanılmasında ve uluslararası lobi faaliyetlerinde etkili bir rol oynayacaktır (Dilekçi, 2022).

Bu bağlamda, spor liselerinin planlı ve dengeli bir biçimde yaygınlaştırılması, yalnızca spor eğitiminin niteliğini artırmakla kalmayacak, aynı zamanda Türkiye'nin spor alanındaki ulusal ve uluslararası başarılarına da sürdürülebilir bir katkı sağlayacaktır.

1.1.2.2. Tematik-proje spor liseleri

Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü tarafından 2016 yılında, olimpiik spor branşlarının spor liselerinde yaygınlaştırılması ve uluslararası düzeyde ülkeyi temsil edebilecek sporcuların bu liselerde yetiştirilmesi amacıyla, Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) ile Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) arasında bir protokol imzalanmıştır. Bu protokol çerçevesinde, yalnızca tek bir spor branşı üzerinden akademik spor eğitimi sunan ve "tematik spor liseleri" olarak adlandırılan okul türü eğitim sistemine kazandırılmıştır. Tematik spor liselerinin genel spor liselerinden temel farkı; genel spor liselerinde futbol, basketbol, voleybol ve hentbol olmak üzere dört ana branşta eğitim verilirken, tematik spor liselerinde yalnızca bir spor branşı üzerine uzmanlaşma temelli eğitim verilmesidir (Dilekçi, 2022).

Günümüzde Türkiye genelinde 10 adet tematik spor lisesi faaliyet göstermektedir. Bu okulların açıldığı iller, genellikle bölgesel ihtiyaçlar, coğrafi koşullar ve lisanslı sporcu yoğunluğu göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Örneğin, Erzurum'da kış sporlarına yönelik açılan tematik spor lisesi, bölgenin iklimsel ve sportif altyapısına uygun olarak yapılandırılmıştır. İstanbul ve Ankara gibi büyükşehirlerde ise yüksek lisanslı sporcu sayısı ve gelişmiş spor altyapısı, bu okulların kurulmasında etkili olmuştur.

Ancak mevcut veriler, tematik spor liselerinin Türkiye genelinde olimpiik branşlara, nüfus yoğunluğuna, lisanslı sporcu sayısına ve profesyonel spor kulüplerinin varlığına göre eşit ve yeterli düzeyde yaygınlaşmadığını göstermektedir. Bu durum, sporun bölgesel kalkınmadaki rolünü sınırlamakta ve potansiyel sporcu adaylarının fırsatlara erişimini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, tematik spor liselerinin açılmasında fizibilite çalışmaları yapılması; hangi illerde daha fazla fayda sağlanacağı, öğrenci talebinin hangi ölçüde karşılanacağı gibi verilerin değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Ayrıca, tematik spor liselerinin ilgili spor federasyonlarıyla iş birliği içinde planlanması ve bu federasyonların desteğiyle ön plana çıkarılması, hem okulların işlevselliğini artıracak hem de öğrencilere alanlarında daha fazla fırsat sunacaktır. Bu bağlamda, alanında uzman ve antrenörlük belgesine sahip öğretmenlerin istihdam edilmesi, hem eğitim kalitesini yükseltecek hem de öğrencilerin sportif gelişimine doğrudan katkı sağlayacaktır (Dilekçi, 2022).

Ders programı açısından bakıldığında, tematik spor liselerinde genel spor liselerinde olduğu gibi temel akademik dersler yer almakta, ancak bu okulların temel farkı öğrencinin belirli bir branşta uzmanlaşmasına olanak tanıyan yapılandırılmış spor eğitimi sunmalarıdır. Tematik spor liselerinde de karma eğitim modeli uygulanmaktadır. Türkiye'de tematik spor liseleri arasında, Ankara'da bulunan Türkiye Voleybol Federasyonu Spor Lisesi ve İstanbul'da

bulunan TFF Meral-Celal Aras Spor Lisesi, sportif başarıları ve organizasyonel yapılarıyla öne çıkan okullar arasında yer almaktadır (Dilekçi, 2022).

Türkiye’de bulunan tematik spor liseleri; İstanbul/Beykoz-TFF Meral-Celal Aras Spor Lisesi (Futbol), Sakarya/Serdivan-Sakarya Spor Lisesi (Su Sporları), İzmir/Foça-Recep Kerman Spor Lisesi (Futbol), Eskişehir/Tepebaşı-Eğitimciler Spor Lisesi (Basketbol), Ankara/Yenimahalle-TVF Spor Lisesi (Voleybol), Samsun/İlkadımGülözar-Hasan Yılmaz Spor Lisesi (Uzakdoğu Sporları), Sivas/Merkez-Ahmet Ayık Spor Lisesi (Güreş), Erzincan/Merkez-Erzincan Spor Lisesi (Badminton, Atletizm), Erzurum/Aziziye-Reşit Karabacak Spor Lisesi (Kış Sporları), Antalya Alanya Mevlüt Çavuşoğlu Spor Lisesi (Yüzme, Bisiklet) (MEB, MTGM e-Kılavuzu 2021).

1.2. BAĞIMLILIK VE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı, literatürde farklı şekillerde tanımlanabilen, çok boyutlu bir olgudur. Türk Dil Kurumu (TDK)’na göre “bağımlı” terimi; bir başkasının iradesine, kontrolüne veya yardımına bağlı olma durumu, özgürlük ve özerklikten yoksun olma hali ya da maddi veya manevi anlamda bir kişiye ya da nesneye aşırı derecede bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Bu bağlamda bağımlılık, bireyin kendi iradesi dışında bir kişi, nesne ya da davranış biçimi üzerinde kontrolünü yitirmesi durumunu ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Uslu, 2021).

Bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen genellikle kimyasal bağımlılıklar (alkol, uyuşturucu maddeler, nikotin vb.) olsa da, bu kavram yalnızca maddelere yönelik bir bağımlılığı değil; aynı zamanda davranışsal bağımlılıkları da kapsamaktadır. Anormal bağımlılık olarak da adlandırılan bu durum, gıda tüketiminden egzersize, kumardan televizyon izlemeye kadar pek çok farklı davranış alanında kontrolsüz ve ölçüsüz bir şekilde kendini gösterebilmektedir.

Özellikle teknolojinin hızlı gelişimi ile birlikte, son yıllarda yapılan çalışmalar, internet bağımlılığı, çevrim içi cinsel bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı ve bağımlı tüketici davranışları gibi yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıktığını ve bu bağımlılıkların yaygınlık kazandığını ortaya koymaktadır (İlhan & Ulusoy, 2013). Bu durum, bağımlılık kavramının günümüzde sadece kimyasal maddelere değil, aynı zamanda dijital dünyadaki çeşitli alışkanlık ve davranışlara da yöneldiğini göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise madde bağımlılığını; bireyin fiziksel sağlığını, vücut fonksiyonlarını ve toplumsal yaşamını olumsuz etkilediği halde, alkol, sigara, esrar, eroin, kokain gibi maddeleri kullanmaya devam etmesi, bu maddelerin zararlarını bilmesine rağmen

kullanımını kontrol edememesi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, bağımlılığın ilerleyen süreçlerinde tolerans gelişimi nedeniyle kullanılan dozun yetersiz kalması, doz ve kullanım sıklığının artması ve maddenin kullanılmadığı durumlarda yoksunluk belirtileri (sinirlilik, huzursuzluk, ajitasyon, agresyon gibi) ortaya çıkması bağımlılığın temel unsurları arasında yer almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2024).

Bu çerçevede bakıldığında, bağımlılık yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali, sosyal ilişkiler ve günlük işlevsellik gibi pek çok yaşam alanını etkileyen karmaşık bir süreçtir.

“Bir bireyin bağımlı olup olmadığını nasıl anlarız?” sorusuna Uslu (2021) şu şekilde yanıt vermektedir: Sosyal medya kullanımı, bireyin ikili ilişkilerinde başarısızlığa neden oluyorsa, günlük işlerini ve sorumluluklarını yerine getirmesini engelliyorsa, hesaplarını kontrol edemediği her an huzursuzluk ve kaygı yaşıyorsa, sanal ortam ile gerçek yaşamı birbirine karıştırıyorsa ve akademik başarısını olumsuz yönde etkiliyorsa, bu durum bağımlılık düzeyine işaret edebilir. Ayrıca bireyde önceden görülmeyen ancak sonradan ortaya çıkan panik ataklar, aşırı stres, öfke nöbetleri, algı eksikliği ve dikkat dağınıklığı gibi psikolojik ve fizyolojik belirtiler de bağımlılığın göstergeleri arasında yer almaktadır.

Günümüzde bağımlılık yalnızca kimyasal maddelerle sınırlı kalmayıp, teknoloji ve dijital medya araçları üzerinden de yaygınlık göstermektedir. İnternet, akıllı telefon, tablet, televizyon gibi teknolojik araçlara ve bu araçlar için geliştirilen oyun, sosyal medya, dizi ve film izleme platformları gibi uygulamalara karşı gelişen bağımlılık türlerinin, literatürde diğer bağımlılık türleriyle paralellik gösterdiği bilinmektedir (Ertemel & Aydın, 2018).

Nitekim son yıllarda yapılan araştırmalar, bağımlılık türleri arasına ekran bağımlılığının da eklendiğini ortaya koymuştur. Bu konuda literatürdeki çalışmalar her geçen gün artış göstermektedir (Balantekin, 2009; Dicle, 2020). İlhan & Çetinkaya (2013) çocukların ekran başında aşırı zaman geçirmelerinin, sosyal uyum bozuklukları yaşamalarına neden olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle ekran karşısında geçirilen sürenin artması; aile içi iletişim sorunları, sosyal ilişkilerde zayıflama, akran ilişkilerinde olumsuz etkilenme ve yeme bozuklukları gibi çeşitli sorunları beraberinde getirebilmektedir. Bu bağlamda, ekran başında geçirilen süreyi artırmak adına öğün atlamak veya daha kolay tüketilebilen fast food tarzı yiyecekleri tercih etmek gibi beslenme sorunları da dikkat çekmektedir (Muslu & Gökçay, 2019; Mustafaoğlu vd., 2018).

Özellikle aileler, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreden duydukları endişeyi dile getirirken, buna rağmen hem çocuklar hem de gençler arasında ekran kullanımının gün geçtikçe arttığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Duygulu & Hepkon, 2021). Ancak

çocuklarda teknoloji bağımlılığına karşı önlem alınmasını zorlaştıran etkenlerden biri, toplumda çocukların erken yaşta teknolojiyle tanışmasının yararlı mı yoksa zararlı mı olduğuna dair ortak bir görüş birliğine varılamamış olmasıdır. Bazı görüşler, erken yaşta teknolojiyle tanışmanın eğitsel anlamda faydalı olabileceğini savunurken, diğer bir kesim bunun çocuklar üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ileri sürmektedir.

Özellikle 2000-2012 yılları arasında doğan Z kuşağı, internet ve dijital teknolojilerin hayatın her alanında yaygın olduğu bir ortamda büyümüştür. 2013 yılı ve sonrasında doğan Alfa kuşağı ise deyim yerindeyse gözlerini mobil cihazlar ve dijital teknolojilere açmıştır (Ertemel & Aydın, 2018). Bu durum, çocukların ekranla ilk temas yaşının giderek düştüğünü ve teknolojik cihazlarla etkileşim süresinin arttığını göstermektedir. Z kuşağının hayatlarının önemli bir bölümünü internet ve mobil teknolojilerle geçirmeleri, ekran bağımlılığı riskini artıran önemli faktörlerden biridir (Kalaycı-Kırlıoğlu, 2021).

Ebeveynlerin, çocuklarının cep telefonu ve tablet kullanımının sosyalleşmeyi olumsuz etkileyebileceği, uygunsuz davranışları modelleyebileceği ve bağımlılık oluşturabileceği yönündeki endişeleri çeşitli araştırmalarda da desteklenmiştir (Ateş & Durmuşoğlu-Saltalı, 2019). Özellikle okul öncesi dönemde akıllı telefon ve tablet kullanımına izin verilen çocuklarda, ekran bağımlılığına maruz kalma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Kolay taşınabilir ve dikkat çekici tasarımlara sahip olan akıllı telefonlar, eğlenceli içerikler ve oyunlar aracılığıyla çocuklar için cazip hale gelmekte ve bu durum bağımlılık riskini artırmaktadır (Child Mind Institute, 2024).

Tüm bu veriler, çocuklarda ve gençlerde ekran kullanımına yönelik sağlıklı sınırların belirlenmesi ve teknolojiyle ilişkinin kontrollü bir biçimde yönetilmesi gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır.

1.2.1. Ekran Bağımlılığı

Ekran bağımlılığı, bireyin teknolojik cihazları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucunda bu cihazlara psikolojik bir bağımlılık geliştirmesi durumunu ifade etmektedir. Bu bağımlılık genellikle akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve televizyonlar gibi ekranlı cihazlar üzerinden ortaya çıkmakta ve kişinin iş, okul, sosyal ilişkiler gibi günlük yaşam sorumluluklarını aksatmasına rağmen bu cihazları kullanma isteğini kontrol edememesiyle karakterize edilmektedir. Ekran bağımlılığı, sadece cihazlara yönelik bir bağımlılık değil; sosyal medya, video oyunları, internet ve pornografi bağımlılığı gibi farklı teknoloji odaklı bağımlılık türlerini de kapsayan çok boyutlu bir olgudur. Bu durum; göz ve kas yorgunluğu,

uyku bozuklukları, anksiyete, depresyon ve sosyal izolasyon gibi hem fiziksel hem de psikolojik pek çok soruna yol açabilmektedir (Pulkki vd., 2022).

Yaman (2021), “Türkiye’de Gençlik ve Bağımlılık: Bibliyometrik ve Tematik Araştırma (1910-2020)” adlı çalışmasında, Türkiye’de 1910 ile 2020 yılları arasında çeşitli disiplinlerde yürütülen gençlik araştırmaları içerisinde “gençlik ve bağımlılık” temalı çalışmaları inceleyerek bu alana ilişkin önemli akademik bulgulara ulaşmıştır. Bu inceleme, gençlik döneminde bağımlılığın giderek daha fazla önem kazanan bir araştırma konusu haline geldiğini göstermektedir.

Günümüzde ekran bağımlılığı, teknolojik cihazların sunduğu yüksek etkileşim ve sürekli uyarım nedeniyle yaygın bir problem haline gelmiştir. Bu cihazlar, kullanıcıların dikkatini çekmek için sürekli bildirimler, güncellemeler ve eğlence seçenekleri sunmakta; bu da bireylerin cihazlardan uzak kalmasını güçleştirmektedir. Ayrıca bu uyaranlar, beynin dopamin ödül sistemini aktive ederek bağımlılık döngüsünü beslemekte ve cihaz kullanımının zorlayıcı bir alışkanlık haline gelmesine neden olabilmektedir (Ata & Alpaslan, 2024).

Özellikle ergenlik dönemi, kişilik gelişimi ve kimlik kazanımı açısından kritik bir süreçtir. Bu dönemde bireyler, hızlı bir psikolojik değişim yaşarken aynı zamanda bağımlılık yapıcı faktörlere, örneğin madde kullanımı veya aşırı internet kullanımına karşı daha savunmasız hale gelebilmektedir. Ergenlerin, kimlik oluşum sürecinde yaşadıkları zorluklar nedeniyle interneti, gerçek yaşamdan ve sorumluluklardan kaçış aracı olarak görmeleri sıkça rastlanan bir durumdur. Yapılan araştırmalar, düşük benlik saygısı ve uyum problemleri yaşayan ergenlerin, bu sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak problemleri internet kullanım davranışları sergilediklerini ortaya koymaktadır (Young vd., 2007).

Araştırmacılar, özellikle ergenlerin sosyalleşme ihtiyaçları bağlamında internet kullanımının etkilerine dikkat çekmektedir. Gerçek hayatta kuramadıkları sosyal bağları internet aracılığıyla kurabilme, diğer bireylerle risk almadan iletişime geçebilme, özgürce düşüncelerini ve duygularını ifade edebilme imkânı, kimliklerini gizleyebilme ya da istedikleri kimliği yansıtabilme gibi etkenler, internetin ergenler için çekici bir mecra haline gelmesine neden olmaktadır (Ata & Alpaslan, 2024).

Bu bilgiler doğrultusunda, ergenlerin interneti en yoğun kullanan yaş grubu haline gelmeleri; kullanım sıklığı, kullanım amaçları, kimlik gelişiminin tamamlanmamış olması ve psikolojik olgunluğa erişememeleri gibi nedenlerle, onları internet bağımlılığı açısından en riskli gruplardan biri haline getirmektedir (Young vd., 2007). Bu durum, hem bireysel gelişim hem de toplumsal sağlık açısından dikkatle ele alınması gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır.

1.2.2. Ekran Süresinin Etkileri

Amerikan Optometri Derneği (AOA) tarafından yapılan araştırmalara göre, günlük iki saatten fazla kesintisiz ekran kullanan bireylerde, ekran bağımlılığının en yaygın yan etkilerinden biri olan bilgisayar görme sendromu (computer vision syndrome) geliştirme riski oldukça yüksektir. Bu bulgu özellikle endişe vericidir, çünkü araştırmada bireylerin iş amaçlı olarak günde ortalama yedi saate kadar ekran karşısında zaman geçirdiği belirtilmiştir. Buna ek olarak, kişisel kullanım için harcanan ve büyük ölçüde cep telefonları üzerinden gerçekleşen günlük dört ila altı saatlik ekran süresi de dikkate alındığında, bireylerin günün neredeyse yarısını ekran karşısında geçirdikleri ortaya çıkmaktadır (Ceyhan & Çakır, 2021).

Her ne kadar bu sürenin bir kısmı iş ve üretkenlik odaklı kullanımlara ait olsa da, özellikle eğlence amaçlı aşırı ekran kullanımı (video ve bilgisayar oyunları, sosyal medya, çevrim içi flört uygulamaları ve benzeri aktiviteler) bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Aşırı ekran maruziyeti, yalnızca görme sağlığı açısından değil; aynı zamanda uyku düzeni bozuklukları, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ve psikolojik sorunlar gibi pek çok farklı alanda risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Zysberg vd., 2017).

Fiziksel Etkiler

Ekran kullanımının en yaygın fiziksel etkisi, gözlere yüklediği büyük taleptir. Dijital göz yorgunluğu ve bilgisayar görüş sendromu, günlük olarak bilgisayar başında çalışan kişilerin %50 ila %90'ında bildirilmektedir.

- Dijital göz yorgunluğu ve bilgisayar görme sendromunun belirtileri şunlardır:
- Kuru gözler
- Bulanık görüş
- Çift görme
- Baş ağrıları
- Boyun ve omuz ağrısı
- Karpal tünel sendromu
- Obezite
- Uyku bozukluğu

Bu fiziksel semptomların birçoğu ekran kullanımı bırakıldıktan sonra ortadan kalksa da uzun süreli göz yorgunluğu kalıcı görme sorunlarına yol açabilir (Domingues-Montanari, 2017).

Fizyolojik ve Zihinsel Etkileri

Ekran bağımlılığı uykusuzluk, stres, depresyon gibi fizyolojik ve ruhsal sorunlara yol açabiliyor.

Depresyon

Depresyon, ekran bağımlılığıyla ilişkilendirilen en yaygın ruh sağlığı durumudur. Preventative Medicine Reports'tan yapılan bir çalışma, daha yüksek ekran süresi kullanımı ile orta ila şiddetli depresyon seviyeleri arasında bir korelasyon buldu ve kadınlarda daha yüksek oranlar bulundu. Çalışma, günde dört veya daha fazla saat ekran süresinin, artan depresyon riski için dönüm noktası olduğunu buldu (Domingues-Montanari, 2017).

Uykusuzluk

Yatmadan önce ekran kullanımı, bireylerin uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratarak çeşitli uyku sorunlarına yol açabilmektedir. Özellikle elektronik cihazlardan yayılan mavi ışık, vücudun biyolojik saatini düzenleyen melatonin hormonunun üretimini geciktirerek uykuya dalma sürecini zorlaştırmakta ve uyku eksikliğine sebep olabilmektedir (Çakır & Erbaş, 2021; Kurt vd., 2010). Bununla birlikte, yatmadan önce uyarıcı içeriklere maruz kalmak, örneğin aksiyon temelli video oyunları oynamak ya da heyecan verici televizyon programları izlemek, bireylerin zihinsel olarak daha uyanık hissetmelerine neden olmakta ve uykuya geçiş sürecini olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu bağlamda, ekran bağımlılığı da bu riski artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Ekran bağımlılığı yaşayan bireyler, dijital cihazlar karşısında aşırı zaman geçirdikleri için uyku saatlerini ertelemekte ve bu durum, hem uyku süresinin azalmasına hem de uyku kalitesinin bozulmasına yol açmaktadır (Domingues-Montanari, 2017).

Stres

Bazı bireyler, ekran kullanımını günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak ve zihinsel olarak mola vermek için bir araç olarak gördüklerini ifade etseler de, araştırmalar ekran süresinin bizzat kendisinin de önemli bir stres kaynağı olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle bir şeyi kaçırma korkusu (Fear of Missing Out-FOMO), düşük öz saygı ve yalnızlık hissi, ekran bağımlılığıyla ilişkilendirilen başlıca psikososyal stres faktörleri arasında yer almaktadır.

Journal of Medical Internet Research'te yayımlanan bir çalışmada, ekran süresini ağırlıklı olarak eğlence ve sosyal medya amaçlı kullanan bireylerin, ekran süresini profesyonel veya iş odaklı kullanan bireylere kıyasla %19 oranında daha fazla duygusal stres yaşadıkları

tespit edilmiştir (Domingues-Montanari, 2017). Bu bulgu, ekran kullanımının bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisinin, yalnızca kullanım süresiyle değil, aynı zamanda kullanım amacıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.3. BESLENME

Beslenme, canlıların büyüme, gelişme ve yaşlanma süreçlerinde, özetle yaşamın tüm evrelerinde ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak ve hücrelerin oluşumu ile diğer yaşamsal işlevlerin sürdürülebilmesi için, sindirilebilir ve vücut tarafından kullanılabilir nitelikteki besin öğelerinin alınması ve değerlendirilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer ifadeyle, beslenme; vücudumuzdaki hücrelerin büyümesi, onarımı ve korunması için gerekli olan besin maddelerinin işlenmesi ve kullanılması biçimidir.

Tarihsel açıdan bakıldığında, ilk insanlar beslenme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla avcılık ve toplayıcılık stratejileri geliştirmişlerdir. Bu dönemlerde, modern toplumların beslenme alışkanlıklarına kıyasla daha yüksek lif ve protein içeren, doymuş yağ oranı düşük besinlerle beslendikleri görülmektedir. Doğal ortamda yetişen hayvanlar, bitkiler, balıklar ve kabuklu yemişler gibi besin kaynakları, günümüz endüstriyel tarım ve üretim koşullarına göre daha sağlıklı seçenekler sunmaktaydı (Zorba & Bayrakdar, 2020).

Günümüzde ise bireylerin bugünkü, yarınki ve gelecekteki yiyecek seçimlerinin, hem sağlıkları hem de fiziksel performansları üzerinde doğrudan etkili olduğu bilimsel olarak kabul edilmektedir. Dengeli ve kaliteli beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzının temel unsurlarından biri olarak öne çıkmakta; düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte ele alındığında, ideal vücut ağırlığına ulaşmayı ve bu kilonun korunmasını desteklemekte, aynı zamanda kalp hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların riskini azaltmaya katkıda bulunmaktadır (Çakır & Coşkuntürk, 2022). Beslenmenin sağlık, fiziksel performans ve toparlanma süreçleri üzerinde etkili olduğu konusunda literatürde evrensel bir görüş birliği bulunmaktadır. Bununla birlikte, her bireyin beslenme gereksinimlerinin farklı olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla, herkese uyan tek bir beslenme modeli bulunmamakta, kişisel ihtiyaçlara uygun beslenme programlarının önemi vurgulanmaktadır (USAID, 2015).

Bireylerin, ailelerin ve genel olarak toplumun sağlığı; bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açılardan iyi olma haliyle doğrudan ilişkilidir. Bu iyi olma halinin korunabilmesi ise vücudun sağlıklı bir yapıda olması ve bu yapının uzun süre boyunca sağlıklı bir şekilde işlevini sürdürebilmesine bağlıdır. Toplum sağlığı; çevresel koşullar, genetik faktörler, iklim, yaşam standartları ve beslenme gibi pek çok unsurdan etkilenmektedir. Bu unsurlar arasında beslenme,

sağlık üzerinde belirleyici bir role sahip olan temel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Zorba & Bayrakdar, 2020).

1.3.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyacı olan temel ve destek besinleri almak, bunları gerekli enerji için yakmak ve yaşamsal olayları karşılamaktır. Dengeli beslenmek için vücuda gereken enerji ihtiyacının yaklaşık %55-60'ı karbonhidratlardan, %25-30'u proteinlerden, %20-25'i yağlardan karşılanmalıdır. Yaşamsal faaliyetlerin devamı ve metabolizmanın hızlı çalışabilmesi için günde yaklaşık 2-2,5 litre su içilmelidir. Vitamin ve mineraller de doğal kaynaklardan gerektiği miktarda alınmalıdır. Yemeklerde daha çok çiğ sebze ve meyve kullanılmalı ve günlük belirli oranlarda mutlaka tüketilmelidir. Tuz miktarı günlük 1 gramı geçmemelidir. Fazla tuz kullanımı vücuttan kalsiyum atılmasına ve yüksek tansiyon hastalığına sebep olmaktadır. Öğün düzenine dikkat edilmeli, günün en önemli öğünü olan kahvaltı atlanılmamalıdır. Öğün atlamak, bir sonraki öğüne kadar daha fazla acıkmaya ve daha fazla yemek yenmesine sebep olmaktadır (Zorba & Bayrakdar, 2020).

Özet olarak;

- **Yeterli Beslenme:** Vücudun yaşam ve çalışmasının sürdürülebilmesi için gerekli enerjinin sağlanabilmesidir.
- **Dengeli Beslenme:** Enerjinin yanı sıra tüm besin öğelerinin gereksinim kadar alınmasıdır.
- **Yeterli ve dengeli Beslenme:** Yeterli enerji alırken, gereksinimlerinde göz önünde bulundurulmasına 'yeterli ve dengeli beslenme' diyebiliriz.

Yeterli ve dengeli beslenme konusunda; Yeterli ve dengeli beslenmemenin kurallarının, Performansı üst düzeye çıkarabilecek olan besinlerin, Beslenme planlamasının, Enerji tüketimini ve alması gereken kaloriyi bilinmesi gerekmektedir (Zorba & Bayrakdar, 2020).

1.3.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), beslenme bozukluğunu hem yetersiz beslenmeyi hem de aşırı besin tüketimini kapsayan genel bir durum olarak tanımlamaktadır. Genel olarak beslenme bozukluğu; besin öğelerinin yetersiz, gereğinden fazla veya dengesiz bir biçimde alınması şeklinde ifade edilmektedir. Besin öğelerinin aşırı alınması durumunda karşılaşılan en yaygın sorunlardan biri aşırı kilo (obezite) olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte, aşırı protein tüketimine bağlı olarak gut hastalığı, yine aşırı alım sonucu ortaya çıkabilen vitamin zehirlenmeleri de beslenme bozukluğuna bağlı diğer örnekler arasında yer almaktadır (Behrman & Deolalikar, 1988).

Sağlıklı bir beslenme için, besin tüketiminde belirli kurallara uyulması gerekmektedir. Hızlı yemek yemek, öğün atlamak, kızartma yöntemiyle hazırlanan yiyecekleri sık tüketmek, yetersiz su alımı, yüksek yağ içeren besinlerin aşırı tüketimi, alkol kullanımı ve öğün aralarında besin değeri düşük fakat kalori değeri yüksek atıştırmalıklara yönelmek, hatalı beslenme alışkanlıkları arasında sayılmaktadır. Bu yanlış beslenme davranışları, vücutta yağ depolanmasına ve dolayısıyla şişmanlık (obezite) oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Yel vd., 2024).

Günümüzde artan besin çeşitliliği ve değişen beslenme alışkanlıkları, hem gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde farklı beslenme sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Türkiye’de de benzer bir tablo gözlenmekte; sosyoekonomik düzeyi düşük gruplar, beslenme ihtiyaçlarını genellikle karbonhidrat ağırlıklı besinlerle karşılamakta, protein alımı ise büyük oranda bitkisel kaynaklı proteinlerden sağlanmaktadır (Sezer vd., 2024). Bu durum, tahıl ve tahıl ürünleri (ekmek, makarna, bulgur vb.) tüketiminin ilk sıralarda yer almasına yol açmaktadır.

Öte yandan, geleneksel beslenme alışkanlıklarının yerini giderek daha fazla, yüksek yağ ve enerji içeriğine sahip, işlenmiş ve ucuz gıdalar almaktadır. Bu tür yiyeceklere erişimin kolaylaşmasıyla birlikte, bireyler beslenme ihtiyaçlarını ev dışında, özellikle de fast-food restoranlarında karşılamaya başlamışlardır. Fast-food tüketiminin, özellikle çocuklar ve genç yetişkinler arasında belirgin bir artış gösterdiği bilinmektedir (Hobin vd., 2014).

Yetersiz ve dengesiz beslenme; kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve kanser gibi pek çok kronik hastalığın ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olmakla birlikte, obezitenin de başlıca nedenleri arasında yer almaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel koşulu ise dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi ile mümkündür. Literatürde, birçok hastalığın %30 oranında genetik, %70 oranında ise hatalı beslenme ve yaşam tarzı faktörlerinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Insel, 2014). Bu durum, beslenmenin sağlık üzerindeki belirleyici rolünü bir kez daha ortaya koymaktadır.

1.3.3. Temel Besin Öğeleri

Genel olarak, karbonhidratlar ve yağlar vücuda enerji sağlamakta, vitaminler ve mineraller ise metabolik süreçlerde düzenleyici rol üstlenerek çeşitli kimyasal reaksiyonlara katılmaktadır. Öte yandan, proteinler doku büyümesi, onarımı ve korunmasında temel işlevler üstlenmektedir. Su ise, oksijen ile birlikte yaşamın sürdürülebilmesi için vazgeçilmez bir unsur olarak kabul edilmektedir. Su, vücutta enerji üretimi, kimyasal reaksiyonların gerçekleşmesi, madde taşınması ve atıkların uzaklaştırılması gibi birçok hayati süreçte aktif rol oynamaktadır (Popkin vd., 2010).

İnsan vücudu bazı besin öğelerini kendi başına sentezleyebilme kapasitesine sahiptir. Örneğin, günlük D vitamini ihtiyacının büyük bir kısmı, cildin yaklaşık 20 dakika süreyle güneş ışığına maruz kalması yoluyla karşılanabilmektedir. Ancak, birçok temel besin öğesinin dışarıdan, yani besinler yoluyla alınması gerekmektedir.

Bu bağlamda, bilim insanları hücrelerin sağlıklı büyümesi, onarılması ve korunması için gerekli olan yaklaşık 45 ila 90 farklı besin öğesini tanımlamışlardır (Geissler vd., 2023). Bu besin öğeleri arasında makro besinler (karbonhidratlar, proteinler, yağlar) ve mikro besinler (vitaminler, mineraller) yer almakta olup, bunların yeterli ve dengeli bir şekilde alınması, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel koşullarından biri olarak kabul edilmektedir.

Temel Besin Öğeleri;

- Karbonhidratlar
- Proteinler,
- Yağlar

1.3.3.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, pek çok diyetle birincil enerji kaynağı olarak yer almakta ve vücudun günlük enerji ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılamaktadır. Sindirim süreci sonrasında karbonhidratlar, kanda glukoz formuna dönüşür ve başta beyin ve kaslar olmak üzere vücudun enerji gereksinimini karşılamada temel bir rol üstlenir. Karbonhidratlar aynı zamanda kan şekerinin düzenlenmesi açısından da kritik öneme sahiptir. Bu besin grubu; nişastalar, lifler ve şekerler olmak üzere üç ana bileşenden oluşur. Şeker, reçel, kek ve şekerli içecekler gibi tatlı gıdalar karbonhidrat kaynağı olmakla birlikte, besin değerleri düşüktür ve aşırı tüketildiklerinde aşırı kilo ve obezite riskini artırabilirler. Bu nedenle, söz konusu besinlerin tüketimi minimum düzeyde tutulmalıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019).

Bireylerin karbonhidrat gereksinimi; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve fizyolojik durum gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Genel beslenme önerilerine göre, toplam günlük enerji ihtiyacının %45 ila %65'i karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Ortalama bir beslenme planında, günlük enerji gereksinimi 2000-3000 kilokalori (kcal) arasında değişmekte olup, her bir gram karbonhidrat vücuda 4 kilokalori enerji sağlamaktadır. Her ne kadar yağlar ve proteinler de enerji kaynağı olarak kullanılabilirse de, kaslar için öncelikli yakıt kaynağı karbonhidratlardır. Karbonhidrat alımının yetersiz olduğu durumlarda ise vücut, enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla protein ve yağ depolarını kullanmaya başlar (Lemon, 1997).

Karbonhidrat eksikliği, enerji düşüklüğü, erken yorgunluk ve iyileşme sürecinde gecikmeler gibi sorunlara yol açabilir. Kan glukoz düzeylerinin düşmesi durumunda vücut,

enerji sağlamak amacıyla yağ depolarını parçalar. Bu süreç, kanda keton cisimciklerinin birikmesine neden olarak ketozis adı verilen metabolik bir bozukluğun ortaya çıkmasına sebep olabilir. Kısa vadede ketozis; baş ağrısı, halsizlik, bulantı, ishal ve sinirlilik gibi belirtilerle kendini gösterebilir (Geissler vd., 2023).

Beslenme uzmanları, sağlıklı bir yaşam için günlük kalori alımının %45-65'inin karbonhidratlardan sağlanmasını önermektedir. Ancak aşırı karbonhidrat tüketimi, kan şekeri, kan basıncı, trigliserit düzeyleri ve düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterol seviyelerinde artışa neden olabilmekte ve uzun vadede ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle, özellikle şeker tüketiminin sınırlandırılması ve öğünlerde yüksek lif içeriğine sahip, kompleks karbonhidratlar içeren besinlere (tam tahıllar, baklagiller, sebzeler) öncelik verilmesi, sağlıklı beslenme açısından önemli bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Insel, 2014).

Egzersiz öncesi karbonhidrat alımı

- Egzersiz öncesi karbonhidrat alımı 1-5 gr / kg şeklinde olmalı ve 1-4 saat önce verilmelidir. 4 saat önce verilen CHO'lu besinler katı olabilir, fakat 1 saat önce verilen CHO mutlaka sıvı olmalıdır.
- Egzersizden 1 saat önce 1-2 gr/kg CHO alımı kan şekeri açısından önemlidir.
- Egzersiz öncesi alınan CHO aktif kas tarafından hemen kullanılabilir.
- Egzersizden 30 dakika önce alınan konsantre glikoz solüsyonları ise insülin salınımını arttırmakta, kanda artan insülin kandaki yağ asitleri düzeyini azaltmaktadır. Kasa daha az yağ asidi gittiğinden kaslar, kas glikojeni kullanmak zorunda kalmaktadır. Sonuç olarak; uzun süreli egzersizlerde glikojen depoları enerji sağlamada yetersiz kalmakta ve performans bozulmaktadır (Zorba & Bayrakdar, 2020).

Egzersiz sırasında karbonhidrat alımı

- Egzersiz sırasında uygun miktarlarda karbonhidrat-elektrolit verilmesi performansı olumlu yönde etkilemektedir.
- Egzersizin ilerleyen sürelerinde dışardan alınan glikozun vücutta kullanımı artmaktadır. Egzersiz sırasında früktozdan ziyade glikoz kullanılmaktadır. Glikozun kullanımında oksidasyon hızları arasında bir fark bulunmamaktadır.
- Müsabakanın hemen öncesinde veya müsabaka sırasında alınacak karbonhidratın %5-8 oranında olması önerilmektedir. Bu oran vücut sıvı kaybına bağlı olarak; sıcak havalarda %2- 4'e indirilip, soğuk havalarda %10'a kadar çıkarılabilmektedir (Zorba & Bayrakdar, 2020).

Egzersizden sonra karbonhidrat alımı

- Genellikle 2 saatlik yoğun bir egzersiz sonrasında kas glikojen depoları boşalmakta yorgunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Yeniden doyumluğun sağlanması için en az 24 saate ihtiyaç vardır.
- Kas glikojen depoları saatte %5 oranında yenilenir
- Egzersiz sonrası ilk 30 dakika kg başına 0,7-1,5 gr CHO alınması önerilmektedir.
- 2 saat içerisinde en az 50 gr CHO alınmış olması ve takiben her 2 saatte 50'şer gr CHO alınması kas glikojen depolarının yenilenmesi için önemlidir.
- Egzersizden sonra meyve ya da früktoz içeren içecekler sadece glikoz içeren yiyecek ve içeceklere göre karaciğerde glikojen sentezini daha fazla kolaylaştırmaktadır. Fakat egzersiz sonrası özellikle toparlanma evresinde kas glikojeni daha önemlidir (Bayraktar & Zorba, 2020).

1.3.3.2. Proteinler

Vücudumuzdaki hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden oluşmaktadır. Proteinler, büyüme ve gelişme süreçlerinde temel rol oynayan, vücudun yapısal bütünlüğünü sağlayan ve “yapıcı-onarıcı besin öğeleri” olarak tanımlanan önemli makro besin gruplarından biridir. Proteinler; dokuların bakımı ve onarımı, yeni hücrelerin üretimi, bazı hormonların ve enzimlerin sentezi, bağışıklık sistemi işlevlerinin desteklenmesi ve metabolik süreçlerin düzenlenmesi gibi birçok yaşamsal işlevin yerine getirilmesinde kritik bir role sahiptir (Stephens vd., 2015).

Özellikle kas gelişimi ve kas kütlesinin korunması, protein alımının doğrudan etkilediği temel süreçlerden biridir. Bununla birlikte, protein gereksinimi; çocukluk, ergenlik, gebelik, emzirme dönemi, hastalık sonrası iyileşme süreci veya cerrahi girişimlerin ardından artış göstermektedir. Bu dönemlerde vücudun protein ihtiyacı, dokuların onarılması ve yeni hücre oluşumunun desteklenmesi amacıyla daha yüksek düzeyde seyreder.

Ergenlik döneminde, artan büyüme hızı ve vücut gelişimi nedeniyle protein gereksinimi özellikle önemlidir. Bu bağlamda, ergenlerde günlük protein ihtiyacı ortalama olarak 45-60 gram arasında değişmektedir. Kız ergenlerde önerilen protein alımı yaklaşık 0,8 g/kg/gün, erkek ergenlerde ise 1 g/kg/gün olarak belirlenmiştir. Büyüme döneminde protein gereksinimi, kızlarda özellikle 11-14 yaş aralığında, erkeklerde ise 15-18 yaş aralığında daha yüksek seviyelere ulaşmaktadır (Insel, 2014).

Bu veriler doğrultusunda, sağlıklı büyüme ve gelişmenin desteklenmesi, doku onarımının sağlanması ve metabolik işlevlerin düzgün bir şekilde sürdürülebilmesi için yaşa, cinsiyete ve fizyolojik duruma uygun yeterli ve dengeli protein alımı büyük önem taşımaktadır.

Protein Gereksinimi

Her Günlük önerilen protein alımı, genel olarak bireyin vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık 1 gram olacak şekilde hesaplanmaktadır. Örneğin, 60 kilogram ağırlığındaki bir bireyin günlük protein gereksinimi yaklaşık 60 gram olarak belirlenmektedir. Bu miktar, bir adet yumurta veya yaklaşık bir yumurta büyüklüğünde bir et parçasından sağlanabilecek protein miktarına denk gelmektedir.

Ancak, protein gereksinimi bireyin fizyolojik durumu, yaşı ve fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Özellikle büyüme çağındaki çocuklar, ergenler, gebeler, emziren kadınlar, hastalıklardan iyileşme sürecindeki bireyler ve düzenli olarak spor yapan kişilerde protein ihtiyacının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu gruplarda, artan doku yenilenmesi ve hücre onarımı ihtiyacı nedeniyle protein gereksinimi standart düzeylerin üzerine çıkmaktadır (Hill vd., 2012).

Protein, vücutta kaslar, kemikler ve diğer tüm dokuların sağlıklı bir şekilde gelişmesi, korunması ve onarılması için temel bir besin ögesidir. Ayrıca, yaş ilerledikçe kas kütlelerinin korunması ve metabolik fonksiyonların desteklenmesi açısından da yeterli protein alımı büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, günlük protein gereksinimi yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite durumuna ve sağlık koşullarına göre farklılık gösterebilir (Lemon, 1997).

- Bebekler: 10 gr.
- Çocuklar: 30-50 g (yarım avuç içi)
- Gençler: 60-75 g (bir avuç içi)
- Yetişkinler: 60-70 g (bir avuç içi)
- Hamile ve emziren anneler: 90 g (bir buçuk avuç içi)

Sporcular genelde performanslarını arttırmak ve kas gelişimini sağlamak için fazla miktarlarda protein tüketmek eğilimindedirler. Sporcularda protein kullanımının spor yapmayanlara göre artması, proteinin zaman zaman enerji metabolizmasında kullanılmasından, sportif yüklenmelerde yıkımın artmasından ve vücut kitlesinde artışın hedeflenmesinden ileri gelmektedir. Gereksinim egzersizin tipi, çalışma süresi ve yoğunluğu ile yapılan sporun özelliği de değiştirilebilmektedir (Ersoy vd., 2012).

- Kuvvet sporlarında: 2-2.3 gr/kg/gün
- Diğer sporlarda: 1.5-2 gr/kg/gün

Diğer bir ifadeyle günlük enerji gereksiniminin %12-20'si proteinden karşılanması yeterli olacaktır. Son olarak hastalık, iyileşme ve ameliyat sonrası ekstra protein gereklidir,

Çünkü vücutun yıpranmış dokuları değıştirmek ve onarmak için protein için ekstra talepleri vardır (Ersoy vd., 2012).

1.3.3.3. Yağlar

Vücutta yağların depolanması, yalnızca yağ tüketiminden değil, aynı zamanda gereğinden fazla alınan toplam kalori miktarından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, yalnızca yağ alımının değil, aynı zamanda protein ve karbonhidrat tüketiminin de dengeli olması, vücut kompozisyonunun korunması açısından önem taşır. Enerji ihtiyacından fazla alınan her makro besin ögesi, yağ olarak depolanabilmektedir. Bu durum, obezite başta olmak üzere birçok metabolik hastalığın gelişiminde risk faktörü oluşturur.

Lipitler, yalnızca enerji kaynağı olmakla kalmaz; aynı zamanda vücutun hücre zarlarının yapısında, sinir sisteminin işleyişinde ve hormon sentezinde de önemli roller üstlenirler. Özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, yağlar beyin gelişiminin desteklenmesi açısından kritik bir besin ögesidir. Ayrıca, yağlar, vücutu dış etkenlere karşı koruma, iç organları destekleme ve vücut ısısını dengeleme gibi işlevleriyle de yaşamsal süreçlerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkıda bulunur (Sinar, 2020).

Yağların türleri arasında yapılan tercih, sağlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Doymuş yağların aşırı tüketimi, kan lipid profiline olumsuz etki ederek kalp-damar hastalıkları riskini artırabilirken, doymamış yağ asitleri (özellikle omega-3 ve omega-6 yağ asitleri) bu riski azaltıcı bir etki gösterebilir. Bu nedenle, diyet yağlarının kaynağı ve türü, yalnızca enerji dengesi açısından değil, aynı zamanda kardiyovasküler sağlığın korunması açısından da önem taşımaktadır (Gibney vd., 2013).

Fiziksel aktivite sırasında, aktivitenin süresi ve şiddeti, enerji kaynağı olarak hangi besin ögesinin kullanılacağını belirler. Kısa süreli ve yüksek yoğunluklu egzersizlerde başlıca enerji kaynağı karbonhidratlar iken, uzun süreli ve düşük-orta yoğunluktaki aktivitelerde yağlar enerji metabolizmasında daha fazla rol almaktadır. Bu bağlamda, yağların yeterli düzeyde alınması, özellikle dayanıklılık gerektiren sporlarla uğraşan bireylerde performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir faktördür (Atalar, 2024).

Ancak yağ tüketiminde temel ilke, miktar ve tür açısından dengeyi korumaktır. Doymuş yağların tüketiminin sınırlandırılması, bunun yerine tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerinin diyet içinde öncelikli olarak yer alması, sağlıklı beslenme modellerinde önerilen bir yaklaşımdır. Ayrıca, trans yağ asitlerinin tüketiminden tamamen kaçınılması gerektiği, pek çok sağlık otoritesi tarafından vurgulanmaktadır (Kıralan vd., 2014)

Sonuç olarak, yağlar vücut için yalnızca enerji kaynağı değil, aynı zamanda metabolik işlevlerin düzenlenmesinde, hücrel yapıların korunmasında ve bazı vitaminlerin emiliminde temel rol oynayan önemli bir besin grubudur. Bu nedenle, dengeli ve yeterli miktarda sağlıklı yağların tüketimi, optimal sağlık ve fiziksel performansın sürdürülebilmesi açısından vazgeçilmez bir unsurdur.

Yağların görevleri

- Yağlar vücutta yapılamayan elzem yağ asidi ‘LİNOLEİK ASİT’in vücuda alınmasını sağlarlar.
- Yağda eriyen vitaminler dediğimiz A-D-E-K vitaminlerinin emilim ve taşınmasında aracılık yaparlar.
- Deri altı yağ dokusu vücut ısısının kaybını önler.
- İç organların etrafında koruyucu bir tabaka oluşturarak onları dış etkenlerden korur.
- Mide boşalmasını geciktirdiklerinden doyumluk hissi verirler. Ayrıca yağlar vücudumuzdaki görevleri bakımından beyaz ve kahverengi yağlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Bayraktar & Zorba, 2020).

Mineraler

Kalsiyum, özellikle ergenlik döneminde sağlıklı kemik gelişimi açısından kritik bir mineral olup, bu dönemde vücut toplam kemik kütlelerinin yaklaşık %45’ini oluşturmaktadır. Bu nedenle, ergenlik döneminde yeterli miktarda kalsiyum alımı, kemik sağlığının korunması ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek osteoporoz gibi kemik hastalıklarının önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Lemon, 1997).

Ergenlik döneminde günlük yaklaşık 1200 mg kalsiyum alımının sağlanması önerilmekte ve bu gereksinimi karşılamak için genç bireylerin her gün 3-4 kez kalsiyum açısından zengin gıdalar tüketmesi tavsiye edilmektedir. Bu bağlamda, süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünleri ile kalsiyum ile zenginleştirilmiş meyve suları ve tahıllar değerli kalsiyum kaynakları arasında yer almaktadır. Ayrıca, erkeklerin her yaş döneminde kızlara kıyasla daha yüksek kalsiyum ihtiyacına sahip olduğu bilinmektedir.

Diyetle yeterli kalsiyum alımının sağlanamadığı durumlarda, takviye kalsiyum preparatları ile bu açığın kapatılması gereklidir. Ancak kalsiyumun kimyasal formları arasında emilim oranları farklılık göstermektedir. Örneğin, kalsiyum karbonat, %40’lık emilebilirliği ile hem en yüksek biyoyararlanıma sahip form olarak öne çıkmakta hem de ekonomik açıdan diğer formlara göre daha avantajlıdır. Öte yandan, kalsiyum sitrat, laktat ve fosfat gibi diğer kalsiyum formları ise %25-35 oranında emilmektedir. Takviye yoluyla alınan kalsiyumun öğünlerle

birlikte ve tek seferde maksimum 500 mg dozunda tüketilmesi, emilim oranını artırmak açısından önerilmektedir (Lemon, 1997).

Vitaminler, beden sağlığının korunmasında kalsiyum kadar önemli bir diğer besin ögesi grubunu oluşturmaktadır. Normal şartlarda, dengeli ve sağlıklı bir beslenme programı uygulandığında günlük vitamin ihtiyacının karşılanması mümkündür. Vitaminler, vücutta çözünürlük özelliklerine göre yağda eriyenler (A, D, E, K vitaminleri) ve suda eriyenler (B1, B2, B3, B5, B6, B12, folik asit, biyotin ve C vitamini) olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır.

Yağda eriyen vitaminler, vücutta depolandıkları için aşırı alımları durumunda toksik etkilere neden olabilmektedir. Bu durum özellikle A ve D vitamini gibi vitaminler için dikkatle izlenmesi gereken bir husustur. Diğer yandan, suda eriyen vitaminler genellikle fazlalık durumunda idrar yoluyla atıldıkları için toksisite riski daha düşüktür. Ancak, bu vitaminlerin de gereksinimden fazla alınması durumunda bazı olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir.

Genel olarak, sağlıklı bireyler için dengeli bir beslenme düzeni uygulandığında dışarıdan vitamin takviyesi alınmasına ihtiyaç duyulmaz. Bu durumun istisnası olarak, nöral tüp defektlerini önlemek amacıyla gebelik öncesi ve gebelik sırasında folik asit (folat) takviyesi yapılması gerekliliği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bunun dışında, sağlıklı bireylerde vitamin desteklerinin rutin kullanımı genellikle gerekli görülmemektedir (Lemon, 1997).

1.4. EGZERSİZ

Fiziksel aktivite: Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Casperen vd. 1985).

Egzersiz: Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

Spor: Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir (Ersoy vd., 2012).

Fiziksel Aktivitenin Yararları Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri,
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri,
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri (Lemon, 1997).

1.4.1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

1.4.1.1. Kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri

Kas kuvvetinin ve kas kütlesinin korunması ile artırılması, sağlıklı bir fiziksel yapının sürdürülebilmesi açısından temel unsurlardan biridir. Bunun yanı sıra, zıt yönde çalışan kas grupları arasında dengenin sağlanması, kas-iskelet sisteminin işlevselliğini artırarak, hem hareket verimliliğini hem de sakatlanma riskini azaltmaktadır. Özellikle kas-eklem kontrolünün geliştirilmesi, denge ve koordinasyon üzerinde doğrudan etkili olup, günlük yaşam aktivitelerinde hareket kabiliyetini artırmaktadır.

Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması, kas ve eklem sağlığının sürdürülebilirliği için büyük önem taşırken, aynı zamanda kas ve eklem esnekliğinin geliştirilmesi de bu süreci destekleyici bir rol üstlenmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, hem kas dayanıklılığını artırmakta hem de reflekslerin gelişmesi ve reaksiyon süresinin kısalması gibi motor beceriler üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Ayrıca, vücut postürünün korunması ve düzgün duruşun sağlanması, kas iskelet sisteminin optimal çalışmasına katkıda bulunurken, vücut farkındalığının geliştirilmesi de bireyin hareketlerini kontrol etme becerisini artırmaktadır. Bu bağlamda, denge ve düzeltme reaksiyonlarının geliştirilmesi, hem sporcularda hem de genel popülasyonda olası denge kaybı durumlarında vücudun kendini toparlama kapasitesini güçlendirmektedir.

Düzenli egzersiz ve kas aktivitesi, yorgunluğun azaltılmasına, dolayısıyla bireyin günlük yaşam kalitesinin artırılmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, kas kasılmaları ve fiziksel aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun artırılması ve korunması, özellikle ileri yaş gruplarında görülen osteoporoz riskinin azaltılmasında etkili bir strateji olarak kabul edilmektedir.

Son olarak, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz programları, olası yaralanmalara ve kazalara karşı bedensel korunmayı geliştirmekte, bireylerin hareket güvenliğini artırmakta ve genel sağlığı desteklemektedir (Bavli vd., 2011).

1.4.1.2. Diğer vücut sistemleri üzerine etkileri

Kalbin Düzenli fiziksel aktivite, kalp ve dolaşım sistemi sağlığını koruma ve geliştirme açısından birçok olumlu etki sunmaktadır. Bu etkilerden biri, kalbin dakikadaki atım sayısında azalma ve buna bağlı olarak kalp verimliliğinin artmasıdır. Egzersiz ile kalp boşluklarında

genişleme sağlanmakta ve böylece her atımda pompalanan kan miktarı artmaktadır. Bu durum, kalbin daha az eforla vücuda yeterli miktarda kan gönderebilmesine olanak tanımaktadır.

Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite kalp ritminin düzenlenmesine yardımcı olmakta ve damar direncini azaltarak kan basıncının dengelenmesini sağlamaktadır. Bu etki, özellikle hipertansiyon ve benzeri dolaşım sistemi hastalıklarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz aynı zamanda, yüksek kan kolesterolü ve trigliserit düzeylerini azaltarak damar hastalıkları riskini düşürmektedir (Bulut ,2013). Solunum sistemi açısından değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitenin akciğerlerin havalanmasını artırdığı ve solunum kapasitesini geliştirdiği görülmektedir. Bu durum, vücudun oksijen kullanma yeteneğini artırmakta ve dayanıklılığı desteklemektedir.

Metabolik sağlık açısından bakıldığında ise, düzenli egzersiz insülin duyarlılığını artırmakta ve kan şekeri düzeylerinin kontrol altında tutulmasına katkı sağlamaktadır. Bu, özellikle tip 2 diyabet gibi metabolik hastalıkların önlenmesi ve yönetiminde kritik bir faktördür.

Fiziksel aktivite ayrıca, vücudun su, tuz ve mineral dengesini korumasında önemli bir rol oynar. Egzersiz sırasında terleme yoluyla kaybedilen minerallerin yerine konulması, elektrolit dengesinin sağlanması açısından gereklidir (Erol vd., 2022).

Enerji metabolizması açısından ise düzenli fiziksel aktivite, vücudun enerji ihtiyacını yağ yakımı yoluyla karşılayabilme kapasitesini artırmakta ve böylece yağ depolarının azaltılmasına katkıda bulunmaktadır. Bu süreç aynı zamanda metabolizmanın hızlanmasını sağlayarak kilo kontrolünü desteklemekte ve aşırı kilo alımının önlenmesine yardımcı olmaktadır (Davis vd., 1995).

Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivite yalnızca kas-iskelet sistemini değil, aynı zamanda kalp-damar, solunum ve metabolik sistemler üzerinde de çok yönlü olumlu etkiler göstermekte, genel sağlık ve yaşam kalitesinin korunmasına katkı sağlamaktadır

1.4.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca fizyolojik sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik halini de olumlu yönde etkileyen önemli bir yaşam biçimi unsurudur. Egzersiz, bireyin kendini daha iyi hissetmesine, genel anlamda mutluluk düzeyinin artmasına ve yaşamdan alınan tatminin yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bu etkilerin temelinde, egzersiz sırasında vücutta salgılanan endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörokimyasallar yer almakta, bu da bireyde doğal bir rahatlama ve mutluluk hissi oluşturulmasına yardımcı olmaktadır (Can vd., 2014).

Ayrıca düzenli egzersiz, depresyon ve kaygı bozuklukları riskini azaltma konusunda da etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitenin stres hormonları üzerindeki düzenleyici etkisi sayesinde bireyler, stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilmekte ve yaşamlarındaki olumsuz duygusal yükleri azaltabilmektedirler. Fiziksel aktivitenin kas, kemik ve eklem sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, bireyin vücut duruşunun düzelmesine, postür farkındalığının artmasına ve beden algısının güçlenmesine olanak tanır. Bu durum, bireyin kendi bedeniyle barışık, özgüveni yüksek ve sağlıklı bir benlik imajına sahip olmasını destekler. Egzersiz, bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ortamlarda daha rahat bir şekilde etkileşim kurmalarına yardımcı olabilir. Grup egzersizleri, takım sporları ve fiziksel aktivite temelli sosyal etkinlikler, sosyal ilişkilerin güçlenmesini ve bireyler arasında bağlılık duygusunun gelişmesini sağlar (Akyol vd.,2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin bir diğer önemli katkısı ise benlik saygısının artırılması ve özgüvenin güçlendirilmesidir. Egzersiz yoluyla elde edilen fiziksel gelişim ve dayanıklılık, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını artırmakta, zihinsel anlamda da odaklanma, dikkat ve hafıza gibi bilişsel işlevlerin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (Mustafaoğlu, 2018).

Ayrıca fiziksel aktivite, yorgunluk hissinin azalmasına, enerji düzeyinin artmasına ve bireyin günlük yaşamda daha aktif ve üretken olmasına destek verir (Spano, 2001). Bu bütüncül etki, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sürdürülmesini teşvik eder (Spano, 2001).

1.4.3. Erişkinlik ve Yaşlılık Üzerine Etkileri

Olası Düzenli fiziksel aktivitenin, yalnızca yaşam kalitesini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda ani ve sistemik hastalıklara bağlı ölüm riskini azaltma açısından da koruyucu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite, başta kanser gelişim riski olmak üzere pek çok kronik hastalığın önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, düzenli egzersiz vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek, enfeksiyonlara karşı koruyucu bir bariyer oluşturmakta ve vücut direncinin artmasına katkı sağlamaktadır (Kagan, 1987).

Özellikle kas-iskelet sisteminin güçlendirilmesi, ileri yaşlarda sıklıkla karşılaşılan düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltmak açısından büyük önem taşımaktadır. Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi sayesinde, yaşlı bireylerde denge kaybı sonucu meydana gelen düşme vakalarının önüne geçilebilmesi mümkündür. Bu durum, yaşlılık döneminde hem fiziksel bağımsızlığın korunması hem de yaşam kalitesinin sürdürülmesi açısından kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla başa çıkma becerisini artırmakta, bireylerin yaşamdan daha fazla keyif almasına ve psikolojik

iyilik halinin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Bu etkiler, sağlıklı yaşlanma sürecinin desteklenmesinde ve daha aktif, üretken yaşlı bireylerin yetişmesinde temel bir rol oynamaktadır (Kagan, 1987).

Fiziksel aktivitenin koruyucu ve sağlığı geliştirici etkilerinden tam anlamıyla yararlanılabilmesi için, günlük yaşamın mümkün olduğunca aktif geçirilmesi önemli bir başlangıç noktasıdır. Ancak, bu etkinin sürdürülebilir olabilmesi için fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli bir biçimde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu özelliklere sahip fiziksel aktiviteler, literatürde genellikle egzersiz olarak tanımlanmaktadır (Zmijewski & Howard, 2000).

Daha fazla sağlık yararı elde edebilmek ve uzun vadede sağlığın korunması ile geliştirilmesini destekleyebilmek için, fiziksel aktivitelerin günlük yaşamın doğal bir parçası haline getirilmesi önerilmektedir. Egzersizin yaşam boyu devam ettirilen bir alışkanlık haline gelmesi, hem bireysel sağlık hem de toplumsal sağlık açısından önemli kazanımlar sağlamaktadır (Hausenblas & Downs, 2002).

1.4.4. Fiziksel Aktivite Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

Düşük: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi (Norton vd., 2010).

1.4.5. Egzersiz Türleri

Fiziksel aktiviteleri, fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplayabiliriz:

Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri: Dayanıklılık, bireyin fiziksel aktiviteleri daha uzun süre, zorlanmadan ve verimli bir şekilde sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu kapasitenin geliştirilmesi, hem günlük yaşam aktivitelerinde hem de sportif performansta

önemli avantajlar sağlamaktadır. Özellikle aerobik dayanıklılık olarak adlandırılan bu kapasite, vücudun oksijen kullanma yeteneğinin artırılmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Aerobik dayanıklılık egzersizleri, büyük kas gruplarının ritmik, sürekli ve dinamik bir biçimde çalışmasını gerektiren aktivitelerdir. Bu egzersizler, belirli bir şiddet, sıklık ve süre doğrultusunda planlanmalı ve uygulanmalıdır. Egzersizin şiddeti, bireyin kalp atım hızına ve fiziksel kapasitesine göre ayarlanmalı; ne çok hafif ne de aşırı zorlayıcı olmalıdır. Bu denge, dayanıklılığı artırırken olası sakatlanmaların veya aşırı yorgunluğun önlenmesine katkı sağlar (Çolakoğlu, 1995; Yel vd., 2023).

Dayanıklılığın geliştirilmesi, bireylerin yalnızca sportif performanslarını artırmakla kalmayıp, günlük yaşam aktivitelerinde de enerji verimliliğini yükselterek yorgunluk hissini geciktirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum, hem fiziksel hem de zihinsel iyilik hâlinin sürdürülebilmesine önemli ölçüde destek olmaktadır. Ayrıca, dayanıklılık antrenmanlarının vücut kompozisyonu üzerinde de olumlu etkiler yarattığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, bu tür antrenmanların vücut yağ yüzdesi, beden kütle indeksi, toplam vücut ağırlığı ve deri kıvrım kalınlığı gibi parametrelerde anlamlı azalmalar sağladığı; buna karşın yağsız vücut kütlesi ve vücut yoğunluğu gibi bileşenlerde ise belirgin artışlara neden olduğu ortaya konmuştur (Gökdemir vd., 2007; Patlar vd., 2003)

Yürüme, bisiklete binme, uzun mesafe yüzme, hafif tempolu koşu, tenis oynama, bahçede ya da tarlada çalışma gibi düzenli ve aşırı yüklenme içermeyen aktiviteler, aerobik dayanıklılığı artıran başlıca egzersiz türleri arasında yer almaktadır. Bu tür egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması, kardiyovasküler sistemin kapasitesini artırmakta, solunum sisteminin etkinliğini geliştirmekte ve metabolik işlevleri iyileştirmektedir (Adams & Kirkby, 2002).

Sonuç olarak, dayanıklılığı geliştirmek yalnızca sportif performansı artırmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin genel sağlığını destekler, kronik hastalıkların önlenmesine katkıda bulunur ve yaşam kalitesini yükseltir. Bu nedenle, dayanıklılığı artırmaya yönelik fiziksel aktivitelerin planlı ve düzenli bir şekilde yaşamın bir parçası haline getirilmesi önerilmektedir

Kuvvet Egzersizleri: Kuvvet, kasların bir dirence karşı koyabilme kapasitesini ifade eden temel bir fiziksel özelliktir. Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan bir nesneyi yerden kaldırma, yük taşıma, ağır bir cismi çekme veya itme gibi aktiviteler, belirli bir düzeyde kas kuvveti gerektirmektedir. Örneğin, yetişkin bir bireyin belirli bir ağırlığa sahip bavulu rahatlıkla taşıyabilmesi için, özellikle kol kaslarının yeterli düzeyde kuvvetli olması gerekmektedir. Kas kuvvetinin artması, bireyin bir ağırlığı daha kolay kaldırabilmesini, daha yükseğe sıçrayabilmesini veya bir nesneyi daha uzağa fırlatabilmesini mümkün kılmaktadır.

Kuvvet artırıcı aktiviteler, kasların güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren ve bu kasılma yoluyla kas dokusunun güçlenmesini hedefleyen egzersiz türleridir. Bu tür aktivitelere

örnek olarak; ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırt çantası taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik egzersizleri yapmak ve ağırlıklarla yapılan kuvvet antrenmanları verilebilir (Gençoğlu & Gümüş, 2024; Mendeş vd., 2020).

Kuvvetin artırılması veya mevcut kas kuvvetinin korunması, özellikle yetişkin bireyler açısından, günlük yaşam aktivitelerinin daha rahat ve güvenli bir şekilde sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Kas kuvveti, yalnızca fiziksel performansı artırmakla kalmaz; aynı zamanda yaralanma riskini azaltır, vücut yağ oranının dengelenmesine katkı sağlar ve kemik mineral yoğunluğunun korunmasına destek olur. Bu etkiler, özellikle yaşlı bireylerde osteoporozun önlenmesi ve sarkopeni riskinin azaltılması açısından kritik bir role sahiptir.

Kuvvet antrenmanları sırasında dikkat edilmesi gereken önemli bir husus, yalnızca tek bir kas grubuna odaklanmak yerine, vücudun tüm kas gruplarının dengeli bir şekilde çalıştırılmasıdır. Bu bağlamda, karın, sırt-bel, omuz-kol, kalça ve bacak kasları gibi büyük kas gruplarını kapsayan bütüncül bir antrenman programı uygulanmalıdır. Ayrıca, kasların üst ve alt vücut, sağ ve sol taraflar ile ön ve arka kas grupları arasında denge sağlanacak şekilde çalıştırılması, hem sakatlanmaların önlenmesi hem de fiziksel kapasitenin geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir (Löllgen & Leyk, 2018). Kuvvet antrenmanları yalnızca sportif performans için değil, sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi, bağımsız hareket kabiliyetinin korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından da vazgeçilmez bir unsurdur.

Esneklik Egzersizleri: Esneklik, eklemlerin mümkün olan en geniş açıda ve rahat bir şekilde hareket edebilme kapasitesini ifade eder. Bir diğer deyişle esneklik, bireyin fiziksel bir aktivite sırasında gövde, kol veya bacaklarını serbest ve kontrollü bir biçimde hareket ettirebilme yeteneğidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük yaşam aktivitelerini zorlanmadan, rahat ve güvenli bir şekilde sürdürebilmesi açısından büyük önem taşır.

Örneğin, kalça ve bacak kaslarının esnekliği, bağdaş kurarak oturabilmeyi mümkün kılar; omurga esnekliği, öne veya arkaya eğilme hareketlerinin kolaylıkla yapılabilmesini sağlar. Benzer şekilde, omuz ekleminin esnek olması, kişinin sırtına rahatlıkla uzanabilmesine ve günlük işlevlerini konforlu bir şekilde yerine getirebilmesine olanak tanır.

Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli ve kontrollü fiziksel aktiviteler, esnekliği artırmada etkili egzersiz türleri arasında yer alır. Bu aktiviteler hem kasların hem de eklemlerin esnekliğini geliştirmeyi hedeflerken, aynı zamanda denge, koordinasyon ve beden farkındalığını da destekler.

Her eklem için özel olarak planlanmış esneklik egzersizleri, vücudun farklı bölgelerindeki hareket açıklığını artırmak amacıyla uygulanabilir. Ancak, bireyler arasında

esneklik düzeyleri; yaş, cinsiyet, genetik yapı ve fiziksel aktivite geçmişi gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu nedenle esneklik çalışmaları, kişisel ihtiyaçlara uygun bir biçimde planlanmalı ve düzenli germe egzersizleri ile desteklenmelidir.

Esnekliğin artırılması, yalnızca sportif performansın geliştirilmesi açısından değil, aynı zamanda günlük yaşam aktivitelerinde hareket kolaylığı sağlamak, yaralanma riskini azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak bakımından da büyük önem taşır. Esnek bir beden, bireyin hareket kabiliyetini artırarak hem fiziksel hem de zihinsel iyilik haline katkıda bulunur (Loucks, 2004).

Denge Egzersizleri: Denge, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir. İyi bir dengeye sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüyebilir. Tek ayak üzerinde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüyebilmek için iyi bir denge gerekir. İyi bir dengeye sahip olmak, düşme riskini azaltır. Dengenin gelişebilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanaklığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler (Loucks, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışma, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan, nicel verilere dayalı bir genel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla nicel değişken arasındaki ilişkinin ya da bir değişkenin diğer üzerindeki etkisinin, korelasyon katsayısı aracılığıyla belirlenmesini amaçlamaktadır (Fraenkel vd., 2012).

İlişkisel tarama modeli, mevcut durumun geçmişteki olaylar, koşullar veya etmenlerle olan ilişkisini dikkate alarak, bu durumlar arasındaki etkileşimleri açıklamayı hedefler (Kaptan, 1998). Bu model, değişkenler arasında mevcut olan ilişkiyi ortaya koymakla birlikte, nedensel bir bağlam kurmak yerine, ilişkilerin yönü ve derecesi hakkında bilgi sunmayı amaçlamaktadır.

Genel tarama araştırmaları ise, değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin betimlenmesini esas alır. Bu tür araştırmalar, geniş bir örneklem üzerinden yapılan veri toplama süreci ile değişkenler arasındaki korelasyonların belirlenmesine olanak sağlar (Gay vd., 2006). Bu bağlamda, yürütülen bu çalışma da spor lisesi öğrencilerinin ekran bağımlılığı düzeyleri ile beslenme ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu değişkenler arasındaki etkileşimi betimleyici ve ilişkisel bir yaklaşımla analiz etmeyi amaçlamaktadır (Gay vd, 2006).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Doğu Anadolu Bölgesi'nde spor liselerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın Örneklemi ise, Erzurum, Van ve Ağrı illerinde bulunan spor liselerinde eğitim gören toplam 305 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 192'si erkek, 113'ü ise kadın bireylerden oluşmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak ölçek formu kullanılmıştır. Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan ölçek formunun birinci bölümünde, araştırmaya katılan öğrencilere yöneltilen toplam dokuz (9) sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” yer almaktadır. Bu formda, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ekonomik düzey, vücut ağırlığına ilişkin öz değerlendirme, beslenme davranışı algısı, egzersiz davranışı algısı ve

günlük yaşamda aktivite düzeyi gibi demografik ve bireysel özelliklere ilişkin sorular bulunmaktadır.

Ölçek formunun ikinci bölümünde, Saritepeci (2021) tarafından geliştirilen “Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği”, üçüncü bölümünde ise Yurt (2018) tarafından geliştirilen “Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği” uygulanmıştır.

2.3.2. Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçek Formu

Saritepeci (2021) tarafından geliştirilen bağımlılık ölçeğinde, hem monotetik hem de polietik ölçüt formatları kullanılmıştır. Monotetik ölçütte, çoklu ortam ekran bağımlılığının belirlenebilmesi için tüm kriterlerin eksiksiz bir şekilde karşılanması gerekmektedir. Polietik ölçütte ise bağımlılık göstergelerinin en az yarısının sağlanması yeterli kabul edilmektedir.

Bu çalışmada kullanılan ölçekte, 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemi tercih edilmiş ve “3” (bazen) puanı kesme noktası olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ilgili bir maddeye verilen cevabın 3 ve üzeri olması, söz konusu maddenin karşılandığı anlamına gelmektedir. Ölçek, toplam 15 maddeden oluşmakta olup, MSAS (Multi-Screen Addiction Scale) olarak adlandırılmaktadır. Bu ölçeğe göre, monotetik ölçüt kapsamında bağımlılık göstergesi sayılabilmesi için tüm maddelere, polietik ölçüt kapsamında ise en az 8 maddeye 3 ve üzeri puan verilmesi gerekmektedir. Bu kriterler doğrultusunda, bireylerin ekran bağımlılığı düzeyleri değerlendirilmektedir.

2.3.3. Çoklu Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği (BEDÖ)

Yurt (2008) tarafından geliştirilen ölçek, 5’li Likert tipi bir yapıya sahip olup, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, bireyler tarafından “1–Beni hiç tanımlamıyor”, “2–Beni az tanımlıyor”, “3–Beni biraz tanımlıyor”, “4–Beni oldukça tanımlıyor” ve “5–Beni tamamen tanımlıyor” şeklinde derecelendirilmektedir.

Ölçeğin Psikolojik Yeme Davranışı alt boyutundan elde edilebilecek puan 11 ile 55 arasında değişmektedir. Bu alt boyutta alınan yüksek puan, bireyde psikolojik yeme davranışının görülme riskinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda alınabilecek puanlar 14 ile 70 arasında değişmekte olup, bu boyutta yüksek puan, bireyin sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışlarına yüksek düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Benzer şekilde, Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda da puan aralığı 14 ile 70 arasında olup, bu alt boyutta alınan yüksek puan, bireyin sağlıksız beslenme ve egzersiz alışkanlıklarına daha fazla eğilim gösterdiğini ifade etmektedir.

Son olarak, Öğün Düzeni alt boyutunda alınabilecek puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Bu boyutta elde edilen yüksek puanlar, bireyin öğün düzenine uygun, planlı bir beslenme alışkanlığına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu ölçek, bireylerin beslenme ve egzersiz davranışlarını çok boyutlu bir şekilde değerlendirme imkânı sunarak, hem sağlıklı hem de sağlıklı yaşam tarzı göstergeleri hakkında kapsamlı veriler elde edilmesine olanak tanımaktadır.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu çalışma, etik kurul onayı ve ilgili ölçek geliştiricilerinden gerekli izinler alındıktan sonra, araştırmaya ilişkin taahhünameye bağlı kalınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci, Erzurum, Ağrı ve Van illerinde Milli Eğitim Müdürlüklerine (MEM) bağlı spor liselerinde öğrenim görmekte olan öğrencilere yüz yüze uygulanmak suretiyle gerçekleştirilmiştir.

2.5. VERİ ANALİZİ

Tablo 1: Normallik Dağılım Test Sonuçları

	N	Mean	Median	Std.	Skewness	Kurtosis
Aşırı Ekran Süresi	305	2,567	2,500	,804	,561	,285
Zorlayıcı Davranış	305	2,610	2,625	,694	,344	,007
Kontrol Kaybı	305	2,232	2,000	,936	,535	-,379
Çoklu Ekran Bağımlılığı	305	2,470	2,416	,649	,603	,610
Psikolojik/Bağımlı Yeme	305	305	2,545	,714	,074	-,721
Sağlıklı Beslenme Egzersiz	305	3,144	3,142	,658	-,152	,162
Sağlıksız Beslenme Egzersiz	305	2,707	2,785	,587	-,242	-,070
Öğün Düzeni	305	3,356	3,333	,765	-,172	-,431
Beslenme Egzersiz	305	2,944	2,966	,443	-,327	1,094

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, medyan ve standart sapma değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 1’de görüldüğü gibi standart sapma değerlerinin birbirilerine çok yakın olduğu görülmektedir. Çarpıklık basıklık değerler incelendiğinde; Çoklu Ekan Bağımlılığı alt boyutlarından Aşırı Ekran Süresi; Skewness ,561 ve Kurtosis ,285, Zorlayıcı Davranış; Skewness ,344 ve Kurtosis ,007, Kontrol Kaybı; Skewness ,535 ve Kurtosis -,379 ve son olarak Çoklu Ekran Bağımlılığı Toplam; Skewness ,603 ve Kurtosis ,610 olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek olan Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme ölçeğinin Skewness değeri -,327 ve Kurtosis değeri 1,094 elde edilmiştir. Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarından Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı; Skewness ,074 ve Kurtosis -,721, Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranış; Skewness -,152 ve Kurtosis ,162, Sağlıksız Beslenme Egzersiz

Davranışı; Skewness -,242 ve Kurtosis -,070 ve Öğün Düzeni; Skewness -,172 ve Kurtosis -,431 olduğu sonucu elde edilmiştir.

Büyüköztürk (2012) ile Tabachnik ve Fidell (2015) ortaya koyduğu sonuçlar neticesinde (-1 ile+1;-1.5 ile +1.5) belirtilen değerler ile uygulanan modelin normal bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Normal bir dağılıma sahip olduğu için bu model kullanılırken parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlılık düzeylerinde iki bağımsız değişkenler için iki örneklem t testi (independent samples t test); ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc (Tukey) testinden yararlanılmıştır. Son olarak Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ile Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği (BEDÖ) toplam puan değerleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir.

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Tablo 2: Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları ile Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alfa	İfade Değerleri
Aşırı Ekran Süresi	0,801	4
Zorlayıcı Davranış	0,737	8
Kontrol Kaybı	0,786	3
Çoklu Ekran Bağımlılığı Toplam	0,854	15
Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı	0,730	11
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	0,724	14
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	0,702	14
Öğün Düzeni	0,713	6
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme	0,747	45

Çalışmada uygulanan Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği (Aşırı Ekran Süresi; 4, Zorlayıcı Davranış; 8 ve Kontrol Kaybı;3) toplam 15 maddeden oluşmaktayken, Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı; 11, Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı; 14, Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı; 14 ve Öğün Düzeni; 6) toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik (Cronbach's Alfa) değerlerine bakıldığında; Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği: ,854 ve Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği: ,747 olduğu tespit edilmiştir.

Cronbach's Alpha'da kullanılan ve sonuçları ispatlanan kriterler aşağıdaki gibidir (Özdamar, 2002):

- $0,00 \leq \alpha < 0,40$ aralığında ise ölçek güvenilir değildir,
- $0,40 \leq \alpha < 0,60$ aralığında ise ölçek düşük güvenilirliktedir,
- $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ise ölçek oldukça güvenilirdir,

• $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir sonucunu doğurur.

Bu sonuçlara göre araştırmamızda kullandığımız Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği güvenilirlik aralığı; $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ve ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu, Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği güvenilir aralığı; $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ve ölçeğin oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde ise çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri ile analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		frekans	%
Cinsiyet	Erkek	192	63,0
	Kadın	113	37,0
	Toplam	305	100,0
Sınıf	9. Sınıf	118	38,7
	10. Sınıf	60	19,7
	11. Sınıf	84	27,5
	12. Sınıf	43	14,1
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	185	60,7
	Ortaöğretim	91	29,8
	Lisans	29	9,5
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	95	31,1
	Ortaöğretim	150	49,2
	Lisans	60	19,7
Gelir Durumu	Düşük	35	11,5
	Orta	222	72,8
	Yüksek	48	15,7
Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesi	Zayıf	49	16,1
	Normal	240	78,7
	Kilolu	16	5,2
Beslenme Davranış Algısı	Yetersiz	43	14,1
	Kısmen Yeterli	134	43,9
	Yeterli	128	42,0
Egzersiz Davranış Algısı	Yetersiz	29	9,5
	Kısmen Yeterli	129	42,3
	Yeterli	147	48,2
Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyi	Düşük	32	10,5
	Orta	165	54,1
	Yüksek	108	35,4

Çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin demografik özellikleri Tablo 3'te gösterilmektedir. Tablo detaylı bir şekilde incelendiğinde toplam katılımcı sayısının 305 olduğu ve bu katılımcıların 192'sini erkekler ve 113'ünü kadınların oluşturduğu görülmektedir. Sınıf değişkenine baktığımızda 9. Sınıf 118 kişi, 10. Sınıf 60 kişi, 11. Sınıf 84 kişi ve 12. Sınıf 43 kişi olduğu görülmektedir. Anne Eğitim Durumu; ilköğretim 185 kişi, ortaöğretim 91 kişi ve Lisans 29 kişi olduğu görülmektedir. Baba Eğitim Durumu; ilköğretim 95 kişi, ortaöğretim 150 kişi ve Lisans 60 kişi olduğu görülmektedir. Gelir Durumu olarak asgari ücret alt taban tutulmuştur ve gelir durumunun düşük olduğunu ifade eden 35 kişi, orta olduğunu ifade eden 222 kişi ve yüksek olduğunu ifade eden 48 kişidir. Vücut ağırlığının değerlendirilmesine bakıldığında; vücut ağırlığını zayıf olarak görenlerin sayısı 49, normal olarak görenlerin sayısı 240 ve kilolu olarak görenlerin sayısı ise 16'dır. Öğrencilerin beslenme davranış algısında ise

beslenme davranışının yetersiz olduğunu düşünen 43 kişi, kısmen yeterli olduğunu düşünen 134 kişi ve yeterli olduğunu düşünen ise 128 kişidir. Öğrencilerin egzersiz davranış algısına bakıldığında ise egzersiz davranışının yetersiz olduğunu düşünen 29 kişi, kısmen yeterli olduğunu düşünen 129 kişi ve yeterli olduğunu düşünen 147 kişidir. Son olarak çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerine günlük aktivite düzeyleri sorulmuş ve çalışmaya katılan öğrencilerin günlük yaşamdaki aktivite düzeylerinin düşük olduğunu ifade eden 32 kişi, orta olduğunu ifade eden 165 kişi ve yüksek olduğunu ifade eden 108 kişidir.

Tablo 4: Cinsiyete Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Aşırı Ekran Süresi	Erkek	192	2,578	,750	,308	303	,758
	Kadın	113	2,548	,891			
Zorlayıcı Davranış	Erkek	192	2,616	,688	,192	303	,848
	Kadın	113	2,600	,707			
Kontrol Kaybı	Erkek	192	2,197	,901	-,847	303	,398
	Kadın	113	2,292	,995			
Çoklu Ekran Bağımlılığı Toplam	Erkek	192	2,464	,585	-,211	303	,833
	Kadın	113	2,480	,748			

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre çoklu ekran bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin karşılaştırılması için t testi yapılmış olup p<,050'ye göre Tablo 4'te anlamlılık düzeyi gösterilmiştir. Tablo detaylı bir şekilde incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre çoklu ekran bağımlılığı ve alt boyut değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5: Cinsiyete Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı	Erkek	192	28,286	7,735	,098	303	,922
	Kadın	113	28,194	8,095			
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	Erkek	192	43,786	9,611	-,575	303	,566
	Kadın	113	44,415	8,536			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı b1	Erkek	192	37,916	8,557	,032	303	,974
	Kadın	113	37,885	7,651			
Öğün Düzeni	Erkek	192	20,255	4,666	,565	303	,572
	Kadın	113	19,946	4,481			
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam	Erkek	192	130,244	19,818	-,085	303	,933
	Kadın	113	130,442	19,515			

Katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme toplam puanları ile alt boyut puanlarının karşılaştırılması için t testi yapılmış olup p<,050'ye göre Tablo 5'te anlamlılık düzeyi gösterilmiştir. Tablo detaylı bir şekilde incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme

toplam puanları ile alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6: Sınıfa Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Aşırı Ekran Süresi	9. Sınıf (1)	118	2,464	,649	4,903	,002	4>1, 4>2, 4>3
	10. Sınıf (2)	60	2,508	,853			
	11. Sınıf (3)	84	2,538	,895			
	12. Sınıf (4)	43	2,988	,823			
Zorlayıcı Davranış	9. Sınıf (1)	118	2,450	,619	7,104	,000	4>1, 4>3
	10. Sınıf (2)	60	2,716	,718			
	11. Sınıf (3)	84	2,571	,656			
	12. Sınıf (4)	43	2,979	,785			
Kontrol Kaybı	9. Sınıf	118	2,152	,835	1,932	,124	
	10. Sınıf	60	2,122	,924			
	11. Sınıf	84	2,281	,998			
	12. Sınıf	43	2,511	1,054			
Çoklu Ekran Bağımlılığı Ortalama	9. Sınıf (1)	118	2,355	,549	5,825	,001	4>1, 4>2, 4>3
	10. Sınıf (2)	60	2,449	,677			
	11. Sınıf (3)	84	2,464	,676			
	12. Sınıf (4)	43	2,826	,703			

*p<0,05

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin sınıf değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 6'da görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Aşırı Ekran Süresi” ve “Zorlayıcı Davranış” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Çoklu ekran bağımlılığının alt boyutu olan kontrol kaybı değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda çoklu ekran bağımlılığı ortalama değerinin $F=5,825$; $p=,001$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 12. sınıf grubu ile 9. sınıf grubu arasında; 12. sınıf grubu ile 10. sınıf grubu arasında ve 12. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 12. sınıf grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=2,826\pm 2,355; 2,449; 2,464$) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Çoklu ekran bağımlılığı alt boyutlarından aşırı ekran süresi ortalama değerinin $F=4,903$; $p=,002$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için

varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 12. sınıf grubu ile 9. sınıf grubu arasında; 12. sınıf grubu ile 10. sınıf grubu arasında ve 12. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 12. sınıf grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=2,988\pm 2,464$; 2,508; 2,538) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Zarlayıcı davranış alt boyut ortalama değerinin $F=7,104$; $p=,000$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 12. sınıf grubu ile 9. sınıf grubu arasında ve 12. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 12. sınıf grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=2,979\pm 2,450$; 2,571) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7: Sınıfa Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı	9. Sınıf (1)	118	27,110	8,025	5,132	,002	4>1, 4>2, 4>3
	10. Sınıf	60	28,366	8,073			
	11. Sınıf	84	27,666	7,332			
	12. Sınıf	43	32,372	6,921			
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	9. Sınıf (1)	118	45,118	8,954	6,061	,001	1>3, 2>3, 4>3
	10. Sınıf	60	45,366	8,540			
	11. Sınıf	84	40,488	9,534			
	12. Sınıf	43	46,023	8,634			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	9. Sınıf (1)	118	36,372	7,893	4,883	,002	4>1, 4>3
	10. Sınıf	60	38,916	8,176			
	11. Sınıf	84	37,428	7,528			
	12. Sınıf	43	41,627	9,324			
Öğün Düzeni	9. Sınıf	118	20,178	4,842	1,592	,191	
	10. Sınıf	60	20,616	4,566			
	11. Sınıf	84	19,321	4,494			
	12. Sınıf	43	20,976	3,979			
Beslenme Egzersiz Davranışları	9. Sınıf (1)	118	128,779	18,534	7,484	,000	4>1, 4>3, 2>3
	10. Sınıf	60	133,266	17,891			
	11. Sınıf	84	124,904	19,553			
	12. Sınıf	43	141,000	21,098			

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin sınıf değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 7’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boytlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”,

“Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme toplam puan değerinin $F=7,484$; $p=,000$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 12. sınıf grubu ile 9. sınıf grubu arasında ve 12. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 12. sınıf grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=141,000\pm128,779$; 133,266) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Yine 10. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 10. sınıf grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=133,266\pm124,904$) daha yüksek olduğu için 10. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik/bağımlı yeme alışkanlığı alt boyut toplam değerinin $F=5,132$; $p=,002$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 12. sınıf grubu ile 9. sınıf grubu arasında; 12. sınıf grubu ile 10. sınıf grubu arasında ve 12. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 12. sınıf grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=32,372\pm27,110$; 28,366;27,666) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenme egzersiz davranışı alt boyut toplam değerinin $F=6,061$; $p=,001$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 9. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında; 10. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında ve 12. Sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 9. sınıf grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=45,118\pm40,488$) daha yüksek olduğu için 9. sınıf grubu lehine olduğu, 10. sınıf grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=45,118\pm40,488$) daha yüksek olduğu için 10. sınıf grubu lehine olduğu ve 12. sınıf grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=46,023\pm40,488$) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıksız beslenme egzersiz davranışı alt boyut toplam değerinin $F=4,883$; $p=,002$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için

varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre katılımcılardan 12. sınıf grubu ile 9. sınıf grubu arasında ve 12. sınıf grubu ile 11. sınıf grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 12. sınıf grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=41,627\pm36,372;37,428$) daha yüksek olduğu için 12. sınıf grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8: Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Anne Eğitim D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Aşırı Ekran Süresi	İlköğretim	185	2,516	,722	2,838	,060
	Ortaöğretim	91	2,565	,965		
	Lisans	29	2,896	,679		
Zorlayıcı Davranış	İlköğretim	185	2,556	,634	1,567	,210
	Ortaöğretim	91	2,674	,805		
	Lisans	29	2,754	,673		
Kontrol Kaybı	İlköğretim	185	2,171	,896	1,279	,280
	Ortaöğretim	91	2,293	,960		
	Lisans	29	2,436	1,095		
Çoklu Ekran Bağımlılığı Ort.	İlköğretim	185	2,414	,5812	2,633	,074
	Ortaöğretim	91	2,511	,7611		
	Lisans	29	2,695	,6494		

*p<0,05

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 8’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>,05).

Tablo 9: Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Anne E.D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Bağımlı Yeme Alışkanlığı	İlköğretim(1)	185	27,718	7,874	5,960	,003	3>1 3>2
	Ortaöğretim(2)	91	27,835	7,762			
	Lisans(3)	29	32,965	6,614			
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	İlköğretim	185	43,600	8,860	,486	,616	
	Ortaöğretim	91	44,681	9,945			
	Lisans	29	44,620	9,267			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	İlköğretim	185	37,427	8,042	1,106	,332	
	Ortaöğretim	91	38,307	8,988			
	Lisans	29	39,689	6,606			
Öğün Düzeni	İlköğretim	185	19,956	4,607	,794	,453	
	Ortaöğretim	91	20,208	4,655			
	Lisans	29	21,103	4,328			
	İlköğretim	185	128,702	19,464	3,162	,044	

Beslenme Egzersiz Davranışlarını	Ortaöğretim	91	131,033	20,146
	Lisans	29	138,379	17,951

*p<0,05

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 9’da görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı” toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda psikolojik/bağımlı yeme alışkanlığı alt boyut toplam değerinin $F=5,960$; $p=,003$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre anne eğitim durumu lisans grubu ile ilköğretim grubu arasında ve lisans grubu ile ortaöğretim grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve lisans grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=32,965\pm 27,718$; 27,835) daha yüksek olduğu için lisans grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10: Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Baba Eğitim D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Aşırı Ekran Süresi	İlköğretim(1)	95	2,444	,822	3,708	,026	3>1
	Ortaöğretim(2)	150	2,551	,821			
	Lisans(3)	60	2,800	,683			
Zorlayıcı Davranış	İlköğretim	95	2,584	,705	,539	,584	
	Ortaöğretim	150	2,594	,745			
	Lisans	60	2,693	,528			
Kontrol Kaybı	İlköğretim	95	2,210	,936	,587	,557	
	Ortaöğretim	150	2,200	,932			
	Lisans	60	2,350	,953			
Çoklu Ekran Bağımlılığı Ort.	İlköğretim	95	2,413	,663	1,943	,145	
	Ortaöğretim	150	2,448	,684			
	Lisans	60	2,614	,512			

*p<0,05

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin baba eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 10’da görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). “Aşırı Ekran Süresi” alt boyut değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Çoklu ekran bağımlılığı alt boytlarından aşırı ekran süresi ortalama değerinin $F=3,708$; $p=,026$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre baba eğitim durumu lisans grubu ile ilköğretim grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve lisans grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=2,800\pm2,444$) daha yüksek olduğu için lisans grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11: Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Baba E.D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Bağımlı Yeme Alışkanlığı	İlköğretim(1)	95	27,757	7,827	4,249	,015	3>1, 3>2
	Ortaöğretim(2)	150	27,520	7,806			
	Lisans(3)	60	30,866	7,610			
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	İlköğretim	95	43,926	9,241	,723	,486	
	Ortaöğretim	150	43,580	9,232			
	Lisans	60	45,266	9,188			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	İlköğretim(1)	95	37,073	8,000	3,202	,042	3>1
	Ortaöğretim(2)	150	37,486	8,322			
	Lisans(3)	60	40,266	8,006			
Öğün Düzeni	İlköğretim	95	19,705	4,646	1,329	,266	
	Ortaöğretim	150	20,100	4,623			
	Lisans	60	20,933	4,402			
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme	İlköğretim(1)	95	128,463	19,650	4,873	,008	3>1, 3>2
	Ortaöğretim(2)	150	128,686	20,124			
	Lisans(3)	60	137,333	17,152			

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin baba eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 11’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme toplam puan değerinin $F=4,873$; $p=,008$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey

test sonucuna göre anne eğitim durumu lisans grubu ile ilköğretim grubu arasında ve lisans grubu ile ortaöğretim grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve lisans grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=137,333\pm128,463$;128,463) daha yüksek olduğu için lisans grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik/bağımlı yeme alışkanlığı alt boyut toplam değerinin $F=4,249$; $p=,015$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre baba eğitim durumu lisans grubu ile ilköğretim grubu arasında ve lisans grubu ile ortaöğretim grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve lisans grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=30,866\pm27,757$;27,520) daha yüksek olduğu için lisans grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıksız beslenme egzersiz davranışı alt boyut toplam değerinin $F=3,202$; $p=,042$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre baba eğitim durumu lisans grubu ile ilköğretim grubu arasında arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve lisans grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=40,266\pm37,073$) daha yüksek olduğu için lisans grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12: Ekonomik Düzeye Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Ekonomik D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Aşırı Ekran Süresi	Düşük	35	2,450	,698	1,327	,267
	Orta	222	2,551	,791		
	Yüksek	48	2,724	,921		
Zorlayıcı Davranış	Düşük	35	2,617	,635	2,019	,135
	Orta	222	2,570	,699		
	Yüksek	48	2,791	,694		
Kontrol Kaybı	Düşük	35	2,361	,886	,398	,672
	Orta	222	2,210	,913		
	Yüksek	48	2,243	1,080		
Çoklu Ekran Bağımlılığı Ort.	Düşük	35	2,476	,543	,946	,390
	Orta	222	2,444	,650		
	Yüksek	48	2,586	,715		

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin ekonomik durum değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin

sonucu Tablo 12’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 13: Ekonomik Düzeye Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları İle Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Ekonomik D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Bağımlı Yeme Alışkanlığı	Düşük(1)	35	30,257	8,015	3,406	,034	3>2
	Orta(2)	222	27,540	7,822			
	Yüksek(3)	48	30,083	7,505			
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	Düşük	35	43,514	7,504	1,378	,254	
	Orta	222	43,662	9,595			
	Yüksek	48	46,041	8,424			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	Düşük(1)	35	39,514	7,101	3,733	,025	3>2
	Orta(2)	222	37,135	8,457			
	Yüksek(3)	48	40,291	7,330			
Öğün Düzeni	Düşük	35	19,485	3,624	1,423	,243	
	Orta	222	20,040	4,723			
	Yüksek	48	21,083	4,560			
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme	Düşük(1)	35	132,771	17,271	4,658	,010	3>2
	Orta(2)	222	128,378	20,301			
	Yüksek(3)	48	137,500	16,587			

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin ekonomik durum değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 13’te görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı” ve “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme toplam puan değerinin $F=4,658$; $p=,010$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre ekonomik durum yüksek grubu ile orta grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve yüksek grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=137,500\pm128,378$) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik/bağımlı yeme alışkanlığı alt boyut toplam puan değerinin $F=3,406$; $p=,034$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu

doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre ekonomik durum yüksek grubu ile orta grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve yüksek grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=30,083\pm27,540$) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıksız beslenme egzersiz davranışı alt boyut toplam puan değerinin $F=3,733$; $p=,025$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre ekonomik durum yüksek grubu ile orta grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve yüksek grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=40,291\pm37,135$) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14: Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesine Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Vücut A.	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Aşırı Ekran Süresi	Zayıf	49	2,561	,736	,003	,997
	Normal	240	2,567	,813		
	Kilolu	16	2,578	,907		
Zorlayıcı Davranış	Zayıf	49	2,591	,592	,055	,946
	Normal	240	2,617	,714		
	Kilolu	16	2,570	,723		
Kontrol Kaybı	Zayıf	49	2,013	,835	1,750	,176
	Normal	240	2,266	,935		
	Kilolu	16	2,395	1,175		
Çoklu Ekran Bağımlılığı Ort.	Zayıf	49	2,388	,534	,473	,624
	Normal	240	2,483	,658		
	Kilolu	16	2,514	,837		

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin vücut ağırlığı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 15: Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesine Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Vücut A.	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı	Zayıf	49	27,346	7,414	,404	,668
	Normal	240	28,450	7,940		
	Kilolu	16	28,062	8,209		

Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	Zayıf	49	44,040	8,144		
	Normal	240	44,062	9,551	,049	,952
	Kilolu	16	43,312	7,471		
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	Zayıf	49	37,959	8,072		
	Normal	240	37,787	8,339	,325	,723
	Kilolu	16	39,500	7,071		
Öğün Düzeni	Zayıf	49	20,979	4,033		
	Normal	240	19,929	4,744	1,214	,298
	Kilolu	16	20,750	3,678		
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme	Zayıf	49	130,326	14,690		
	Normal	240	130,229	20,786	,038	,963
	Kilolu	16	131,62	16,374		

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin vücut ağırlığı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testi sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 16: Beslenme Davranış Algısına Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Beslenme D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Aşırı Ekran Süresi	Yetersiz	43	2,610	,774		
	Kısmen Yeterli	134	2,593	,853	,304	,738
	Yeterli	128	2,525	,763		
Zorlayıcı Davranış	Yetersiz	43	2,694	,797		
	Kısmen Yeterli	134	2,590	,675	,377	,686
	Yeterli	128	2,603	,680		
Kontrol Kaybı	Yetersiz	43	2,341	,915		
	Kısmen Yeterli	134	2,283	,941	1,070	,344
	Yeterli	128	2,143	,937		
Çoklu Ekran Bağımlılığı Ort.	Yetersiz	43	2,548	,644		
	Kısmen Yeterli	134	2,489	,674	,693	,501
	Yeterli	128	2,424	,625		

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin beslenme davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 17: Beslenme Davranış Algısına Göre Katılımcıların Adölesanlar İçin Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Beslenme	N	$\bar{x}$	ss	F	p
	Yetersiz	43	27,790	7,421		
	Kısmen	134	28,611	8,381	,264	,768

Psikolojik/Bağımlı	Yeterli	128	28,031	7,466		
Sağlıklı Beslenme	Yetersiz	43	41,348	8,526		
Egzersiz	Kısmen	134	43,865	9,031	2,697	,069
Davranışı	Yeterli	128	45,078	9,507		
Sağlıksız	Yetersiz	43	37,488	8,287		
Beslenme	Kısmen	134	37,768	8,413	,148	,862
Egzersiz	Yeterli	128	38,187	8,047		
Öğün Düzeni	Yetersiz	43	19,162	3,728		
	Kısmen	134	20,194	4,610	1,212	,299
	Yeterli	128	20,414	4,822		
Beslenme	Yetersiz	43	125,790	21,387		
Egzersiz	Kısmen	134	130,440	19,633	1,466	,232
Davranışlarını	Yeterli	128	131,710	19,045		

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin beslenme davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 18: Egzersiz Davranış Algısına Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Egzersiz D.A.	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Aşırı Ekran Süresi	Yetersiz	29	2,732	1,056		
	Kısmen Yeterli	129	2,593	,837	1,029	,359
	Yeterli	147	2,511	,712		
Zorlayıcı Davranış	Yetersiz	29	2,741	,752		
	Kısmen Yeterli	129	2,596	,688	,566	,568
	Yeterli	147	2,596	,690		
Kontrol Kaybı	Yetersiz	29	2,459	1,088		
	Kısmen Yeterli	129	2,359	,981	4,141	,017
	Yeterli	147	2,077	,840		
Çoklu Ekran Bağımlılığı Toplam	Yetersiz	29	2,644	,797		
	Kısmen Yeterli	129	2,516	,656	2,369	,095
	Yeterli	147	2,395	,604		

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin egzersiz davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 19: Egzersiz Davranış Algısına Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Egzersiz D.A.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik	Yetersiz	29	29,586	7,198			
Bağımlı Yeme	Kısmen Yeterli	129	28,341	8,055	,563	,570	
Alışkanlığı	Yeterli	147	27,911	7,825			

Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	Yetersiz(1)	29	39,517	9,836			
	Kısmen Yeterli(2)	129	42,945	7,835	7,544	,001	3>1, 3>2
	Yeterli(3)	147	45,850	9,805			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	Yetersiz	29	38,862	7,716			
	Kısmen Yeterli	129	38,364	7,749	,778	,460	
	Yeterli	147	37,312	8,712			
Öğün Düzeni	Yetersiz	29	20,137	4,180			
	Kısmen Yeterli	129	19,782	4,718	,736	,480	
	Yeterli	147	20,455	4,566			
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme	Yetersiz	29	128,103	22,593			
	Kısmen Yeterli	129	129,434	19,442	,591	,554	
	Yeterli	147	131,530	19,327			

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin egzersiz davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 19’da görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” alt boyut toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda sağlıklı beslenme egzersiz davranışı toplam puan değerinin $F=7,544$; $p=,001$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre egzersiz davranış algısı yeterli olan grup ile yetersiz olan grup ve egzersiz davranış algısı yeterli olan grup ile kısmen yeterli olan grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve egzersiz davranış algısının yeterli olan grubunun ortalama puan değeri ($\bar{x}=45,850\pm 39,517$; 42,945) daha yüksek olduğu için yeterli grup lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 20: Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyine Göre Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyut Değerlerinin Anova Testi Sonuçları

	Günlük Y.A.D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Aşırı Ekran Süresi	Düşük	32	2,804	,926			
	Orta	165	2,506	,763	1,928	,147	
	Yüksek	108	2,590	,819			
Zorlayıcı Davranış	Düşük(1)	32	2,882	,777			
	Orta(2)	165	2,524	,638	4,112	,017	1>2
	Yüksek(3)	108	2,662	,730			
Kontrol Kaybı	Düşük	32	2,520	,961			
	Orta	165	2,165	,935	1,968	,142	

	Yüksek	108	2,250	,922			
Çoklu Ekran	Düşük(1)	32	2,736	,688			
Bağımlılığı Toplam	Orta(2)	165	2,398	,637	3,872	,022	1>2
	Yüksek(3)	108	2,500	,639			

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin günlük yaşamdaki aktivite düzeyine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 20’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Zorlayıcı Davranış” ortalama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). “Aşırı Ekran Süresi” ve “Kontrol Kaybı” alt boyut ortalama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Çoklu ekran bağımlılığı ortalama değerinin $F=3,872$; $p=,022$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre günlük yaşamdaki aktivite düzeyi düşük grubu ile orts grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve düşük grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=2,736\pm2,398$) daha yüksek olduğu için düşük grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Çoklu ekran bağımlılığı alt boyutlarından zorlayıcı davranış ortalama değerinin $F=4,112$; $p=,017$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre günlük yaşamdaki aktivite düzeyi düşük grubu ile orts grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve düşük grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=2,882\pm2,524$) daha yüksek olduğu için düşük grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21: Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyine Göre Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Günlük Y.A.D.	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı	Düşük	32	28,750	6,748			
	Orta	165	28,284	7,922	,099	,906	
	Yüksek	108	28,055	8,118			
Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı	Düşük(1)	32	40,375	8,664			
	Orta(2)	165	43,757	8,207	4,039	,019	3>1
	Yüksek(3)	108	45,500	10,494			
Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı	Düşük	32	38,843	8,064			
	Orta	165	37,157	7,668	1,491	,227	
	Yüksek	108	38,768	9,008			
Öğün Düzeni	Düşük	32	19,093	4,320	1,904	,151	

	Orta	165	19,951	4,312		
	Yüksek	108	20,740	5,029		
Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme	Düşük	32	127,062	18,414		
	Orta	165	129,151	18,153	1,790	,169
	Yüksek	108	133,064	21,990		

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin günlük yaşamdaki aktivite düzeyi değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucu Tablo 21’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde katılımcıların “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” alt boyut toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda sağlıklı beslenme egzersiz davranışı toplam puan değerinin $F=4,039$; $p=,019$ olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için varyansların homojenliğine bakılmış ve varyansların homejen dağıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey test sonucuna göre günlük yaşamdaki aktivite düzeyi yüksek grup ile düşük grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve günlük yaşamdaki aktivite düzeyi yüksek grubun ortalama puan değeri ($\bar{x}=45,500\pm40,375$) daha yüksek olduğu için yüksek grup lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 22: Çoklu Ekran Bağımlılığı ile Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Korelasyon (r)		Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme
Çoklu Ekran	Pearson Correlation (r)	,378
Bağımlılığı	p	,000
	N	305

Bu çalışmada, Çoklu Ekran Bağımlılığı ile Beslenme ve Egzersiz Davranışları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, -1 ile +1 arasında değer almakta olup, bu değerlerin yorumlanmasında aşağıdaki kriterler esas alınmıştır:

- $r = 0.00$: İlişki yok,
- $r = 0.01-0.29$: Düşük düzeyde ilişki,
- $r = 0.30-0.70$: Orta düzeyde ilişki,
- $r = 0.71-0.99$: Yüksek düzeyde ilişki,
- $r = 1.00$: Mükemmel ilişki (Köklü vd., 2006).

Bu bilgiler doğrultusunda, araştırmaya katılan 305 öğrenci üzerinde yapılan analiz sonucunda, Çoklu Ekran Bağımlılığı ile Beslenme ve Egzersiz Davranışları arasında anlamlı düzeyde, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, ekran bağımlılığı düzeyi arttıkça beslenme ve egzersiz davranışlarında da orta düzeyde bir artış görüldüğünü ortaya koymaktadır

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, spor lisesi öğrencilerinin Çoklu Ekran Bağımlılığı ile Beslenme ve Egzersiz Davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkinin çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ekonomik düzey, vücut ağırlığına ilişkin öz değerlendirme, beslenme davranışı algısı, egzersiz davranışı algısı ve günlük yaşamda aktivite düzeyi) açısından analiz edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, alanyazında benzer konulara odaklanan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. Bu doğrultuda, araştırmadan elde edilen verilerin ilgili literatür ışığında yorumlanması aşağıda sunulmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin demografik özellikleri incelendiğinde, toplam 305 öğrencinin araştırmaya dahil olduğu, bunların 192'sini erkek, 113'ünü ise kadın öğrencilerin oluşturduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, 9. sınıfta 118 kişi, 10. sınıfta 60 kişi, 11. sınıfta 84 kişi ve 12. sınıfta 43 kişi bulunduğu tespit edilmiştir.

Anne eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, 185 kişinin annesinin ilköğretim, 91 kişinin ortaöğretim, 29 kişinin ise lisans mezunu olduğu belirlenmiştir. Baba eğitim durumu ise, 95 kişinin babasının ilköğretim, 150 kişinin ortaöğretim, 60 kişinin ise lisans mezunu olduğunu göstermektedir.

Gelir durumu incelendiğinde, asgari ücret seviyesi alt sınır olarak ele alınmış ve gelir düzeyini düşük olarak ifade eden 35 kişi, orta gelir seviyesinde olduğunu belirten 222 kişi ve yüksek gelir düzeyinde olduğunu ifade eden 48 kişi olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların vücut ağırlığına ilişkin öz değerlendirmeleri incelendiğinde, 49 kişi kendisini zayıf, 240 kişi normal, 16 kişi ise kilolu olarak tanımlamıştır. Beslenme davranışı algısına ilişkin değerlendirmede ise, 43 kişi beslenme davranışını yetersiz, 134 kişi kısmen yeterli, 128 kişi ise yeterli olarak ifade etmiştir.

Öğrencilerin egzersiz davranışı algılarına bakıldığında, 29 kişi egzersiz davranışını yetersiz, 129 kişi kısmen yeterli ve 147 kişi yeterli olarak değerlendirmiştir. Son olarak, katılımcıların günlük yaşamda aktivite düzeylerine ilişkin beyanları incelendiğinde, 32 kişi düşük, 165 kişi orta ve 108 kişi yüksek düzeyde günlük aktiviteye sahip olduğunu belirtmiştir.

Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analiz Sonuçları

Ergenlik döneminden yer alan ortaöğretim öğrencileri pekçok olumsuz davranışı sergileme yönünden riskli bir gruba oluşturmaktadır. Bu riskli davranışlardan biri de ekranlara karşı koyamama ile kendini gösteren çoklu ekran bağımlılığıdır. Yeni teknolojilere meraklı olan genç bireyler için ekran bağımlılığı olası durumlar arasındadır. Özellikle akıllı telefonların kolay taşınabilmesi ve ulaşılabilir olması ekran bağımlılığı riskini de arttırmaktadır. Bu minvalde çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından sonuçlar ile benzer çalışmalarda elde edilen sonuçların kıyaslanması aşağıda belirtilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre çoklu ekran bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Göger ve Çevirme (2022) yapmış olduğu “Üniversite öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişki” çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir. Avcı ve Kayıran (2023) yapmış oldukları “Çocuk gelişimi ön lisans öğrencilerinin ekran bağımlılığı ve çevrimiçi mahremiyet farkındalıklarının incelenmesi” çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin sınıf değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Aşırı Ekran Süresi” ve “Zorlayıcı Davranış” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, “Kontrol Kaybı” değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Göger ve Çevirme (2022) yapmış olduğu “Üniversite öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişki” çalışmada katılımcıların sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir. Avcı ve Kayıran (2023) yapmış oldukları “Çocuk gelişimi ön lisans öğrencilerinin ekran bağımlılığı ve çevrimiçi mahremiyet farkındalıklarının incelenmesi” çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Göger ve Çevirme (2022) yapmış olduğu “Üniversite öğrencilerinde çoklu

ekran bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişki” çalışmada katılımcıların anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin baba eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boytlarından “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, “Aşırı Ekran Süresi” alt boyut değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Göger ve Çevirme (2022) yapmış olduğu “Üniversite öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişki” çalışmada katılımcıların baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin ekonomik durum değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boytlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Göger ve Çevirme (2022) yapmış olduğu “Üniversite öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişki” çalışmada katılımcıların ekonomik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç ile benzerlik görülmektedir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin vücut ağırlığı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boytlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin beslenme davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boytlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin egzersiz davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boytlarından Aşırı Ekran Süresi”, “Zorlayıcı

Davranış” ve “Kontrol Kaybı” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Çoklu Ekran Bağımlılığı ve alt boyut değerlerinin günlük yaşamdaki aktivite düzeyine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Çoklu Ekran Bağımlılığı” ile alt boyutlarından “Zorlayıcı Davranış” ortalama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, “Aşırı Ekran Süresi” ve “Kontrol Kaybı” alt boyut ortalama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre adolesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme toplam puanları ile alt boyut puanlarının karşılaştırılması için t testi sonucuna göre “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puanları ile alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Seher ve Özdemir (2020) yapmış oldukları “Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi” çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçla benzerlik görülmektedir. Tayhan Kartal vd. (2019) yapmış oldukları “Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi” çalışmada cinsiyete göre beslenme bilgi düzeyi, psikolojik yeme ve sağlıksız beslenme egzersiz davranış puanı ortalamaları anlamlı olarak farklı değilken, öğün düzeni ve sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı ortalamaları erkeklerde daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlarla alt boyutlara göre benzerlik ve farklılık görülmektedir. Türkmen ve Kalay (2015) yapmış oldukları “Ergenlerin beslenme davranışını ve egzersizini etkileyen faktörler” çalışmada “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı çıkarken “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı” ve “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Elde edilen sonuçlarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Ulvi (2024) yapmış “Ortaokul öğrencilerinin kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumları, beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi” olduğu yüksek lisans tez çalışmasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre benzerlik görülmemektedir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin sınıf değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıklı

Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin anne eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı” toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin baba eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tayhan Kartal vd. (2019) yapmış oldukları “Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi” çalışmada anne ve babaların yüksek eğitim seviyesinin öğrencilerin öğün düzeni üzerinde olumlu yönde etkili olduğu görülmüştür. Akman vd. (2012) anne eğitim seviyesindeki artışın çocuklarının beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediğini ve 3 öğün şeklinde beslenme oranlarını da arttırdığını bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında alt boyutları arasında benzerlikler olduğu görülmektedir. Ulvi (2024) yapmış “Ortaokul öğrencilerinin kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumları, beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi” olduğu yüksek lisans tez çalışmasında anne eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ancak baba eğitim durumuna göre anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre benzerlikler ve farklılıklar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin ekonomik durum değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı” ve “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Türkmen ve Kalay (2015) yapmış oldukları “Ergenlerin beslenme davranışını ve egzersizini etkileyen faktörler”

çalışmada “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” ile “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı çıkarken “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı” ve “Öğün Düzeni” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Elde edilen sonuçlarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Ulvi (2024) yapmış “Ortaokul öğrencilerinin kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumları, beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi” olduğu yüksek lisans tez çalışmasında gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre benzerlikler ve farklılıklar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin vücut ağırlığı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testi sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Türkmen ve Kalay (2015) yapmış oldukları “Ergenlerin beslenme davranışını ve egzersizini etkileyen faktörler” çalışmada beslenme egzersiz davranışları değerlendirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Elde edilen sonuçlarla benzerlikler göstermektedir. Ulvi (2024) yapmış “Ortaokul öğrencilerinin kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumları, beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi” olduğu yüksek lisans tez çalışmasında vücut ağırlığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre benzerlik görülmemektedir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin beslenme davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Seher ve Özdemir (2020) yapmış oldukları “Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi” çalışmada beslenme davranış algısı değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar ile benzerlik görülmemektedir. Tayhan Kartal vd. (2019) yapmış oldukları “Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi” çalışmada beslenme bilgi düzeylerine göre beslenme bilgi düzeyi, psikolojik yeme ve sağlıksız beslenme egzersiz davranış puanı ortalamaları, öğün düzeni ve sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlarla göre benzerlik olduğu görülmektedir. Ulvi (2024) yapmış “Ortaokul öğrencilerinin kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumları, beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi” olduğu yüksek lisans tez çalışmasında beslenme davranış algısına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre benzerlik görülmemektedir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin egzersiz davranış algısı değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” alt boyut toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Seher ve Özdemir (2020) yapmış oldukları “Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi” çalışmada egzersiz davranış algısı değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar ile benzerlik görülmemektedir.

Katılımcıların Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme toplam puan ve alt boyut değerlerinin günlük yaşamdaki aktivite düzeyi değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan Anova testinin sonucunda “Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme” ile alt boyutlarından “Psikolojik/Bağımlı Yeme Alışkanlığı”, “Sağlıksız Beslenme Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” toplam değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, “Sağlıklı Beslenme Egzersiz Davranışı” alt boyut toplam değerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Seher ve Özdemir (2020) yapmış oldukları “Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi” çalışmada günlük yaşamdaki aktivite düzeyi değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ancak sağlıklı beslenme egzersiz davranışı alt boyutunda anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar ile benzerlik görülmemektedir.

Öneriler

Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışları açısından risk altında olabilecek bir grup oluşturduğu dikkate alındığında, bu öğrencilere yönelik sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını destekleyici eğitim programlarının geliştirilmesi yararlı olabilir. Böyle programlarla gençlerin beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgi ve farkındalık düzeylerinin artırılmasının, sağlıklı alışkanlık kazanmaları açısından katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

Öte yandan, gençlerin sağlık durumlarının düzenli olarak izlenebilmesi adına, ortaöğretim kurumlarında “Sağlıklı Yaşam Uygulama ve Araştırma Merkezleri”nin oluşturulması değerlendirilebilir. Bu merkezler aracılığıyla öğrencilerin sağlık kontrollerinin yapılması, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının takip edilmesi ve koruyucu sağlık hizmetlerinin sunulması mümkün olabilir.

Ayrıca, adölesanların fiziksel görünümleri ile ilgili algılarının, beslenme ve egzersiz davranışlarını etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda öğrencilere yönelik bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarının planlanması uygun olabilir. Bu tür çalışmaların, gençlerin beden algısı ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği, sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyebileceği düşünölebilir.

Bu süreçte hem okul yönetimi hem de ailelerin iş birliği içinde olması, önerilen uygulamaların etkinliğini artıracak bir unsur olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415–437.
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1), 24-29.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klamat Matbaacılık. <https://www.netdata.com/UserFilesCenter3/613819aa-abf5-4ca0-b155-6ba4ecdabb262/ProjectsCenter1/e903343c-0648-4473-9e7a-b0a55f9db737/FileCenter/155.pdf>
- Altındaş, M. E. (2009). *Türkiye’de açılan spor liselerinin amaç, hedef ve beklentilerinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi). Tez No: 289028.
- Anık, H., & Çapcıoğlu, İ. (2021). Sanayi Devrimi’nden Endüstri 4.0’a: Dijitalleşme ve dijital dünyada dinin statüsü. *Tevilat*, 2(1), 27-43. <https://doi.org/10.53352/tevilat.976763>
- Ata, R., & Alpaslan, M. M. (2024). The role of digital literacy, epistemological belief and reading motivation and engagement in teaching 21st century skills. *The International Journal of Information and Learning Technology*, 41(3), 304-317.
- Atalar, R. H. (2024). Sporcu beslenmesi ve ergojenik destekler. *İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(4), 34-46. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jrhsumeli/issue/85410/1510567>
- Ateş, M. A., & Durmuşoğlu Saltalı, N. (2019). KKTC’de yaşayan 5-6 yaş çocukların tablet ve cep telefonu kullanımına ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 62-90.
- Avcı, A., & Kayıran, D. (2023). Çocuk gelişimi ön lisans öğrencilerinin ekran bağımlılığı ve çevrimiçi mahremiyet farkındalıklarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 1802-1815. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1288292>
- Balantekin, Y. (2009). *10-14 yaş arası çocuklarda televizyon bağımlılığı üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi). Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Bavli, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bayburt, B., & Eğin, F. (2021). Teknoloji ve sanayideki gelişmelerin yansıması olarak eğitim 4.0. *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*, 16(2), 137-154. <https://doi.org/10.54860/beyder.1010372>
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Behrman, J. R., & Deolalikar, A. B. (1988). Health and nutrition. In H. Chenery & T. N. Srinivasan (Eds.), *Handbook of Development Economics* (Vol. 1, pp. 631-711). Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214. <https://dergipark.org.tr/en/pub/thdbd/issue/63997/968280>
- Bursalıoğlu, Z. (2005). *Okul yönetiminde yeni yapı ve davranış*. Ankara: Pegem-A Yayıncılık

- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000248
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FOMO) states of students who study at the school of physical education and sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419-427.
- Child Mind Institute. (2024). *Çocuklarda teknoloji bağımlılığı*. Erişim tarihi: 10 Ekim 2024, <https://childmind.org/article/is-internet-addiction-real/>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/77859/1309808>
- Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 105-118. <https://doi.org/10.30769/usbd.1210763>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/67938/1032452>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2022). Examination of sports science faculty students' internet self-efficacy. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1316-1333. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.588>
- Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay zeka teknolojilerindeki gelişmeler ile eğitim ve spor bilimlerinde paradigma değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 56-71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/82087/1399742>
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406-418. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1179009>
- Çolakoğlu, M. (1995). Dayanıklılık gelişiminin metabolik ve fizyolojik temelleri. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 34-45. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32217/357741>
- Dağlı, D. A., & Yüyen, M. N. (2023). Davranışsal bağımlılıklar ve hemşirelik yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 104-112. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1086045>
- Davis, C., Kennedy, S. H., Ralevski, E., Dionne, M., Brewer, H., Neitzert, C., & Ratusny, D. (1995). Obsessive-compulsiveness and physical activity in anorexia nervosa and high-level exercising. *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 967-976.
- Dicle, A. N. (2020). Televizyon-online izleme bağımlılığı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 66-89.
- Dilekçi, U. (2022). *Spor liselerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel sinizmle mesleki tükenmişliklerinin örgütsel adanmışlıklarına etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi). Tez No: 727150.
- Dilekçi, U. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin kariyer kaygılarına yönelik inceleme: İstanbul ili örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 118-136.

- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333-338.
- Duygulu, S., & Hepkon, Z. (2021). Teknolojik bağımlılık mı teknolojik yeterlilik mi? Covid-19 pandemisine bağlı olarak artan ekran süresi bağlamında aile ve öğretmenlerin gençlerin teknoloji kullanımına dönük yaklaşımlarının incelenmesi. In *Communication and Technology Congress-CTC (April 12th-14th, 2021, Turkey, Istanbul)*.
- Er, K., & Yolcuoğlu, İ. G. (2020). Toplumsal teknolojik gelişmeler açısından sosyal bilimlerin işlevi ve toplumla etkileşimi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 11(42), 55-86. <https://doi.org/10.5824/ajite.2020.03.002.x>
- Erol, Ö., Ünsar, S., & Yacan, L. (2022). Diabetes mellituslu bireylerin fiziksel aktivite davranışları ve iyilik hallerinin belirlenmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(1), 49-58. <https://doi.org/10.25048/tudod.1053313>
- Ersoy, G., Bilgiç, P., & Akyol, A. (2012). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Türkiye Bağımlılık Dergisi*, 5(4), 665-690.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gay, L., Mills, G., & Airasian, P. (2006). *Educational research: Competencies for analysis and application* (8th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Geissler, C., & Powers, H. J. (Eds.). (2023). *Human nutrition*. Oxford: Oxford University Press.
- Gençoğlu, C., & Gümüş, H. (2024). Direnç antrenmanı fizyolojik yanıtları ve kuvvet geliştirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-65. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dokuzeyulspor/issue/85572/1375462>
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (Eds.). (2013). *Introduction to human nutrition*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Göger, A., & Çevirme, A. (2022). Üniversite öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*(46). ISSN: 2146-8508.
- Gökbayrak, Ş. (2007). Ev içi teknolojileri ve toplumsal cinsiyet. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 9(4), 119-141. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sguc/issue/25503/268923>
- Gökdemir, K., Koç, H., & Yüksel, O. (2007). Aerobik antrenman programının üniversite öğrencilerinin bazı solunum ve dolaşım parametreleri ile vücut yağ oranı üzerine etkisi. *SDÜ Egzersiz*, 1(1).
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2012). Energy balance and obesity. *Circulation*, 126(1), 126-132. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.087213>

- Hobin, E., White, C., Li, Y., Chiu, M., O'Brien, M. F., & Hammond, D. (2014). Nutritional quality of food items on fast-food 'kids' menus': Comparisons across countries and companies. *Public Health Nutrition*, 17(10), 2263-2269. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002498>
- Insel, P. M. (2014). *Nutrition*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Publishers.
- Işıkgöz, M. E., & Esentaş, M. (2020). Resmi ortaöğretim kurumları içinde spor liselerinin profili: Betimsel bir analiz. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 89-98. <https://dergipark.org.tr/en/pub/buyasambid/issue/55551/643902>
- İlhan, V., & Çetinkaya, Ç. (2013). İlkokul öğrencilerinin tematik çocuk kanallarındaki çizgi filmleri izleme alışkanlıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 317-326.
- İlhan, V., & Ulusoy, A. (2013). Televizyon bağımlılığı ve izleyici: TV izlememek mümkün mü? *International Journal of Social Science*, 6(5), 1127-1154. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1443>
- Kagan, D. M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- Kalaycı-Kırlioğlu, H. İ. (2021). Multidisipliner perspektiften sosyal boyutuyla çocukluk ve gençlik. In *Türkiye'de Z Kuşağı* (pp. 61-83). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Kana, F., Geçgel, H., & Öncü, B. (2023). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(39), 941-970. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1288205>
- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: Tekışık Web Ofset Tesisleri.
- Kara, S. (2017). Teknoloji ve toplumsal değişim ilişkisinin sosyal inşa kuramı bağlamında incelenmesi. *Dört Öge*, (12), 117-132. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dortoge/issue/40213/478855>
- Karahasan, A. (2023). Teknoloji ve toplum birlikteliğini anlamlandırmak üzere 'mitik/felsefi/sosyolojik yaklaşımları' dikkate almak. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 64-80. <https://doi.org/10.47257/busad.1315417>
- Karapınar, Y. (2007). *Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin okula giriş nedenleri ve mesleki beklentilerinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 211967)
- Kılıç, R. (2023). Sanayi devrimlerinin serüveni: Endüstri 1.0'dan Endüstri 5.0'a. *Takvim-i Vekayi*, 11(2), 276-291. <https://dergipark.org.tr/en/pub/takvim/issue/80114/1409937>
- Kıralan, M., Yorulmaz, A., & Ercoşkun, H. (2014). Trans yağ asitleri: Kaynakları ve insan sağlığı üzerine etkileri. *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi*, (7). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gidaveyem/issue/3975/52563>
- Koçtürk, O. N. (1969). *Sporcular için besin ve beslenme el kitabı*. İstanbul.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Kurt, C., Pekünlü, E., Atalağ, O., & Çatıkkaş, F. (2010). Tam ve kısmi uyku yoksunluğunda performans. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 70-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32231/357799>
- Kuzay, G. (2022). Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları. *ADÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 86-94. <https://dergipark.org.tr/en/pub/adujss/issue/89425/1603641>

- Lemon, P. W. R. (1997). Dietary protein requirements in athletes. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 8(2), 52-60.
- Loucks, A. B. (2004). Energy balance and body composition in sports and exercise. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 1-14.
- Löllgen, H., & Leyk, D. (2018). Exercise testing in sports medicine. *Deutsches Ärzteblatt International*, 115(24), 409-416.
- Mendeş, B., Karakuzulu, M., Çiçek, H., Elboğa, U., & Mendeş, M. (2020). Futbolcularda kas kuvveti ve kemik mineral yoğunluğu ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2), 120-128.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2005). *Millî Eğitim Bakanlığı Spor Lisesi Yönetmeliği*, 01.02.2005, Sayı: 25714, Resmî Gazete, Madde 5.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2006). *Spor Liseleri Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik*, 16.12.2006, Sayı: 26378, Resmî Gazete.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2007). *Spor Liseleri Yönetmeliği*, Madde 6.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2008). *Öğretmenlik mesleği genel ve özel alan yeterlikleri*. Ankara: Millî Eğitim Basımevi.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2009). *Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Yönetmeliği*, 16.06.2009, Sayı: 27260, Resmî Gazete.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2013). *Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği*, 07.09.2013, Sayı: 28758, Resmî Gazete.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2021). *Yetenek sınavı ile öğrenci alan okullara başvuru e-kılavuzu 2021*.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2024). 25714 sayılı resmi gazete – Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği. http://mevzuat.meb.gov.tr/html/25714_1.html (Erişim Tarihi: 01.10.2024)
- Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- Mustafaoğlu, R. (2018). E-spor, spor ve fiziksel aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 84-96. <https://doi.org/10.30769/usbd.457545>
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdiñler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.
- Norton, K., Norton, L., & Sadgrove, D. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 496-502.
- Öçalan, M., Boyalı, E., & Ergin, M. (2018). Öğrencilerin spor liselerine yönelme ve tercih nedenlerinin belirlenerek seçili değişkenler açısından karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 10-21. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/533198>
- Ömür, S., & Ersoy, G. (2023). Sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimleri: Sistematik bir inceleme. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 72-95. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3437069>
- Özbey, Ö., & Göküş, M. (2022). Kamu hizmeti olarak Gençlik ve Spor Bakanlığı faaliyetlerinin incelenmesi: Spor hizmetleri örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 113-128. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1064451>

- Özgür, U. E., Kulemen, E., Boyuneğmez, İ., Abdurahman, M., Ulusoy, D., & Şahin, E. (2024). Çocuklarda ekran kullanımına bağlı gelişen davranış bozuklukları ve işitsel dikkat bozukluğu. *Aydın Sağlık Dergisi*, 10(2), 169-188. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3962752>
- Patlar, S., Sanioğlu, A., Kaplan, T., & Polat, Y. (2003). Futbolcularda sürekli koşular metodu ile oyun formu metodunun dayanıklılık parametreleri üzerine etkisi. *SÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 5(1-2), 10–17.
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
- Pulkki-Råback, L., Barnes, J. D., Elovainio, M., Hakulinen, C., Sourander, A., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022). Parental psychological problems were associated with higher screen time and the use of mature-rated media in children. *Acta Paediatrica*, 111(4), 825-833.
- Rodgers, K. J., Dunlop, R. A., Cox, P. A., & Banack, S. A. (2013). The non-protein amino acid BMAA is misincorporated into human proteins in place of L-serine causing protein misfolding and aggregation. *PLoS One*, 8(9), e75376.
- Sartepeci, M. (2021). Multiple screen addiction scale: Validity and reliability study. *Instructional Technology and Lifelong Learning*, 2(1), 1-17. <https://doi.org/10.52911/itall.796758>
- Seher, Y., & Özdemir, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(3), 238-243. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.58234>
- Sezer, F. E., Alpat Yavaş, İ., Saleki, N., Bakırhan, H., & Pehlivan, M. (2024). Diet quality and snack preferences of Turkish adolescents in private and public schools. *Frontiers in Public Health*, 12, 1365355. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365355>
- Sinar, D. S., Acar, N. E., & Yıldırım, İ. (2020). Enerji metabolizması, obezite ve hormonlar. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-60. <https://doi.org/10.32706/tusbid.719671>
- Spano, L. (2001). The relationship between exercise and anxiety, obsessive-compulsiveness, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 30, 87-93.
- Stephens, T. V., Payne, M., Ball, R. O., Pencharz, P. B., & Elango, R. (2015). Protein requirements of healthy pregnant women during early and late gestation are higher than current recommendations. *The Journal of Nutrition*, 145(1), 73-78.
- Şakar, M., Güzel, S., & Yel, K. (2024). Dijitalleşmenin spor ve fiziksel aktivite üzerindeki psikolojik yansımaları: Bir inceleme. In F. Çatıkkaş & T. Bozkuş (Eds.), *Spor araştırmaları: Teorik ve uygulamalı yaklaşımlar*. İzmir: Duvar Yayınları.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2019). *Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öğretmen el kitabı*. Erişim tarihi: 10 Ekim 2024, [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayatdb/Dokumanlar/Rehberler/Sa l kl Beslenme ve Fiziksel Aktivite retmen El Kitab .pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayatdb/Dokumanlar/Rehberler/Sa%20l%20kl%20Beslenme%20ve%20Fiziksel%20Aktivite%20retmen%20El%20Kitab%20.pdf)
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2024). *Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı*. Erişim tarihi: 10 Ekim 2024, <https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/maddebagimlili.pdf>
- Taşkın, G., & Taşvuran Horata, E. (2024). Masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyine göre yaşam kalitesi, anksiyete ve iş doyumunun karşılaştırılması. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 5(1), 1-14. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ssd/issue/83432/1273749>

- Tayhan Kartal, F., & Yabancı Ayhan, N. (2021). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1853-1862.
- Tayhan Kartal, F., Arslan Burnaz, N., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Temiz Arslan, K., Altıok, S., & Başgöl, Ş. S. (2025). Türkiye’deki 4–11 yaş arası çocukların ekran bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 1-17. <https://doi.org/10.21733/ibad.1549305>
- Thompson, W., Gordon, N., & Pescatello, L. S. (2009). *ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription* (8th ed., pp. 253-255). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2024). *Bağımlılık nedir?* Türk Dil Kurumu Resmi Web Sitesi. Erişim tarihi: 8 Ekim 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkmen, A. S., & Kalay, R. (2015). Ergenlerin beslenme davranışını ve egzersizini etkileyen faktörler. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırma Dergisi*, 5. <https://doi.org/10.17362/DBHAD.2015514268>
- Uluca, M., Yel, K., Güzel, S., & Çakır, Z. (2024). Yapay zeka ve drone teknolojileri ile spor etkinlikleri gözlem ve analizinde güncel yaklaşımlar. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 47-70. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/88641/1578255>
- Ulvi, A. (2024). *Ortaokul öğrencilerinin kalp sağlığını geliştirmeye yönelik tutumları, beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 878116)
- USAID. (2015). *Food and nutrition handbook for extension workers*. Erişim tarihi: 10 Ekim 2024, https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00TBCT.pdf
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Yacan, İ. (2021). Endüstri 4.0 teknolojileri ve Toplum 5.0 kavramı. *Yeni Fikir Dergisi*, 13(27), 31–39. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yenifikirjournal/issue/67111/954324>
- Yaman, Ö. M. (2021). *Türkiye’de gençlik ve bağımlılık: Bibliyometrik ve tematik bir araştırma (1910-2020)*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Aydemir, U. (2023). Spor performansı ve denge. In E. Zorba, M. Gönen & Z. Çakır (Eds.), *Spor Araştırmalarında Farklı Perspektifler 2* (Bölüm 8, ss. 120-137). İzmir: Duvar Yayınları
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Erkılıç, A. O. (2024). Spor ve stres yönetimi: “Günlük yaşamda egzersizin rolü. In P. K. Doğan & M. Gönen (Eds.), *Spor Bilimlerinde Kapsayıcı Çalışmalar* (Bölüm 4, ss. 42–62). İzmir: Duvar Yayınları. ISBN: 978-625-5530-15-8
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66. <https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>

- Yılmaz, T., & Demir, H. (2008). Ortaöğretim kurumlarında spor alanı uygulaması (Eskişehir-Sivas örneği). S.Ü. BES Bilim Dergisi, 10(3), 28-35. <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/20631/makaleler/10/3/arastirmax-orta-ogretim-kurumlarinda-spor-alani-uygulamasi-eskisehir-sivas-ornegi.pdf>
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2007). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 1-17). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Yurt, S. (2008). *Fazla kilolu adölesanlara uygulanan motivasyon görüşmelerinin beslenme tutumu, davranışları ve kilo üzerine etkisi* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2020). *Egzersiz ve beslenme*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Zysberg, L., Orenshtein, C., Gimmon, E., & Robinson, R. (2017). Emotional intelligence, personality, stress, and burnout among educators. *International Journal of Stress Management*, 24(S1), 122.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

Sevgili Katılımcı;

Cevaplandıracağınız anket soruları spor lisesinde okuyan öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersizleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız araştırmanın amacına ulaşması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmada gönüllü olduğunuz için teşekkür ederim.

Yakup ÖLER
Bayburt Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Ek-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()

2.Sınıf: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

3. Anne Eğitim Durumu: İlköğretim ve altı () Ortaöğretim () Lisans ve Lisansüstü ()

4- Baba Eğitim Durumu: İlköğretim ve altı () Ortaöğretim () Lisans ve Lisansüstü ()

5-Ekonomik Düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek ()

6- Vücut ağırlığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz Zayıf () Normal () Kilolu ()

7- Beslenme Davranışı Algınız: Yetersiz () Kısmen Yeterli () Yeterli ()

8- Egzersiz Davranışı Algınız: Yetersiz () Kısmen Yeterli () Yeterli ()

9- Günlük Yaşamdaki Aktivite Düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()

Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçek Formu

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin için en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1.	Televizyon, telefon, tablet, bilgisayar vb. ekranlarından biri ya da birkaçı ile zihnim sürekli meşguldür.					
2.	Herhangi bir ekranla (TV, bilgisayar, tablet, telefon vb.) sıklıkla planladığımdan daha fazla zaman geçiririm.					
3.	Herhangi bir ekran karşısında geçirdiğim süreyi kontrol edemem.					
4.	Herhangi bir ekranı kontrol ettiğimden ya da o ekranda bir şeyler izlediğimden dolayı uykusuz kalırım.					
5.	Hiçbir ekrana erişimimin olmamasına tahammül edemem.					
6.	Televizyon, telefon, tablet vb. ekranlarını herhangi bir uğraşım (TV’de takip ettiğin bir program izleme, telefonda mesaj yazma gibi) olmadığı halde kontrol ederim.					
7.	Herhangi bir bildirim almasam da mobil cihazlarımın (telefon, tablet, PDA vb.) ekranını kontrol ederim.					
8.	Sürekli herhangi bir ekranla etkileşim halinde olma gereği duyuyorum.					
9.	Gün içinde en sık yaptığım şey herhangi bir ekrana bakmak ya da kontrol etmektir.					
10.	Herhangi takip ettiğim program ya da yapmam gereken bir etkinlik olmasa da TV, telefon benzeri bir ekranı açma ihtiyacı duyarım.					
11.	Gün içerisinde mobil cihazım, bilgisayarım ya da TV ekranlarından bir ya da birkaçına erişimimin olmaması ya da uzak kalmam huzursuz hissetmeme sebep olur					
12.	Ekranlarla geçirdiğim zaman süresince yaşadığım olumsuz duyguların azaldığını hissederim.					
13.	Herhangi bir ekranla geçirdiğim süreyi kontrol etme, sınırlandırma ya da azaltmak için çaba göstermememe rağmen bunu başaramadım.					
14.	Herhangi bir ekranla geçirdiğim süreyle ilgili yakınlarıma (aile üyeleri, arkadaş vb.) yalan söylerim.					
15.	Herhangi bir ekranda geçirdiğim süre nedeniyle eğitimim (sınava hazırlanamama vb.) veya kariyerim için çeşitli fırsatları tehlikeye atarım					

Beslenme Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin için en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Çok Az Tanımlıyor	Beni Biraz Tanımlıyor	Beni Oldukça Tanımlıyor	Beni Tamamen Tanımlıyor
1.	Ders çalışırken çoğunlukla bir şeyler yerim.	1	2	3	4	5
2.	Atıştırmak için yemeklerden sonra ve aralarda 4-5 kez buzdolabına giderim.	1	2	3	4	5
3.	Tok olduğum halde sunulan-teklif edilen yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
4.	Yemek tabağıma çok yemek doldururum.	1	2	3	4	5
5.	Sevdiğim bir yiyeceği miktarını ayarlamadan bitirinceye kadar yerim.	1	2	3	4	5
6.	Yemek yemek zevk aldığım şeylerin başında gelir.	1	2	3	4	5
7.	Arkadaşlarımla beraberken daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
8.	Tek başıma olduğum zamanlarda daha fazla yerim.	1	2	3	4	5
9.	Üzüldüğüm zamanlarda daha fazla yerim.	1	2	3	4	5
10.	Sinirlendiğim zamanlarda yemek yemek beni yatıştırır.	1	2	3	4	5
11.	Çözümediğim bir sorunum olduğunda daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
12.	Öğün aralarında süt, ayran ve taze meyve suyu içerim.	1	2	3	4	5
13.	Yiyeceklerimi çok iyi çiğnerim.	1	2	3	4	5
14.	Öğünlerde yediğim miktar genellikle aynıdır.	1	2	3	4	5
15.	Öğle ve akşam yemeklerinde birer porsiyon sebze yemeği veya salata yerim.	1	2	3	4	5
16.	Gün içinde üç adet meyve yerim.	1	2	3	4	5
17.	Günde 1,5-2 litre su içerim.	1	2	3	4	5
18.	Hergün süt, yoğurt, ayran, peynir gibi besinlerden yerim.	1	2	3	4	5
19.	Haftada en az üç gün, öğünlerimde et, tavuk veya balık yerim.	1	2	3	4	5
20.	Haftada üç kez öğünlerimde nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagillere yer veririm.	1	2	3	4	5
21.	Gıda ürünlerinin üzerindeki besin öğelerini gösteren etiketleri okurum.	1	2	3	4	5
22.	Spor veya fiziksel egzersiz yapmak için her fırsatı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
23.	Hareket miktarımı artıracak davranışlarda bulunurum.	1	2	3	4	5
24.	Spor veya fiziksel egzersiz yaptıktan sonra kendimi daha iyi hissedirim.	1	2	3	4	5

25.	Haftada en az 3 gün yarımşar saat spor veya fiziksel egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5
26.	Hergün cips, kuruyemiş, çikolata gibi yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
27.	Öğün aralarında sandviç, bisküvi, simit türü yiyeceklerden yerim.	1	2	3	4	5
28.	Hergün hamburger, patates gibi yiyecekleri yerim	1	2	3	4	5
29.	Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim.	1	2	3	4	5
30.	Hergün çay/kahve içerim.	1	2	3	4	5
31.	Yemek yeme sürem sık sık değişir.	1	2	3	4	5
32.	Yemeğimi 20 dakikadan kısa sürede bitiririm.	1	2	3	4	5
33.	Öğünlerde ne yiyeceğimi planlarım.	1	2	3	4	5
34.	Ekmek, pilav, makarna, börek türü yiyeceklerle öğünlerimde yer veririm.	1	2	3	4	5
35.	Hergün tatlı türü yiyeceklerden yerim.	1	2	3	4	5
36.	Hergün öğünlerimde yağ ve yağlı yiyeceklere yer veririm.	1	2	3	4	5
37.	Hergün beslenmemde diyet olarak hazırlanmış ürünlere yer veririm.	1	2	3	4	5
38.	Kısa mesafe de olsa otobüs, araba, dolmuş gibi araçlara binerim.	1	2	3	4	5
39.	Bina içinde üst katlara çıkarken veya inerken merdiven yerine asansörü kullanırım.	1	2	3	4	5
40.	Hergün düzenli kahvaltı yaparım.	1	2	3	4	5
41.	Hergün öğle yemeğimi yerim.	1	2	3	4	5
42.	Hergün akşam yemeğimi yerim.	1	2	3	4	5
43.	Öğünlerimi hergün aynı saatlerde yerim.	1	2	3	4	5
44.	Öğle yemeğimi dışarıda veya evde düzenli yerim.	1	2	3	4	5
45.	Akşam yemeklerimi evde ailemle yerim.	1	2	3	4	5

Ek 2: Ölçek İzin Yazısı

Gönderen: mustafa saritepeci

< [Redacted] >

Gönderildi: 26 Eylül 2024 Perşembe 21:49

Kime: yakup ölçer [Redacted]

Konu: Re: Yüksek lisans tez çalışması

Merhaba Yakup hocam,

Ölçeği kullanabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Puanlama

Ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçekteki her bir maddede katılımcılar tarafından 1-5 arasında (1 (hiçbir zaman) ... 5 (her zaman)) derecelendirilir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça, çoklu ekran bağımlılığı riski de artar. Ölçekten elde edilen toplam puan, bağımlılık durumunu değerlendirmek için kullanılır. Bağımlılık ile ölçütler ekteki ölçek formunda sunulmuştur.

MSA Ölçek Maddeleri ve Açıklamalar:

https://drive.google.com/file/d/1Fi2W8Wu65AxsTk6LN57_ZFECRKLvUn4W/view?usp=sharing

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "yakup ölçer" [Redacted]

Kime: [Redacted]

Gönderilenler: 25 Eylül Çarşamba 2024 21:48:53

Konu: Yüksek lisans tez çalışması

Sayın Mustafa SARITEPECİ Hocam,
Ben, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ Hoca'nın danışmanlığında, yüksek lisans programında tez dönemindeyim. Tez kapsamında " Spor lisesinde okuyan öğrencilerin ekran bağımlılığı ile beslenme ve egzersizleri arasındaki ilişkinin incelenmesi " başlıklı konu üzerine çalışacağım. Tarafınızdan uyarılama çalışması yapılan "Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması" ölçeğini etik ilkeler doğrultusunda araştırmanıza atıf göstererek tezimde kullanmak istiyorum.

Gönderen: Seher YURT <[REDACTED]>
Gönderildi: 4 Haziran 2024 Salı 15:20
Kime: yakup ölçer <[REDACTED]>
Konu: Ynt: Ölçek İzin-2

Sayın Yakup Ölçer,
Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği'mi
Çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar Dilerim.



Beslenme

Gönderen: yakup ölçer <[REDACTED]>
Gönderildi: 3 Haziran 2024 Pazartesi 15:46
Kime: Seher YURT <[REDACTED]>; Seher YURT <[REDACTED]>
Konu: İlt: Ölçek İzin-2

ÖZ GEÇMİŞ

Yakup ölçer, 2008 yılında Balıkesir Üniversitesi'nden mezun olmuştur.

Beden eğitimi ve spor alanında lisans düzeyindeki eğitimini tamamladıktan sonra, akademik ve mesleki gelişimine devam etmektedir.

Evli ve İngilizce dil bilgisine sahip Yakup Ölçer, resmi bir kurumda memur olarak görev yapmakta olup, Beden Eğitimi ve Spor alanında. Bilimsel araştırmalar ve Akademik faaliyetlere aktif olarak katılım sağlayarak spor bilimleri alanına katkıda bulunmaktadır.

