



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ADÖLESAN DÖNEMDEKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE,
RUH HALİ VE DUYGUSAL YEME DURUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

TAYFUN HELVACI

DANIŞMAN

Doç. Dr. MineTURĞUT

BARTIN-2023



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ADÖLESAN DÖNEMDEKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE, RUH HALİ VE
DUYGUSAL YEME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tayfun HELVACI

BARTIN-2023

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Mine TURĞUT danışmanlığında hazırlamış olduğum “ADÖLESAN DÖNEMDEKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE, RUH HALİ VE DUYGUSAL YEME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi hâlinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

31.07.2023

Tayfun HELVACI

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi aşamasında gerek konu seçiminden başlayarak gerek çalışmanın ilerleyen süreçlerinde gerekli yönlendirmeleri yapıp benimle çalışmanın her aşamasında alakadar olan danışmanım Doç.Dr. Mine TURĞUT'a, çalışmalarımı sağlıklı bir şekilde yürütebilmem için ders programımda gerekli düzenlemeyi yapan müdür başyardımcım İsmet KONAL'a, verilerin toplanması aşamasında yardımlarını esirgemeyen değerli meslektaşlarım Gülistan ŞENTÜRK ve Eren CANDAN'a toplanan verilerin işlenmesi aşamasında destek olan Miraç MAKUL ve Habibe BİNBAŞ'a tezimin yazım kuralları denetimini yapan Türkçe öğretmeni olan eşim Bahar HELVACI'ya tez savunmama katılarak kritik noktalarda yapıcı eleştiriler getirerek tezin son şeklini almasını sağlayan değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Tayfun HELVACI

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ADÖLESAN DÖNEMDEKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE, RUH HALİ VE DUYGUSAL YEME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tayfun HELVACI

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mine TURĞUT

Bartın-2023, sayfa: 69

Araştırmanın amacı, adölesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ortaöğretim düzeyinden adölesan dönemdeki bireyler araştırma grubunu oluşturmuştur. Verilerin toplanması için 4 ayrı form kullanılmıştır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Formu”, “Duygusal Yeme Ölçeği” ve “Brunel Ruh Hâli Ölçeği”. Veri toplama araçlarıyla elde edilen veriler SPSS paket programında t-testi, ANOVA ve korelasyon analizleri ile sınanmıştır. Anlamlılık düzeyi ise “ $p<0.05$ ” olarak dikkate alınmıştır. Sonuç olarak; adölesan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Sigara kullanım durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken; ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Dijital oyun oynama değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde herhangi bir anlamlılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Duygusal yeme düzeyi ile ruh hâli profilleri toplam puanları

arasında pozitif yönlü, orta derece, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilirken, fiziksel aktivite düzeyi ile duygusal yeme ve ruh hâli profilleri toplam puanları arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, fiziksel aktivite, ruh hâli, duygusal yeme.

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, MOTHER STATUS AND EMOTIONAL EATING STATUS OF INDIVIDUALS IN ADOLESCENT PERIOD

Tayfun HELVACI

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mine TURÇUT

Bartın-2023, pp: 69

Purpose of the research, the aim of this study is to examine the relationship between physical activity, mood and emotional eating status of individuals in adolescence. In line with this purpose, individuals from the secondary education level in the adolescent period formed the research group. Four different forms were used to collect data. These; “Personal Information Form”, “International Physical Activity Scale-Short Form”, “Emotional Eating Scale” and “Brunel Mood Scale”. The data obtained with the data collection tools were tested with t-test, ANOVA and correlation analyzes in the SPSS package program. The significance level was taken into account as “ $p < 0.05$ ”. As a result; It was determined that there was a significant difference in the physical activity, mood profiles and emotional eating levels of adolescent individuals in terms of gender variable. While it was determined that there was no significant difference in physical activity levels in terms of smoking status variable; It was determined that there was a significant difference in mood profiles and emotional eating levels. It was observed that there was no significant difference in the physical activity level, emotional eating and mood profiles according to the digital game playing variable. No significant difference was found on the physical activity level, emotional eating and mood profiles according to the class variable. According to the monthly income level variable, no

significant difference was found on the physical activity level, emotional eating and mood profiles. A positive, moderate, and statistically significant relationship was found between the emotional eating level and the total scores of mood profiles, while there was no relationship between the physical activity level and the total scores of emotional eating and mood profiles.

Keywords: Adolescence, physical activity, mood, emotional eating.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Sayıtlar.....	3
1.4. Sınırlılıklar	3
1.5. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	5
2.1. Adölesan Dönem	5
2.1.1 Erken Adölesan Dönem (10-13 Yaş).....	6
2.1.2 Orta Adölesan Dönem (14-17 Yaş)	6
2.1.3 Geç Adölesan Dönem (18-21 Yaş).....	7
2.1.4 Adölesan Dönemde Beslenme ve Fiziksel Aktivite.....	7
2.2. Fiziksel Aktivite.....	8
2.2.1 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	9
2.2.1.1 Fiziksel Aktivitenin Türü.....	10
2.2.1.2 Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	11
2.2.1.3 Fiziksel Aktivitenin Süresi.....	12
2.2.1.4 Fiziksel Aktivitenin Sıklığı.....	12
2.2.2 Fiziksel Aktivite ve Sağlık	12
2.3. Ruh Hâli.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.5
2.3.1 Ruh Hâli ve Duygu.....	16

2.3.2. Ruh Hâli Yönetim Teknikleri	15
2.3.3. Ruh Hâli ve Fiziksel Aktivite	16
2.3.4. Ruh Hâli ve Beslenme	18
2.3.5. Konu ile İlgili Araştırmalar	19
2.4. Duygusal Yeme.....	20
2.4.1. Beslenme	20
2.4.2. Duygusal Yeme	20
2.4.3. Duygusal Yeme Teorileri.....	22
2.4.3.1 Psikosomatik Teori.....	22
2.4.3.2 İçsel-Dışsal Obezite Teorisi.....	23
2.4.3.3 Kısıtlama Teorisi	24
2.4.3.4 Kaçış Teorisi	25
2.4.4. Duygusal Yeme Mekanizmaları.....	25
2.4.4.1 Fiziksel Mekanizmalar	25
2.4.4.2 Psikolojik Mekanizmalar	27
2.4.5. Konu ile İlgili Araştırmalar	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.8
3. MATERYAL VE METOT	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Evren ve Örneklem	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.3.2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Formu (UFAÖ-KF)	32
3.3.3 Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ).....	32
3.4.4 Brunel Ruh Hâli Ölçeği (BRUMS)	32
3.4. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR	34
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKLAR	51
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
2.1: Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler.....	9

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
4.1: Katılımcıların fiziksel özelliklerine yönelik ortalamalar.	34
4.2: Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine yönelik frekans tablosu.	34
4.3: Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine yönelik frekans tablosu.	34
4.4: Katılımcıların egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu.....	34
4.5: Katılımcıların aylık gelir değişkenlerine yönelik frekans tablosu Hata! Yer işareti tanımlanmamış. 35	
4.6: Katılımcıların anne eğitim durumlarına yönelik frekans tablosu Hata! Yer işareti tanımlanmamış. 35	
4.7: Katılımcıların baba eğitim durumlarına yönelik frekans tablosu.....	36
4.8: Katılımcıların sigara kullanım durumlarına yönelik frekans tablosu.....	36
4.9: Katılımcıların dijital oyun oynama durumlarına yönelik frekans tablosu	36
4.10: Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre fiziksel aktivite puanlarına yönelik t-Testi sonuçları.....	37
4.11: Katılımcıların ruh hâli profillerine yönelik aritmetik ortalama tablosu	37
4.12: Katılımcıların duygusal yeme düzeylerine yönelik aritmetik ortalama tablosu.....	37
4.13: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait t-Testi sonuçları.....	37
4.14: Katılımcıların sigara kullanım durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait t-Testi sonuçları	38
4.15: Katılımcıların dijital oyun oynama durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait t-Testi sonuçları.....	39
4.16: Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait One-Way Anova Testi sonuçları.....	39
4.17: Katılımcıların aylık gelir değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait One-Way Anova Testi sonuçları	39
4.18: Katılımcıların fiziksel aktivite, duygusal yeme toplam puanları ile ruh hâli toplam puanları arasındaki ilişki tablosu	40

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	65
EK 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form).....	66
EK 3. Duygusal Yeme Ölçeği.....	67
EK 4. Brunel Ruh Hâli Ölçeği	68

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

km : kilometre

m : metre

KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance

1. GİRİŞ

Adölesan dönem bireyin yaşamı adına oldukça önem arz eden bir dönemdir. Bu dönemin önem arz etmesinin temel sebebi, gelişimsel açıdan bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan çok yönlü oluşundan kaynaklanmaktadır. Bahsi geçen gelişimsel alanların desteklenmesi adına fiziksel aktivite ve beslenme temel unsurlardandır. Bu sebeple düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım sağlamanın çeşitli faydalar sağlayacağı düşünülmektedir. Ruhsal duygu düzenleme etkisi bunlardan birisidir. Çünkü düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan bireyler duygularını katılmayan bireylere kıyasla daha etkin biçimde düzenleyebilir ve bu durum duygusal yeme gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ve ruh hâlinin düzenlenmesine fayda sağlayabilir. Bu faydalar her geçen gün önemini korumaktadır. Bu durum günümüz koşullarında incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımı en çok etkileyen faktörlerin başından hareketsizliğin olduğu ve teknolojinin gelişimi gibi unsurların olduğu bilinmektedir. Çünkü bugünün teknolojisi insanı daha hareketsiz bir yaşama sürüklemektedir. Bu hareketsiz yaşamın neticesinde ise gerek yetişkinlerde gerekse adölesan bireylerde olumsuz beslenme alışkanlıkları (duygusal yeme gibi) ve olumsuz ruh hâli gelişebilir. Bu sebeptendir ki fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılım adölesan bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

Ergenlik dönemi, çocukluk evresinden yetişkinlik evresine geçiş sürecinde meydana gelen olgunlaşma evresidir. Hızlı bir biçimde fizyolojik, zihinsel ve psikolojik büyüme ve gelişim gözlemlenmektedir (Das vd., 2017). Bireyin yaşamını ilk evrelere denk gelen bu dönem aynı zamanda pek çok kalıcı alışkanlığın olduğu bir dönemdir. Bu kalıcı alışkanlıklardan birisi kalıcı yeme alışkanlıklarıdır. Orta adölesan evre incelendiğinde, yaşam stiline şekillendiği dönem olarak göze çarpmaktadır. Yanlış beslenme alışkanlığı kazanmanın da bu evrede gözlemlenen riskli davranışlardan olduğu söylenmektedir. Beslenme düzenini öğrenmek, ekonomi, demografik değişkenler ve sağlıksal durumla bağını tespit etme, beslenme düzeninin neden ve sonuçlarını algılamada ışık tutucu rol üstlenmektedir (Özmen vd., 2007; Tanrıverdi vd., 2011).

Adölesan evre beslenme tutumları ve olumlu yeme alışkanlığının kazanılması bağlamında önem arz etmektedir. Söz konusu evredeki kişilerin fiziksel aktiviteye katılımları, kontrollü yeme davranışları ve duygu durumları da oldukça önem arz etmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersizin bireylerin sağlık düzeyinde faydalarının olduğu bilinmektedir (Warburton vd.,

2016). Fiziksel aktivite, günlük yaşam şartlarında eklem ve kaslardan faydalanılarak enerji tüketimi ile sergilenen, solunum ve kalp hızında artış sağlayan ve değişik şiddet seviyelerinde yorgunluk ile neticelenen aktiviteler bütünü şeklinde açıklanmaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Duygusal yeme; stres, endişe, korku, yetersizlik, yalnızlık, öfke gibi duygularla başa çıkamayıp bu duyguları bastırmak adına rahatlamak için besinlerin tüketimi olarak tanımlanmaktadır (Ünal, 2018). Ruh hâli ise literatürde sıkça rastlanan uzun süren ve belirginleşmesi hâlinde kişinin dışardan gelen uyaranlara tepkisini ve hayata bakış açısını önemli ölçüde etkileyen duyguların bileşimi olarak tanımlanmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda, fiziksel aktivite ve egzersiz, çeşitli sağlıksal fayda sağladığından ötürü duyuşsal problemlerin çözümünde alternatif bir tedavi olarak da uygulanmıştır (Otto vd., 2007; Edwards ve Loprinzi, 2016) Bizim araştırmamızda da özellikle adölesan dönemdeki bireylerde fiziksel aktiviteye katılım, duygusal yeme ve ruh hâli arasında ne tür bir ilişki var veya var mıdır diye araştırmak önceliğimizdir.

1.1. Problem

Araştırmanın ana problemi “Adölesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktivite, ruh hali ve duygusal yeme durumları arasında ilişki var mıdır?” yönünde iken alt problemler şu şekildedir;

1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
2. Katılımcıların sigara kullanım durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
3. Katılımcıların dijital oyun oynama durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
4. Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
5. Katılımcıların aylık gelir değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait profillerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
6. Katılımcıların fiziksel aktivite, duygusal yeme toplam puanları ile ruh hâli toplam puanları arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı; adölesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda adölesan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumları, ruh hâli profilleri ve duygusal yeme durumları arasındaki ilişki incelenirse gruplar arası farklılıkların da tespiti amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda çalışılmasının temelinde fiziksel aktivitenin iyileştirici gücü esas alınmıştır. Bilindiği üzere fiziksel aktiviteye katılım kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal tüm hallerini düzenleyici bir araçtır. Kişilerin gelişimsel açıdan önemli bir dönemi olan adölesan dönemde bu aktivitelere katılımın ruh hâli profili ve duygusal yeme durumu gibi değişkenlerle ilişkilendirilmesi konusunda alanyazın taramasındaki çalışmaların eksikliği ise bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

1.3. Sayıtlar

Araştırma aşağıda yer alan bazı sayıtlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmamızda;

- Araştırma grubunun evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu,
- Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katıldığı ve ölçme araçlarında yer alan maddelere içtenlikle yanıt verdikleri,
- Ölçme araçlarının araştırma amacına uygun ve ilgili değişkenleri ölçme hususunda yetkin olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu sınırlılıklar;

- Araştırmaya yalnızca adölesan dönemdeki bireyler katılımcı olarak dâhil edilmiştir.
- Adölesan bireylerin yalnızca fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerine ölçümler yapılmıştır.

1.5. Tanımlar

Adölesan Dönem: Bireyin yaşamının ortalama 10 -19 yaşları arası adölesan dönem olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2022).

Fiziksel Aktivite: Enerji harcaması gereken, iskelet kaslarınca üretilen herhangi bir gönüllü vücut hareketine fiziksel aktivite denir (Çeçen ve Bulur, 2015).

Ruh Hâli: İşlevsel olarak gündelik yaşantının içerisinde sürekli olarak var olan hem içsel hem de dışsal tepkilerimizin neticesinde dış dünyamıza yansıtılmış olduğumuz ya da yansıtmayı başaramadığımız bazı psikolojik hallerdir (Özakkaş, 1995).

Duygusal Yeme: Duygusal yeme tutumu, stres, yalnız kalma, bunalım, kaygı vb. duygusal değişimlere tepki biçiminde yaygın olarak aşırı beslenmeye sebep olan ruhsal beslenme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2003).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırmanın literatür özeti bölümünde çalışmada yer alan anahtar kelimelere, bu anahtar kelimeleri oluşturan değişkenlere ilişkin kuramsal çerçeveye ve konularla ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1. Adölesan Dönem

Adölesan dönem, bir diğer ifadeyle “ergenlik”, organizmada hızlı bir şekilde biyolojik gelişimin meydana gelmesiyle birlikte hem cinsel açıdan hem de psiko-sosyal açıdan olgunlaşmayla başlamaktadır. Bireyin yaşamının bu evresinde fiziksel gelişimlerin beraberinde bağımsızlık ve sosyal bakımdan üretkenlik de kazanılmaktadır (Santrock, 2014). Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) tanımı, bireyin yaşamının ortalama 10 -19 yaşları arasının adölesan dönemi oluşturduğunu ifade etmiştir (WHO, 2022).

Adölesan dönem, insan gelişim dönemlerinin arasında toplumsal açıdan da etkilerin kişi adına en fazla önem arz ettiği evredir. Başka bir deyişle adölesan dönem, kişinin çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçişi olarak kabul edilen dönemdir. Puberte dönemiyle başlayan adölesan dönemin en temel özelliği yaşam süresince en kayda değer biyolojik, psikolojik ve sosyal geçişlerin gerçekleştiği dönem olmasıdır. Bu dönem içerisinde beyinde hem nöroendokrin sistemde hem de hormon yoğunluklarında değişimler meydana gelir. Bu değişimlerle birlikte fiziksel büyüme sürecini üreme sistemindeki farklılaşmalar da takip etmektedir (Susman ve Rogol, 2004).

Bireylerin adölesan dönemlerinde yaşadıkları değişimler ve deneyimler; toplumlara ve dönemlere göre değişkenlik gösterdiği gibi kişiden kişiye de çeşitlilik göstermektedir. En temelde Puberte dönemiyle alakalı olayların belirli bir sıra takibinde gitmesi öngörülmektedir. Fakat hem başlama dönemi hem de seyri kişiler arasında oldukça değişkenlik gösterebilmektedir. Biyolojik süreçlerle başlayıp duygusal süreçlerle devamı gelen bu evrelerin sebep olduğu bedensel, cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşmayla birlikte kişi bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazanır. Bu sürecin bitişi ise çok da belli olmamakla birlikte süregelen kronolojik bir dönemden ibarettir. Yani adölesan dönemin başlangıcı hususunda birbirinden farklı görüşler ortaya atılmaktadır (Kanbur, 2012).

Adölesan dönemde meydana gelen genel özellikler incelendiğinde; bireyin duygularındaki hızlı değişimler ve bu değişimlere bağlı olarak hızla, düşünülmeden verilen tepkiler, artan istekler, derslere olan ilginin azalması, iştah açıklığı, kılık kıyafete olan özende artış, mahremiyete verilen önemde artış, bağımsızlık arzusu benzeri durumların görülmesi mümkündür. Bu değişimlerin yaşandığı adölesan dönem; “erken adölesan”, “orta adölesan” ve “geç adölesan” dönem olmak üzere toplam üç dönemden oluşmaktadır. Erken adölesan dönem 11-14 yaş, orta adölesan dönem 15-17 yaş ve geç adölesan dönem 18-21 yaş aralığını kapsamaktadır (Akman, Tüzün ve Ünalın, 2012).

2.1.1 Erken Adölesan Dönem (10-13 Yaş)

Erken adölesan dönem olarak bilinen bu dönem yaşamın ortalama 10-13 yaşları arasında yer almaktadır. Bu dönem içerisinde hem fiziksel hem de davranışsal gelişmeler oldukça hızlı biçimde gerçekleşir. Kız çocuklarının büyümesi ve cinsel gelişimleri erkeklere nazaran daha hızlı ilerlemektedir. Döneminden önce gerçekleşen “erken büyüme” erkek bireyleri psikolojik açıdan pozitif yönde etkilemektedir. Fakat kız çocuklarında kaygı bozukluklarına, düzensiz beslenme yeme bozukluklarına ve depresyona sebep olabilmektedir. Dahası arkadaş ilişkileri de bu dönemde önem kazanmaktadır. Bu arkadaş ilişkileri genel olarak hemcins kişilerle kurulur ve kişinin ilgilendiği alanlar ve giyim tarzı arkadaşlarının etkisi altındadır (Derman, 2008).

2.1.2 Orta Adölesan Dönem (14-17 Yaş)

Orta dönemdeki adölesan bireylerin kişilikleri oluşmaya başlar. Bu kişilik özelliklerinin temelini ise özerk olma duygusu oluşturmaktadır. Sonuç olarak bağımsız olma içgüdüleri en uç noktalara kadar ulaşmaktadır. Bireyin annesinden ve babasından ayrılma arzusunun da edinildiği ve bunu ebeveynlerine kabul ettirme çabası içine girdiği dönem de orta adölesan dönemdir. Sosyal çevre bakımından orta adölesan dönemdeki bir birey arkadaşlarının kendisi hakkındaki görüşlerini oldukça önemsemektedir. Karşı cinse duyulan ilgi de bu dönemde oldukça artmaktadır. Bu dönemde adölesan birey kendisini güçlü hissettiği kadar ölümsüzmüş gibi de hisseder ve bu nedenle riskli davranışlar sergilemekten kaçınmayabileceği gibi bu durumun aksine haz duyma durumunun gerçekleşmesi muhtemeldir (Derman, 2008).

2.1.3 Geç Adölesan Dönem (18-21 Yaş)

Geç adölesan dönem içerisinde adölesan birey kendisini bir topluluğun üyesi olarak hisseder ve aidiyet duygusu gelişmeye başlar. Bu duyguyla birlikte sanata ilgi duyabilir. Kimlik duygusunu da bu dönemde kazandığı için aile ve çocuk arasındaki çatışmaların en üst seviyelere çıktığı adölesan dönemin geç dönem olduğunu söylemek mümkündür. Ergenliğin son döneminde olan bir kişi gerek cinsel gerekse mesleki açıdan toplumsal kimliğinin gelişimini tamamlayamamış birey kimlik kargaşası içine düşebilir. Yine bu dönem içerisinde bilişsel gelişimin tamamlanmasının ardından ahlak duygusunun da bu dönem içerisinde gelişme ihtimali vardır (Derman, 2008).

2.1.4 Adölesan Dönemde Beslenme ve Fiziksel Aktivite

Adölesan dönem, sağlık hususundaki davranışların ve tutumların gelişmesi için oldukça önemli bir yaşam dönemi olarak bilinmektedir. En önemlilerinden bazıları beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığıdır (Sebastian, Enns ve Goldman, 2009). Adölesan bireylerde bu iki alışkanlığın olmayışı ile birlikte; yeme bozuklukları ve obeziteye ek olarak büyümede/gelişmede gerilik, pubertede gecikme, demir eksikliği, akademik başarısındaki azalma gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde farklı hastalık ve soruna yol açabilmektedir. Dahası, obez olan 5 ila 10 yaş aralığındaki çocukların %60'ının ilerleyen yaşlarda kardiyovasküler rahatsızlıklardan (kan basınç yüksekliği, yüksek insülin düzeyi gibi) en az birisine, %25'inin iki ya da daha fazlasına sahip olacağı da bilinen risk faktörleri arasında yer almaktadır (Vadiveloo, Zhu ve Quatromoni, 2009).

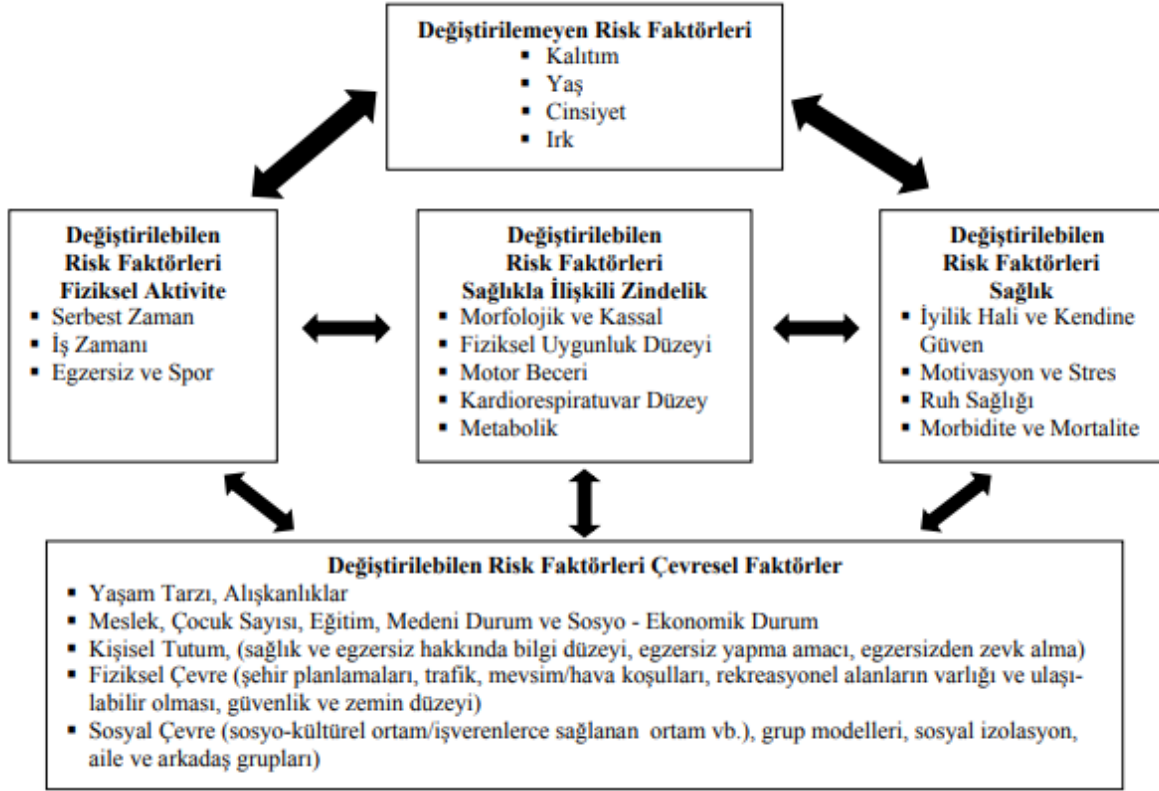
2.2. Fiziksel Aktivite

Tarihsel olarak bakıldığında; İnsanoğlunun var olduğu günden bugüne değin avcılıkla başlayan, hayvanların hareketlerinin taklit edilmesi, dans ya da uzak doğu sporlarına benzer hareketleri içeren fiziksel aktivite, çeşitli toplumlarda değışkenlik gösteren anlayışlarla değerlendirilerek uygulanıyorken, özellikle 18. y.y. sonlarına doğru makineleşmenin artışı ve seri üretime geçilmesiyle insan sağlığının bozulması meydana gelmiş, fiziksel aktivitenin önemi artmıştır. Çünkü o yıllarda Sanayi Devrimi ile makineleşme ve insan gücünün kullanımı azaltılmıştır ve yaşam daha kolay bir hale dönüştürülmüştür (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001).

İnsan gücüne dayılı işlerin daha az rağbet görmesinin ardından; teknolojik gelişmeler, kentleşme, kapitalizm ve benzeri faktörler insan yaşamını negatif yönde etkilerken, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin çeşitli rahatsızlıkları (obezite, kardiovasküler rahatsızlıklar gibi) geriletmiş ve tedavi edici özelliği arttırdığı dikkat çekmektedir. Çünkü bahsedilen faktörler insan yaşamını Sanayi Devrimi'ndeki gibi bir hareketsizliğe sürüklemekle birlikte, belirli çalışma saatlerine itmiştir. Dahası kentleşmekle beraber insanoğlunun doğadan uzaklaşması ve hareket alanının daralması da gelişen olumsuz durumlardandır. Bu nitelikler ile birlikte fiziksel aktivite; günlük yaşantıda kas-eklem hareketliliği ile enerji harcanmayı gerektiren, kalp-solunum hızını arttıran, çeşitli şiddet aralıklarında yapılabilen ve yorgunlukla neticelenen etkinlikler bütünü" şeklinde tanımlanabilir (Baltacı, 2008). Yorgunlukla neticelenen fiziksel aktivite üç temel bileşenden meydana gelmektedir. Bunların % 60-70'lik dilimini beden dinlenik durumunda iken solunum, dolaşım ve de genel vücut sıcaklığının korunması için gereken enerjiyi oluşturmaktadır. Ancak; yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi, kalıtım, yağ-kas oranı gibi pek çok faktörlerin bazal metabolizma hızını etkilemesi sonucunda farklılıklarda kişiden kişiye değişmektedir. Öte yandan enerji tüketiminin % 10-15'lik dilimini tüketilen besin kaynaklarının sindirimi ya da boşaltılması adına gereken, besin alımıyla artış gösteren enerjinin harcanması, % 20-30'luk dilimini ise fiziksel aktivite ya da kasları aktive eden etkinliklerin neticesinde meydana gelen aktif enerji tüketimi oluşturur (Vanhees vd., 2005). Tüm bu veriler göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktiviteyi; planlı biçimde gerçekleştirilen aerobik egzersiz programları, boş zaman etkinlikleri, günlük ev işleri, ulaşım, anaerobik ya da statik/dinamik gibi çeşitli alt gruplara ayırmak da mümkündür (Akandere, Arslan ve Taşkın, 2006).

2.2.1 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin içeriğini oluşturan ve bireylerin bu aktiviteleri tercih ederken dikkat etmeleri gereken temel faktörler; fiziksel aktivitenin türü, şiddeti, süresi ve sıklığıdır (Alpözgen ve Özdiçler, 2016). Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler bu araştırma çatısı altında her ne kadar dört faktörde ele alınsa da literatürde çeşitli faktörlerle olan ilişkisi ele alınmış ve irdelenmiştir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri belirli bir şekil ile tanımlayan Vanhees ve arkadaşlarının (2005) çalışmalarından bir şekil aşağıda yer almaktadır (Şekil 2.1).



Şekil 2.1. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler.

2.2.1.1 Fiziksel Aktivitenin Türü

Fiziksel aktiviteler kişilerin fiziksel uygunluğunu iyileştirme özelliklerine bağlı olarak 4 temel başlık altında toplanabilir. Bunlardan ilki dayanıklılıktır. Dayanıklılık faktörü, bir bedensel hareketin daha uzun süre boyunca, daha az yorulmayla devam ettirilmesi anlamına gelmektedir. Dayanıklılığa (aerobik) dayalı bir egzersiz oksijen tüketim miktarını genişleten, daha çok büyük kasların aktif halde olup sistematik olarak çalıştığı etkinliklerdir. Bu çalışmaların belirli bir yoğunluk, sıklık ve süre içerisinde uygulanması gereklidir. Dayanıklılık düzeyi gelişim gösterdikçe, tüm fiziksel aktiviteleri daha uzun süre sergileyebilir, daha az yorulmuş olarak tamamlayabiliriz. Dayanıklılık düzeyini geliştirebilecek egzersizlere örnekler şu şekilde gösterilebilir; yürüyüş, bisiklet sürmek, yüzmek, bahçe işleriyle ilgilenmek, golf oynamak gibi düşük şiddetli etkinliklerdir (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

Kuvvet fiziksel aktivitenin ikinci faktörüdür ve bir kasın direnci olarak ifade edilmektedir. Bu, bir cisim kaldırma, taşıma, sürüklenme, itme gibi durumlarda gereken kuvvetli olma durumunu gerektirmektedir. Örneğin; bir kişi pazar çantasını taşıması için kol kaslarının güçlü olmasına

ihtiyaç duyar. Özetle, bu alanda gelişimin sağlanmasıyla her tür aktivite daha kolay yapılabilir. Bu aktivitelerin sayesinde çeşitli kas grupları güçlenir (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

Esnekliğin üçüncü faktör olduğunu söylemek mümkündür. Bu faktör, eklemlerin rahatlıkla hareket edebilmesi yeteneği olarak ifade edilmektedir. Öte yandan bu faktör, bir fiziksel aktivite sırasında vücudun bölümlerinin rahatlıkla hareket etmesini sağlamaktadır. Bireylerin esnek olma özellikleri birbirleri arasında farklılık göstermektedir. Ancak düzenli olarak gerçekleştirilen esneklik çalışmaları kişideki bu özelliği geliştirmektedir. Esnek bir vücuda sahip olmakla birlikte günlük işlerimiz daha kolay bir hal almaktadır (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

Son faktör ise dengedir. Denge, insan vücudunun belirli bir eksen doğrultusunda tutulabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bunun sağlanabilmesi adına dengeyle ilgili tüm organların ve uzuvların uyum içerisinde çalışmaları gerekmektedir (iç kulak, kas-eklemler gibi). Gelişmiş bir denge becerisine sahip birey yaşamının içerisinde gereken tüm hareketleri kolaylıkla yapabilir. Hem düz hem de sabit olmayan yüzeylerde hareket edebilme adına iyi bir dengeye ihtiyaç duyulur ve bu sayede yaralanma riskini azaltmak mümkündür. Denge becerisinin iyileştirilebilmesi adına da düzenli olarak alıştırmaların yapılması gerekmektedir. Vücudun gelişmesi için gerçekleştirilen bütün egzersizlerin dengeyi de olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

2.2.1.2 Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktiviteye katılımın insanın enerji harcamasının toplamı üzerindeki etkisi büyüktür. Dahası, vücudumuzun toplam enerji üretimi üzerinde %20-30 civarında katkı sunar. Çeşitli aktivitelerin gerçekleştirilmesi adına harcadığımız enerjinin miktarı, yoğunluğuna ve egzersizin türüne bağlı değişkenlik göstermektedir. Başka bir deyişle harcanan günlük enerji miktarı kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Bu enerji miktarını Metabolik Eşdeğer (MET) ile ölçmek ve belirlemek mümkündür. Pek çok fiziksel aktivitenin enerji tüketim miktarı, genel olarak aktivite esnasında oksijen tüketiminin izlenmesi ve birim zaman başına ortalama oksijen tüketiminin belirlenmesiyle hesaplanmaktadır. Bu hesaplanan değer daha sonra dinlenik nabızdaki oksijen tüketimiyle karşılaştırılmaktadır. Bir MET için istirahat durumunda harcanan enerji demek mümkündür. Aynı zamanda iki MET, harcanan enerji miktarının iki katı şeklinde,

üç MET ise istirahat enerji tüketiminin üç katı olarak ifade edilmektedir. Dakika başına, vücudun ağırlığının her bir kilogramı için “3.5” mililitrelik oksijen tüketimi meydana gelmektedir. Her bir faaliyetin gerçekleştirilmesi için MET değerlerinin yaklaşık değerler (ortalama) olduğu unutulmamalıdır. Çünkü kişiler arasında önemli düzeyde bireysel farklılıklar mevcuttur. Günlük ya da haftalık MET değerlerinin alınması adına, her bir aktivitenin MET değerinin, her seferinde aktivitenin gerçekleştirildiği saatle çarpılması gerekmektedir. Daha sonra bütün etkinlikleri zaman aralığı süresince eklemek gerekmektedir. Bu hesaplamayı, egzersiz esnasında bireyin hissetmiş olduğu zorluk düzeyi (0-10 arasında) olarak da ifade etmek mümkündür (Çeçen ve Bulur, 2015).

2.2.1.3 Fiziksel Aktivitenin Süresi

Fiziksel aktivitenin süresi olarak nitelendirilen faktör, gerçekleştirilen tüm hareketlerin düzenli biçimde tekrarını ifade etmektedir. Genel olarak periyodla, süreyle ya da tekrar kereyle ifade edilir. Fiziksel aktivitelerin haftanın bazı günlerine dağıtılmasıyla yapılması durumunda ideal kazancın elde edilebileceği bilinmektedir. Aktivitelerin sıklığı sürenin içerisinde kademeli biçimde arttırılmalıdır. Hareketlerin sürekli olarak gerçekleştirilmesinin verimliliği arttırması nedeniyle fiziksel aktivitelerin sürelerinin hesaplanması oldukça önem arz eden bir unsurdur (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

2.2.1.4 Fiziksel Aktivitenin Sıklığı

Fiziksel aktivitenin sıklığını hareketlerin gerçekleştirilme anı şeklinde tanımlamak mümkündür. Genel olarak bir saat birimiyle ifade edilmektedir. Belirli bir kazancın elde edilmesi adına yetişkinlerde bir hafta için iki buçuk saat normal yoğunlukta aktiviteler önerilir. Önerilen bu süre ve yoğunluk yaş grupları dikkate alınmakla birlikte değişkenlik göstermektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

2.2.2 Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Yürüme, bisiklet sürme ya da spor yapma benzeri orta şiddetli fiziksel aktivitelerin sağlık adına faydaları oldukça fazladır. Bu durum her yaşta birey için eşit düzeyde önem arz eder, çünkü fiziksel açıdan aktif olmak kişinin ilk olarak sağlığını pozitif yönde etkilemektedir. Günlük

yaşamın içerisinde nispeten az düzeyde aktif olmak bile fiziksel aktivite katılımı açısından uygunluğu geliştirmektedir. Bu husustaki esas etken hem düzenli hem de yeterince fiziksel olarak aktif olacak düzeyde kas-kardiyorespiratuar zindeliğin geliştirilmesini, kemiklerin ve fonksiyonel sağlık parametrelerinin geliştirmesini ve çeşitli hastalık risklerinin (hipertansiyon, koroner kalp, inme-felç, diyabet (Tip I-II), çeşitli kanserler gibi) azaltılmasını sağlamaktır. Neticede fiziksel aktivite yoluyla bu durumların iyileştirilmesinin beraberinde hem sağlık parametreleri hem de kişinin yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenmektedir (Yıldırım, Yıldırım ve Eryılmaz, 2019).

Her yaşta bireyin sağlığı açısından oldukça önem arz eden fiziksel aktivite, özellikle bireyin çocukluk ve adölesan döneminde hareket becerilerinin geliştirilmesi adına fayda sağladığı kadar sağlık hususundaki alışkanlıkların öğrenilmesi ve kişisel formun oluşturulması açısından kişiye yaşamı boyunca sağlık ve refah verici bir araçtır. Başka bir deyişle bu aracın düzenli olarak kullanımı, çocuklarda ve adölesan bireylerde sağlığı ve zindeliği arttırmaktadır. Aktif olarak fiziksel aktiviteye katılmayanlar incelendiğinde ise fiziksel açıdan daha aktif olanların daha yüksek düzeyde kardiyorespiratuar sıklığa ve daha güçlü kas kütlelerine sahip oldukları bilinmektedir. Ayrıca yaygın olarak daha düşük vücut yağ yüzdesi, daha güçlü bağışıklık sistemi ve daha güçlü kemik yapısı da yordandığıdır. Fiziksel aktivitenin bu bölümde her ne kadar bedensel çıktılara değinilse de bu aktivitelere düzenli katılımın ardından gelişmiş bir biliş ve azalan depresyon hâli de beklenmektedir. Bu sebeple erken yaşlardan itibaren fiziksel aktivitelerle iç içe olmak kişinin bilişsel gelişimine de katkı sunacağı için kişinin hem günlük yaşamın da hem de akademik yaşantısında pozitif yönde etkilere gebececeği (Çoşkun ve Karagöz, 2021).

Fiziksel aktiviteyle birlikte gelen faydalar hem bedensel hem de ruhsal açıdan gençlerde yetişkinlere kıyasla daha yüksek düzeydedir. Çocuklarda ve de gençlerde genel olarak kronik hastalıklar (kalp hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet ya da osteoporoz gibi) gelişmez. Bununla birlikte mevcut kanıtlar, obezitenin ve bu hastalıklar için yüksek insülin gibi diğer risk faktörlerinin, kan lipitleri ve kandaki basınç hem çocuk hem de ergen bireylerde git gide artış göstermektedir. Egzersiz eğitimi fazla kilolu veya obeziteye sahip gençler, genel vücut yağ seviyelerinin yanı sıra abdominal yağ oranlarını azaltmada yardımcı olur. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım eş zamanlı biçimde bu risk faktörlerinin gelişmesi olasılığını ve daha muhtemel olmasını da önler (Bay ve Yılmaz, 2021).

2.3. Ruh hâli

Ruh hâli, işlevsel olarak gündelik yaşantının içerisinde sürekli olarak var olan hem içsel hem de dışsal tepkilerimizin neticesinde dış dünyamıza yansıtılmış olduğumuz ya da yansıtmayı başaramadığımız bazı psikolojik haller şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar, kimi olaylardan etkilenebilen ve de bu etkilenme durumlarına karşı tepkisel yanıtlar içerisinde yer alan bedensel ve bilişsel yapısıyla karşılıklı biçimde ilişki içerisinde olan varlıklardır. Zihnin içinde gelişen ve oluşan tüm düşünceler insanların bedenlerini etkilediği gibi insanın bedeninde gerçekleşen bazı gelişmelere paralel olarak o kişinin ruhunu da etkisi altına almaktadır. Bu etkinin en temelinde, insan organizmasının karmaşık, kompleks ve holistik bir ruh yapısına sahip olması yatmaktadır (Özakkaş, 1995). Bireylerin ruh hâlinin karmaşık yapısı kişileri bu durum karşısında daha bilinçli hareket etmeye ve öngörü sahibi olmaya doğru sevk etmektedir. Bu sayede ruh hâlini etkileyen en kritik unsur kişinin duygularıdır.

Bowdon (2015); “*ruh hâlinizi ifade eden duygularınızı ne kadar çok kontrol edebilirsiniz o kadar özgür ve mutlu olabilirsiniz*” ifadelerini kullanmıştır. Ancak ruh hâlinin neden bu denli kıymetli olduğu konusunda durulduğunda: bir insanın ruh hâlinin günlük faaliyetlerden, maddi ve manevi pek çok faktörden etkilenebildiği gerçeği dikkat çekmektedir. Bu durumların nedeni ise; yaşantımızda olan biten tüm durumların ruh hâlinin filtresinden geçirilerek hayata geçtiğidir. Ruh hâlinin kötü bir durumda olmasıyla birlikte başarı, mal ve mülk kişinin umurunda olmayacaktır. Ruh hâlinin olumlu olması durumunda ise en zor şartlarda bile üstesinden gelinmesi neredeyse imkânsız olan pek çok durumun üstesinden gelmemiz mümkün hâle gelebilmektedir (Bowdon, 2015).

Ruh hâlinin başka bir tanımına bakıldığında, Karageorghis ve Terry (2015) kuvvet ya da süreç bakımından sürekli olarak değişkenlik gösteren bazı hisler olarak tanımlamışlardır. İnsanın ruh hâli genel olarak çeşitli duyguları kapsamaktadır. Bu sebeple, ruh hâli gündelik olaylara ilişkin duygusal cevapların tümünün toplamından ibarettir. Bir insan, hislerinin iyi mi yoksa kötü mü olup olmadığını ölçme amacıyla kendisine ait olan ruh hallerini ve duygularını sezgisel biçimde ne düzeyde hareketli ve enerjik olarak hissettiğine dair farkındalığını arttırmak ve korumak adına, izleme gibi bir eğilime sahiptir. Duygularımızın ruh hâlimize yön veren ham madde olduğunu kabul edersek, iki taraf arasında ilişki olduğunu ifade etmek mümkündür (Karageorghis ve Terry, 2015).

Ruh hâli çalışmalarının çoğunluğunda ruh hâli ve duygu kavramları literatürde birbirlerinin yerlerine de kullanıldığı gibi kimi bilim insanlarınca eş manalı olarak da ifade edilmektedir. Dahası, kimilerince bu kavramlar birbirlerine yakın ancak birbirlerinden farklı olaylar olduğunu ifade etmişlerdir. Lakin ruh hâli ve duygu birbirlerinin parçası olan ve ayrılmaz bir bütün gibilerdir. Özetle duygunun olması durumunda ruh hâlinin anlatılması ve anlaşılması pek mümkün görünmez (Doğan ve Şahin, 2007). Ekkekakis (2012), ruh hâlinin, etki ve duyguyla kıyaslanması durumunda ruh hâlinin genel manada süre bakımından daha kalıcı tipik bir örnek olduğunu savunmaktadır. Duygu normal olarak bir şey konusunda genel bir dizi tepkiler bütünüdür. Yani öfkenin, korkunun, kıskançlığın, gururun ve sevginin dâhil olmasıyla duygusal bir bölüm temin edilmektedir. Öte yandan Frijda (2009), ruh hâlini “*etkili haller için belirli hiçbir şey ya da her şey hakkında genel olarak dünya hakkında, uygun alanı belirleme*” şeklinde tanımlamıştır.

2.3.1 Ruh Hâli ve Duygu

Duygu kavramı İngilizcede “emotion” sözcüğü ile karşılık bulmaktadır. Bu kavramın latinedeki kökeni incelendiğinde “motion” kelimesinin yani hareket kavramından geldiğini “e” harfininse “ex”, yani “dışarıya hareket etme” manasını taşıdığını görebilir. Özetle “emotion”; kişinin duygularını dış dünyaya yansıtması şeklinde ifade edilebilir. Diğer bir ifadeyle duygular yoğunlaşmasıyla, “heyecan (emotion)” dediğimiz ruhsal koşulun meydana gelmesi mümkündür (Köknel, 2005). Araştırmanın bir önceki başlığında ruh hâli tanımlanırken duygu ile arasındaki ilişkiden söz edilmişti. Bu başlık altında ise bu iki kavramın arasındaki ilişkiye derinlemesine değinilmiştir. Duygu kavramını tanımladığımızda; bireyin ruh hâlinde hem içsel hem de dışsal etkenlerin etkileşiminin sonucunda doğan bir kompleks psiko-fizyolojik değişim olarak tanımlanmaktadır.

Ruh hâli iyi olan birisini Davis (2004), iyimser davranışlar sergileyen birisi olarak tanımlarken kötü ruh hâline sahip olan kişileri kötümser davranış sergileyen kişiler olarak tanımlamaktadır. Mevcut ruh hâlimiz yeryüzüne dair çok farklı risk faktörlerinin gerçekleşmesine ilişkin yargılarımız üzerinde de etki sahibidir. Kötü ruh hâline sahip olmak bu risklerin daha fazla olası, iyi ruh hâliyse nispeten daha az olası görünmesine sebep olmaktadır. Kötü ruh hâlinde olma, dünyanın daha tehlikeli bir yer olarak algılanmasına yol açar. Bu tür algılamaların devam

etmesi durumunda kötü bir ruh halleri pekişmektedir. Dahası, önceki bölümlerde de belirtildiği üzere kötü ruh hâlinin seçici bir dikkat sergilemeye ve negatif olguların öğrenilmesine yönelmektedir. Dolayısıyla bu durum da kötü ruh hallerinin pekişmesini sağlamaktadır (Atkinson-Rita vd., 1996).

Kişinin iyi ya da kötü ruh hâlinde olmasının neticelerini yaşam içerisindeki bir takım başarı parametreleri bazında incelendiğinde; başarı için en temel ihtiyaçlardan birisinin ruh gücü olduğunu söylemek mümkündür. Bunun nedeni, insan vücudunun tüm imkânlarını kullanan faktörün ruh olmasıdır. Bu durum her popülasyonun üyeleri için önem arz ederken sporcular bu hususta daha ön plana çıkmaktadır ve iyi bir ruh hâli sporcularda olmazsa olmazlar arasındadır. Her türden duygu, kişinin fiziksel durumunu aniden çeşitli tepkilere hazırladığı için sporun doğası gereği sporcunun algıladığı duygu ruh hâlini, ruh hâli ise performansını etkilemektedir. Örneğin, sporcunun öfkelenmesi durumunda kan basıncı, kalp ritmi, adrenalin seviyesi gibi hormonların hızlı salgılanması sonucunda çevik hareketlerin yapılması sağlanır (Özerkan, 2004).

Korkunun hissedildiği anda ise kan, bacaklarda bulunan büyük kas gruplarına yönelmektedir. Kaçmayı kolaylaştırma adına bu durumun ardından adeta kişinin suratındaki kan çekilmektedir. Kişi kendisini mutlu hissettiğinde beyin merkezinde gelişen olumsuz durumların engellenmesiyle enerji artışı gerçekleşerek kaygı veren tüm düşünceler durdurulur. Sevgi/Sevecen duygular içerisinde olmak ise para-sempatik uyarılma meydana getirir. Bu durumsa korku ve öfke hâlinde meydana gelen “savaş veya kaç” algısının fizyolojik açıdan karşıtıdır (Özerkan, 2004).

Eğer ruh ve beden arasında bir denge/uyum hali mevcut ise bir rahatsızlıktan bu ister zihinsel ister fiziksel olsun aynı ölçüde etkilenir. Çünkü fiziksel açıdan maruz kalınan hastalıklardan bir insan kurtulabilmektedir. Hatta yaşamının genelinde bedensel rahatsızlıklara neredeyse hiç yakalanmayabilir. Ancak insan hayatında her an psikolojik bir etkileşim hâlinindedir ve bu durumlarla başa çıkmak zorunda kalabilir. Bu durum gerçekleşmesi mümkün olan farklı ruhsal problemlerin tetiklenmesine ve de taze kalmasına yardımcı olabilecek bir unsurdur. Bu sayede bedensel açıdan bitkin olmak ve istendik seviyede canlı olamama durumları görülmektedir. (Köknel, 2005).

2.3.2. Ruh Hâli Yönetim Teknikleri

Ruh hâli yönetimine ilişkin genel manada sporcuların ruh hallerine ilişkin genel bir farkındalığa sahip olduklarını ve öz düzenleme stratejilerinin gelişmiş seviyede olduğunu söylemek mümkündür (Weinberg ve Gould, 2019). Bu durum genel olarak sezgi yoluyla gerçekleşir. Lakin spor psikologlarına göre daha sistematik bir stratejiyi savunma yoluyla üst düzey performans gelişimine katkı sağlayacak söz konusu kendiliğinden oluşum evresini takip etmek ve yönlendirmeye katkı sunacaktır. Kişinin ruh hâlini nasıl muhafaza edebileceği ya da değiştirebileceğine ilişkin biraz bilgiye sahip olması o kişinin daha keskin biçimde optimal bir düşünceye ulaşmasına yardımcı olabilir (Karageorghis ve Terry, 2011). Bu doğrultuda optimal düşünceye ulaşmak için şu maddeler dikkate alınmalıdır;

- Yüksek dinçliği, düşük gerginliği, depresif ruh hâlini, kızgınlığı, bitkinliği ve karışıklığı kapsayan bir profili üstün performansla ilişkilendirmek mümkündür.
- Yüksek dinçliği ve düşük depresifliği, bitkin olma ve karışıklıkla bağlantılı olacak biçimde müsabakaların öncesinde makul düzeyde gerginlik ve kızgınlığın varlığıyla performansa katkısının olabileceği düşünülür.
- En iyi performansların sergilenmesinin öncesinde sürekli olarak benzer ruh hallerine bürünüyor ise bu profillerin yeniden oluşturulması, üstün bir performans ile sonuçlanmanın ön koşuludur (Karageorghis ve Terry, 2011).

İyi gözlenmemiş ve fark edilmemiş kimi duygusal problemler ilerleyen süreçlerde büyük ve geri dönülmesi imkânsız olan sorunlar olarak ortaya çıkabilmektedir. Etkili ruh hâlinin düzenlemesine ilişkin stratejilerle aşılması zor koşulların, karşılaşılan spontane engellerle başa çıkmanın ve azimle ilerlemenin dinamik yapısını sunarak hem sporcuların hem de antrenörlerin bilmesi gerekli olan önemli bir hadisenin yani kötü duygu durumunun hiç kimsenin kaderi olmadığını farkına varmaları gerektiğidir (Demir ve Çadır, 2015).

Tüm bu duyguların göz ardı edilmesini içeren yaklaşımların, somut zevkleri ön plana çıkarmaktadır. Sistematik biçimde sergilenen çaba ve bilişsel eğitim hayatta uygulanabilir ve aklın disipline edilmesi beyini iyi huylu bir esneklikle sonuçlandırabilir. Aslında ruhsal gelişmenin gerçek ölçütü, duyguların kontrol edilebilmesine ilişkin beceriden ibarettir (Tarhan, 2011).

2.3.3. Ruh Hâli ve Fiziksel Aktivite

Bireyin ve toplumun hem sosyal hem de duygusal sağlığı ile ilişkisi bulunan ruh hâli, kültürden etkilendiği gibi genel manada hayattan zevk almak, stres/üzüntü ile başa çıkma yetisi, amaçların ve potansiyelin gerçekleştirilmesi hususlarının da aynı ölçüde etkilenebilmektedir. Bir başka ifadeyle, mutluluk gibi olumlu yönde nitelendirilebilecek hisler, benlik saygısı vb. psikolojik temelleri kapsayan bir kişiliği ve olumsuz durumlarla başa çıkma kapasitesini tanımlayan ruhsal sağlığın göstergesidir (Anber, Akar ve Altun, 2021). Ruhsal sağlık ise bireyin hem açık hem de anlaşılır görüşlerini, gündelik yaşamın problemlerini çözme becerisini, arkadaşlar ve aileyle gelişen ilişkileri kapsamaya yönüyle anılmaktadır (Patel, 2002).

Fiziksel aktiviteye değinildiğinde, bedensel sağlık bakımından gelişimin yanı sıra bireyin ruhsal açıdan sağlıklı hissetmesine de katkı sağlamaktadır. Düzenli olarak katılım sağlanan fiziksel aktivitenin neticesinde depresyonun ve anksiyetenin üzerinde olumlu etkiler beklenmektedir. Bunun sonucunda dolaylı olarak bireyin kendisini daha enerji dolu hissetmesi mümkündür ve gündelik sorumlulukları gerçekleştirme yetisini geliştirir (Smith, 2014).

Ruhsal sağlığın önemi düşünüldüğünde ise kişilerin, toplulukların ve tüm ulusların genel manada refahı açısından bedensel sağlık kadar önem arz etmektedir. Tüm dünyada ruhsal rahatsızlığa sahip olan yaklaşık 450 milyon kadar insanın sadece az bir bölümü tedavi altındadır. Pek çok bedensel rahatsızlık gibi; ruhsal hastalıkların fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik unsurların etkileşiminin neticesinde geliştiği bilinmektedir. Toplum içerisinde yer alan bütün bireyler açısından ruhsal, fiziksel ve sosyal bakımdan gözetilecek sağlık, birbirlerine sıkı sıkı bağlı olan hayatın önemli parçalarını oluşturmaktadır. Bu ilişkinin anlaşılması sonucunda ruhsal sağlığın kişilerin, toplumun ve tüm ülkelerin genel refahı açısından oldukça önemli olduğu neticesine erişilmektedir. Çeşitli araştırma sonuçları bedensel ve ruhsal sağlığın zaman içerisinde birbirlerini etkilemelerinin nedeninin iki ana bileşenin olduğunu öne sürmektedir. Bunlardan ilki doğrudan nöroendokrin ve bağışıklık sistemi benzeri kimi fizyolojik sistemleri kapsar. Diğerleri ise sağlık davranışları olarak bilinir. Bu davranış teriminin karşılığı; bilinçli besin tüketimi, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, yeterince uyumak, sigara kullanmama ve tıbbi tedavilere bağlı kalmak gibi farklı eylemleri kapsar. Bu sayede; duygu-düşünce kalıplarını da içeren ruhsal sağlığımız, genel fiziksel sağlığımızın önemli bir

yordayıcısı olarak tanımlanmaktadır. Bu duruma verilebilecek en önemli örneklerden birisi; endişeli ya da depresif ruh hâline sahip olmak endokrin/bağıışıklık işlevlerimizde olumsuz değişikliklere yol açmaktadır. Dahası bu ruh halleri farklı fiziksel hastalıklara olan duyarlılığı da önemli ölçüde arttırmaktadır (Rekve, 2015).

2.3.4. Ruh Hâli ve Beslenme

Günümüzde, beslenme alışkanlığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki oldukça rağbet çekmektedir. Aslında, epidemiyolojik çalışmalar, sağlıklı beslenme alışkanlığı veya Akdeniz diyet formlarına uymanın (yüksek meyve, sebze, kuruyemiş ve baklagillerin tüketimi; kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünlerinin ılımlı tüketimi ve sadece ara sıra kırmızı et tüketimi) depresyon risk düzeyinin düşüşüyle ilişkilidir. Ancak, bu ilişkinin yapısı, beslenme ve ruh sağlığı bağlamındaki açık ama negatif yönlü bir nedensellik potansiyeline sahip olması sebebiyle komplekstir. Örnek olarak, kalıcı olmayan ruh halinize tepki olarak beslenme tercihlerinde ortaya çıkan değişimler (örnek olarak, ruh hâlinin bozuk olduğu zamanlarda tercih edilen gıdalar veya stres kaynaklı iştah düzeyinde değişiklikler gibi) yaygınlaşmış birey tecrübeleridir. Ayrıca, beslenme tercihleri ve süregelen bilişsel problemler bağlamındaki ilişkiler, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmanın önünde yer alan engeller ile birleşir. Bu orantısızlık engelleri bilişsel problemlere sahip bireyleri etkileyerek ve sağlık düzeyinin ekonomik ve toplumsal belirleyicilerini ve psikolojik tedavilerin iştah açıcı etkisini barındırır (Frith vd., 2019).

Yüksek miktarda saflaştırılmış karbonhidrat tüketimi, diyabet ve obezite oluşum riskini yükseltebilir. Glisemik indeks düzeyi, yiyeceklerdeki karbonhidratların sindirilebilme, emilim, metabolize edilme ve sonucunda insülin ve kan şekeri düzeylerini düzenleyebilme hızı bağlamında göreceli bir sıralamadır. Glisemik indeksi ve yükü yüksek diyetler (örneğin, yüksek miktarda rafine karbonhidrat ve şeker içeren diyetler) fiziksel sağlık risklerinin yanı sıra psikolojik sağlığı da olumsuz etkileyebilir; uzunlamasına çalışmalardan edinilen bulgular, giddikçe artış gösteren beslenme glisemik indeksi ile depresif semptomların insidansı bağlamında bir ilişkiden söz etmektedir. Klinik araştırmalar, rafine karbonhidratların ruh hâli üzerindeki potansiyel nedensel etkilerini de göstermiştir; kontrollü ortamlarda yüksek glisemik yüklü diyetlere deneysel olarak maruz kalma, sağlıklı gönüllülerde orta derecede büyük bir etkiyle depresif semptomları artırır (Salari-Moghaddam vd., 2019).

2.3.5. Konu ile İlgili Araştırmalar

Beden eğitimi ve spor alanında ruh hâli konulu araştırmalar incelendiğinde bu konunun güncelliğini koruduğu görülmektedir. Çeşitli örneklem grupları ile gerçekleştirilen araştırma sonuçları ise alana katkı sunar niteliktedir. Bahsi geçen araştırmalara verilebilecek ilk örneklerden birisi Taşpınar'ın (2019) farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmadır. Bu çalışmada futbolcuların ruh halleri ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin ruh hâlini yaşam doyumu ile ilişkilendiren Sarıkan (2021) düzenli egzersiz yapan bireylerle çalışmıştır. Bahsedilen örneklem grubundan elde edilen veriler neticesinde kişilerin ruh halleri ile yaşam doyumlarının doğrudan ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda bu bulguya ek olarak, pozitif bir ruh hâline sahip olmanın kişinin yaşamından alacağı hazzın artışına bunun da yaşam doyumunun artışına olanak sağladığı ifade edilmiştir.

Soylu ve arkadaşlarının (2021) araştırmaları covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh halleri arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Katılımcıların ruh halleri ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik yapılan analizin neticesinde; fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça bitkin ruh hâlinin de azaldığı, bu duruma paralel olarak canlı ruh hâlininse artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Ruh hâlini araştıran konular yalnızca yerli kaynaklarda değil yabancı kaynaklarda da benzer veriler sunmaktadır. Chan ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirmiş olduğu geniş kapsamlı bir sistematik derleme neticesinde de kişinin canlı ve pozitif bir ruh hâline kavuşması için fiziksel aktivitelere katılım düzeyini artırması gerektiği düşüncesi savunulmaktadır. Bu araştırmaya ek olarak Zhang ve arkadaşlarının (2020) tarama modelinde gerçekleştirdikleri çalışmalarının neticesinde de kişilerin ruh halleri ile fiziksel aktiviteye katılım ve beslenme alışkanlıkları arasında pozitif yönde ilişkilerin varlığı öne sürülen ve dikkat çeken sonuçlar arasında yer almaktadır. Tüm bu verilerin göz önünde bulundurulmasıyla birlikte kişilerin ruh hallerini temelden iyileştiren ve geliştiren en önemli etkenlerden birisinin fiziksel aktiviteye katılım olduğunu söylemek mümkündür.

2.4. Duygusal Yeme

Araştırmanın bu bölümünde duygusal yeme kavramına ilişkin tanımlamalara, kuramsal çerçeveye ve konu ile ilgili kimi araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

2.4.1. Beslenme

Beslenme, anne karnında başlayan ve yaşam boyu vazgeçilmez olan temel ihtiyaçlardan biridir (Arslan ve Pekşen-Akça, 2012). Birey, vücudunun harcadığı kaloriye eşit kalori sağlayan besinlerle beslendiğinde fizyolojik dengededir. Beslenmede amaç, açlığı gidermek veya vücudu gıda ile doldurmaktan ziyade, demografik değişkenler ve halihazırdaki fiziksel durum bağlamında fizyolojik stabiliteyi oluşturabilecek dengeli ve yeterli beslenme düzenini benimsemektir. Vücudun gelişmesi, yenilenmesi ve işleyişi için gerekli olan enerji ve besinlerin vücut tarafından yeterli oranda kullanılması, yeterli beslenme, uygun yiyecek belirlenmesi ve uygun pişirme metotlarıyla gereksinim duyulan yiyeceklerin sistematik bir şekilde tüketimi şeklinde açıklanmıştır (Bulduk ve Yabancı, 2022).

Beslenme, bireysel sağlığı etkileyen faktörlerden biridir. Sağlıklı beslenme, vücutta oluşabilecek hastalık nedenlerine karşı vücut direncini artırır ve hastalık riskini azaltır. Bu nedenle sağlığın korunmasında iyi beslenme alışkanlıkları önemlidir. Bir beslenme dalı olarak, canlıyı oluşturan hücrelerin yaşamlarını sürdürmek için özümstedikleri besinlerden aldıkları maddelerle ilgili faktörleri inceler. Beslenme kavramı, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ve sağlıklarını koruyabilmeleri için gerekli olan makro ve mikro besinlerin alınması olarak ifade edilmektedir (Özmen vd., 2007).

Yeterli ve dengeli beslenmeyen bireyin yaşam kalitesi olumsuz etkilenir. Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenen bir topluluğun sosyal, ekonomik açıdan sağlıklı ve işlevsel olması mümkün değildir. Bu durumda yeterli ve dengeli beslenme, bireylerin yalnızca hayati fonksiyonları için değil aynı zamanda toplumsal gelişimleri için de büyük önem arz etmektedir (Özmen vd., 2007).

Sağlıklı bir hayat stiline sahip olan kişi, toplumun kalitesi kadar kendi yaşam kalitesini de

yükseltecek ve nitelikli bir toplumda yaşayan birey, sağlıklı yaşam biçimini o toplumun gereksinimlerine göre şekillendirecektir. Dengeli ve sağlıklı beslenme ile birlikte sağlıklı yaşam tarzı diyetinin her on hastalıktan altısını ve ölümü önlediği gösterilmiştir. Dolayısıyla bireyin beslenme alışkanlıkları, bireyin ve içinde yaşadığı toplumun yaşam tarzının şekillenmesinde etkilidir. Bireyde doğru beslenme alışkanlıklarının oluşması farklı değişkenlere bağlıdır (Thomas, McArthur ve Corbett, 2006).

2.4.2. Duygusal Yeme

Duygusal yeme tutumu, stres, yalnız kalma, bunalım, kaygı vb. duygusal değişimlere tepki biçiminde yaygın olarak aşırı beslenmeye sebep olan ruhsal beslenme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bu tür yeme aktivitesi, açlık, yemek zamanı veya sosyal ihtiyaçtan çok duyguya tepki olarak ortaya çıktığı için duygusal yeme olarak adlandırılır. Yeme davranışları çeşitli faktörlerden etkilenir. Ancak duyguların yemeyi nasıl etkilediğini tahmin etmek oldukça zordur (Sevinçer ve Konuk, 2003).

Duyguların durumuna veya kişinin özelliklerine bağlı olarak yeme ve duygular arasındaki ilişki değişecektir. Olumsuz durumlarda duygusal yemenin artmasının bir açıklaması, bazı insanların duygularını kontrol edememeleri ve yaşadıkları duygularla baş edebilmek için yemeğe yönelmeleridir. Obez insanlar, yeme bozukluğu olan kadınlar ve düzenli kilo ile diyet yapan kişilerin, olumsuz duygulara tepki olarak duygusal yeme alışkanlıklarına girdikleri bulunmuştur. Yeme davranışlarının düzenlenmesinde özellikle kilo verme girişimlerinde duygusal yeme giderek önem kazanmaktadır (Jungmann ve Witthöft, 2020).

Duygular, yeme davranışı ve besin tüketimi üzerinde çeşitli etkilere neden olur. Duyguların ortalama %30 artışa ve iştahta %48 azalmaya neden olduğu belirtilmektedir. Farklı duyu durumlarının bireylerin yeme davranışları üzerindeki etkisi bazı araştırmalarda incelenmiştir. Depresyon, stres, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguların tüketilen besin miktarını artırdığı ve beslenme davranışını değiştirdiği gösterilmiştir. Deneysel çalışmalara göre duygular, düzenli beslenme alışkanlığı olan kişilerin %43'ünde besin alımını artırır, %39'unda azaltır ve normal yeme alışkanlığı olan kişilerin %26'sını etkilemez. Duygusal yeme davranışı genellikle besin tüketiminde artışa neden olur (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013).

İnsanlar stres gibi olumsuz bir duygu ile karşı karşıya kaldıklarında duygusal gerginlik ve rahatsız edici duygular yaşayabilmekte ve bu durum yeme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. İlk başta duygusal yeme davranışının bulimia ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Van-Strien, Schippers ve Cox, 1995). Bulimia nervozalı bireylerde atak öncesinde kısıtlayıcı yeme davranışı görülür. Depresyon, stres ve kaygı gibi olumsuz duygular, yeme ataklarının en olası nedenleridir. Araştırmalar, bulimia nervozada tekrarlayıcı aşırı yeme davranışının bireyleri etkileyen olumsuz duyguları azalttığını göstermiştir (Sevinçer ve Konuk, 2003).

Duygusal yeme tutumu ve tıknırcasına yeme davranışı bağlamında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Hem tıknırcasına yeme bozukluğunda hem de duygusal yeme davranışında duygular gıda tüketimini ve yeme davranışını etkiler. Duygusal yeme davranışı, literatürde tıknırcasına yeme bozukluğu ve bulimiadan ayrı bir terim olarak sınıflandırılmaktadır. Wallis ve Hetherington (2009) duygusal yeme tutumu sergileyen kişilerin yemek sırasında veya sonrasında streslerini azaltmadıklarını, aksine var olan negatif duygularının artışına ve artış gösteren negatif duygulanım sonucunda aşırı yeme tutumu sergilediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca sağlıklı ve ideal vücut ağırlığına sahip olan bireylerin negatif duyguları düzenlemek için yemek yeme eğiliminde oldukları görülmektedir (Macth ve Simons, 2000). Zellner ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmada bireylerde olumsuz duygular kadar olumlu duygulara karşı da duygusal yeme davranışı görülebileceğini belirtmişlerdir. Sosyal yaşamda stres ve kaygı düzeyi arttıkça sağlıksız ve yüksek kalorili yiyeceklere yönelim artıyor. Bireylerin olumlu duygulara karşı daha sağlıklı besin tüketme eğiliminde oldukları gösterilmektedir.

2.4.3. Duygusal Yeme Teorileri

Araştırma kapsamında duygusal yeme davranışlarını açıklayan dört farklı teoriden söz edilmiştir. Bunlar; “Psikosomatik Teori”, “İçsel-Dışsal Obezite Teorisi”, “Kısıtlama Teorisi” ve “Kaçış Teorisi” olmak üzere duygusal yeme davranışlarını açıklayan dört tür temel teoridir.

2.4.3.1. Psikosomatik Teori

Duygusal yeme davranışı genel olarak; stres, endişe, kaygı, üzüntü, yalnızlık ya da yetersizlik

duygularının hissedilmesi neticesinde meydana gelen bir yeme bozukluğudur. Bu yeme bozukluğu, çoğunlukla "psikosomatik teori" açısından tartışılır. Psikosomatik teoriye göre duygusal yeme davranışında bulunan kişiler, açlık ve tokluk hissi gibi içsel açlık sinyallerinden çok duygularına göre yemek yerler. Duygusal yeme, bir kişi açlık ile diğer hoş olmayan iç duyumlar arasındaki farkı anlayamadığında veya duygusal sıkıntıyla başa çıkmak için yiyecekleri kullandığında ortaya çıkar. Başka bir deyişle, duygusal yeme strese uygun olmayan bir tepkidir (Demirel vd., 2014). Bruch'a (1973) göre, bireyin olumsuz duyguları sonucunda gelişen yeme davranışının iki temel nedeni vardır. Öncelikle yeme davranışı, kişinin hoş olmayan duygularını rahatlatmakta, olumsuz duygular ise yeme davranışını tetiklemektedir. Yapılan araştırmalara göre yemek yeme, tüketilen gıdanın içeriği ve gıdanın karbonhidrat ve yağ içeriği, ruh hâlini değiştiren nörotransmitter serotonin ile bağlantılıdır ve tüm lezzetli yiyecekler beyindeki endorfin üretimini aktive ederek ruh hâlini artırır. Proteinden zengin öğünleri takiben triptofan düzeyindeki artışın duygusal bir etkisi olduğu iyi bilinmektedir (Lemmens vd., 2011).

2.4.3.2. İçsel-Dışsal Obezite Teorisi

Silventoinen ve Kontinen (2020), psikosomatik teoriyi daha fazla açıklamak ve test etmek için yaptığı çalışmada içsel-dışsal obezite teorisini geliştirmiştir. Bu teori, tıpkı psikosomatik teori gibi obez insanların yeme uygulamalarının, mide hareketleri gibi içsel fizyolojik girdilere nispeten duyarlı olduğunu iddia eder. Duygusal ve psikolojik yönleri vurgulayan psikosomatik teoriden farklı olarak, bu teori çevresel uyaranları yeme davranışının belirleyicisi olarak tartışır. Obez kişilerin gıda kokusu, görünümü ve rengi gibi uyarıcılara karşı daha duyarlı olduğu düşünülmektedir. Obez kişilerin bu uyaranlara karşı daha duyarlı olmaları teoride yeme davranışıyla ilgili bir özellikten çok genel bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Bu kişilik özelliğinde rastlanan yaygın olarak yiyeceklere karşı bir yoksunluk görülmektedir (Silventoinen ve Kontinen, 2020).

Yiyecek yoksunluğu, vücutta kan bileşenlerindeki değişiklikler ve artan mide hareketliliği dâhil olmak üzere çeşitli fizyolojik tepkileri tetikler. Bireylerin bu değişimler sonucunda yiyecek tüketme ve arama olasılıkları daha yüksektir. Yoksunluk aşaması boyunca bu fizyolojik reaksiyonlardan kaçınılabılır. Kişinin yemek yeme isteğinde bu duyguların önemi tartışma konusudur. Obez insanlar arasında yeme davranışı ile içsel fizyolojik durum arasında neredeyse

hiçbir ilişki bulunmamaktadır ve bu eylemlerin yeme koşulları olarak sınıflandırılabilir olacak olaylarla yakından bağlantılı olduğunu düşünülmektedir. Yani obez kişilerde dış uyaranlar yeme davranışını tetikler. Normal kilo aralığında olan bir kişinin yeme alışkanlığı fizyolojik durumuna güçlü bir şekilde bağlıdır yine de obez kişilerde bunun tersi doğrudur. Beslenme alışkanlıkları dikkat çekmediğinde ya da yemeyi sevmedikleri bir şey olduğunda obez insanlar hiçbir şey yemezler. Son zamanlarda yenmemiş olsa bile görüntüsü hoş, hoş kokulu ve hoşlandığı yiyecekleri yiyebilir. Bu dış uyaranlar normal insanları da etkileyebilir ancak obez kişilerde bu uyaranlar doğrudan motivasyonu bozar (Arnow, Kenardy ve Agras, 1995).

2.4.3.3. Kısıtlama Teorisi

İç-dış teorisinin her koşulda benzer sonuçlar vermemesinin ardından “kısıtlama teorisi” alanda yerini almıştır ve bilim insanları kısıtlama teorisine yönelmişlerdir. Herman ve Mack (1975), Polivy, Herman ve Warsh (1978) tarafından daha da rafine edilen kısıtlama teorisini tanıttı. Herman ve Mack'e göre insanlar, toplumun güzellik normlarının tasvir ettiği ideal imajı elde etmek için yeme davranışlarını ve diyetlerini kısıtlarlar. Sonuç olarak, dışsallık ve psikosomatik teorilerinin aksine, kısıtlama teorisi diyetleri vurgular. Bu teoriye göre gıda tüketimini bilinçli olarak kısıtlamak vücuttaki birçok fizyolojik savunmayı harekete geçirir. Yiyecek alımınızı sınırlamayı düşündüğünüzde, yemek yeme isteğiniz de artar. Sonuç olarak, aşırı ve yoğun bir diyet duygusal yemeye yol açabilir.

Aşırı yeme, diyet gibi kalori tabanlı kısıtlamaların bir sonucu olarak ortaya çıkan yaygın bir paradokstur. Kilo kaybının diyet için birincil teşvik olmasına rağmen, diyetlerin çoğu uzun süreli kilo kaybını sağlamada başarısız olur çünkü arada bir yemek yerseniz kalori kısıtlamasının hiçbir değeri yoktur. Kendine zarar veren ve kendine zarar veren faaliyetler tutarsızdır çünkü insan davranışının yerleşik mantığına meydan okurlar. Normal insanlar, hiçbir koşulda kendilerine engel olabilecek veya kendilerine zarar verebilecek durumda görünmüyorlar. Sonuç olarak, kendine zarar verici davranışlar ya güvensiz durumlardan kaçmak için yanlış seçimler yapmanın bir sonucu olarak ya da yanlışlıkla bir neden-sonuç ilişkisi algılamanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Kısıtlama teorisine göre (Levitan ve Davis, 2010), duygusal yeme dürtüleri kendine zarar verici davranışlardan bu şekilde etkilenir.

Örneğin kısıtlı yeme tarzına sahip kişiler, korku ve üzüntü gibi duygularla karşı karşıya

kaldıklarında, olmayanlara göre daha fazla yemek yerler. Macth (2008), besin alımını kısıtlayan kişilerin yeme davranışlarının artması ile duygusal yeme sonucunda yeme davranışlarını artıranların iki farklı şey olduğunu vurgular. Duygusal yeme davranışı sergileyenler, yemek yedikten sonra olumlu duygusal değişimler yaşarken kısıtlanmış kişiler bunu yaşamıyor hatta kilo alma, kaygı ve suçluluk duygusundan olumsuz etkileniyorlar. Ayrıca duygusal yiyiciler sadece hoş olmayan duygulara tepki olarak yeme davranışlarını geliştirirken kısıtlanmış bireyler duygusal kaliteleri ne olursa olsun duygusal ve bilişsel taleplerle yeme motivasyonu sağlarlar (Macth, 2008).

2.4.3.4. Kaçış Teorisi

Kaçış Kuramı'na göre, olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yemek yemek, istenmeyen öz farkındalık yaratan egoyu tehdit eden girdilerden uzaklaşma veya onlardan kaçma girişimidir. Bu teoriye göre, duygusal yiyiciler kendileri hakkında tehdit edici bilgilerle karşılaştıklarında, kendi farkındalıklarından kaçarak hoş olmayan sonuçlardan ve olumsuz etkilerden kaçınmaya çalışırlar. Bu insanlar, dikkatlerini yemek gibi harici bir şeye odakladıkları için aşırı yemeye eğilimlidirler. Yiyecekleri yedikten sonra, insanlar iyi duygularda bir artış yaşayabilir. Tadı ve kokusu gibi çeşitli nedenlerle veya sadece "yasak" bir madde olduğu için yemekten zevk alırlar (Troscianko, 2018).

2.4.4. Duygusal Yeme Mekanizmaları

Duygusal yeme mekanizmaları yaygın olarak iki temel çatı altında toplanmıştır. Bunlar; “Fiziksel” ve “Psikolojik” olarak adlandırılan sınıflardır. Bu mekanizmalara ilişkin kimi bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

2.4.4.1 Fiziksel Mekanizmalar

Fiziksel mekanizmaların incelenmesi sırasında ilk olarak karşımıza stres faktörü çıkmaktadır. Stres dikkate alındığında kortizol düzeyi yeme davranışının bozulmasında önemli bir faktör hâline gelmektedir. Kortizol, adrenal bez tarafından üretilen, gün boyunca salgılanma miktarı ve hızı ile strese tepki olarak salınımında değişiklikler açısından sirkadiyen bir ritmi olan bir hormondur. Kortizol salınımının stresli durumlarda arttığı bilinmektedir. Çalışmalar, stresin

kortizol salınımını 10 kata kadar artırabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, kortizol salınımındaki artışın kan şekeri seviyelerinde düşüşe yol açabileceği olasılığını destekledi (Jungmann ve Witthöft, 2020). Bu bağlamda, strese tepki olarak artan kortizol düzeylerinin, kan şekerinde yükselme ve düşme ile karakterize olan kan şekeri dengesizliği yarattığı iyi anlaşılmıştır. Kan şekerinin düşmesi ile birlikte bu dengesizlik sonucunda bireyler yeme davranışına yönelirler ki bu stres ve yemek yeme arasındaki ilişkiye fizyolojik bir yaklaşım örneğidir. Stres, kortizol seviyesindeki artışla birlikte metabolik bir sorunu ortaya çıkararak aşırı yeme davranışına ve tekrarlayan yeme ataklarına yol açabilir. Bu duruma stres ve kortizolün neden olduğu kan şekeri dengesizliği neden olur. Obezite, kortizol seviyeleri ve kan şekeri seviyeleri arasında bağlantı olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Gür vd., 2015).

Önemli sayıda araştırma, yemekle ilgili fizyolojik değişikliklerin ruh hâlini düzenlediğini ve duygusal yemeyi tetiklediğini göstermektedir. Bu araştırmalar sonucunda insanların ruh hâlindeki değişikliklerin en sık karbonhidrat içeriği yüksek besinler tükettiklerinde ortaya çıktığı keşfedilmiştir. Çünkü karbonhidrat ağırlıklı ve düşük proteinli diyetler kandaki triptofan seviyesini yükseltir ve beyindeki serotonerjik sistem aktivitesini artırır (Levitan ve Davis, 2010). Beyindeki serotonin seviyelerinin artmasıyla birlikte, bir kişinin yemek yedikten sonra duygusal durumu düzelir. Araştırmalar, yüksek karbonhidratlı, düşük proteinli diyetler tüketen kişilerin, yüksek proteinli besinler tüketenlere göre daha az stresli olduklarını ve karbonhidrattan zengin besinler tükettiklerinde stres düzeylerinin (endokrin hormonları) düştüğünü göstermektedir (Wierenga, Lehto ve Given, 2017).

Endokrin hormon seviyelerindeki değişiklikler, bir kişinin refahını etkileyen başka bir faktördür. Yüksek yağlı yiyecekler, hipotalamik-hipofiz-adrenal eksen üzerinde etki yaparak stres seviyelerini düşürür. Araştırmalara göre, stres düzeyi yüksek olanların şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekleri yedikten sonra stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve duygusal yeme ölçeğinde yüksek puan alan kişilerin şeker ve yağ içeriği yüksek olan bu yiyecekleri tercih ettikleri saptanmıştır. Duygusal yeme davranışının fizyolojik temelini açıklamak için kullanılacak bir başka sistem de endojen opioidlerdir. Yağlı ve şekerli yiyecekler için strese bağlı tercihte yer aldığı varsayılmaktadır. Endojen opioidler hem destek hem de stres tepkisi için hayati önem taşıyan, oldukça çekici yemeklerle aktive edilir. Organ sistemlerinde yaygın olarak dolaşan ve beyinde üretilen endorfinler ve enkefalinler, çeşitli fizyolojik işlevlere sahiptir. Opioid antagonistleri, opioid reseptörleri üzerinde çalışılan bu enforfinlerin ve

enkefalinlerin etkilerini önleyebilir (Mercer ve Holder, 1997).

Genetikteki fizyolojik mekanizmalar bağlamında ele alınabilir. Obezitenin genel olarak kişinin yaşamı boyunca genetik değişkenlerden etkilendiği anlaşılmaktadır. Obezite genetiği ile ilgili ilk araştırmalar metabolik evreleri merkeze alırken, genlerin obeziteye sebep olduğu ve beslenme davranışlarını etkilediği hipotezi son yıllarda popülerlik kazanmıştır. Ancak genetik değişkenlik, son yıllardaki obeziteye olan yatkınlık ortamında sadece belirli insanların obezite ve aşırı yeme davranışına yatkın olmasının bir nedeni olabilir (Levitan ve Davis, 2010). Araştırmalara göre, fizyolojik sistemler ile duygusal yeme arasındaki ilişkide önemli bir kusur var. Bireyin yemesi ve tükettiği besinlerin kana karışması sonucunda duygusal değişimler oluşmalıdır (Wierenga, Lehto ve Given, 2017).

2.4.4.2 Psikolojik Mekanizmalar

Duygusal yeme, sağlıklı insanlarda duyguları kontrol etmek için kullanılan bir yeme şeklidir. Ruh hâlini dengelemek için küçük atıştırma şekline olabileceği gibi, aşırı yeme bozukluğu ve bulimia nervozada olduğu gibi kriz-atak şeklinde de olabilir. Macht'ın (2008) üç aşamalı modeline göre, duygusal yemenin 3 düzeyi vardır. Aşağıdaki seviyeler:

- Dürtüsel, kontrolsüz yeme,
- Alışılmış yiyecekler,
- Ara sıra az miktarda tüketilen besinler.

1. İlk adımda bireyler kendilerini mutlu etmek ve ruh hallerini yükseltmek için az miktarda yemek yerler. Atıştırma genellikle şeker ve çikolata gibi lezzetli ve yüksek enerjili maddeler üzerinde yapılır. Hedonik süreç bu noktada devreye girer ve yalnızca ara sıra gerçekleşir.

2. İkinci adımda, bireyler duygularını düzenlemek için yeme alışkanlığı geliştirirler. Hedonik yeme mekanizması aktiftir ve fizyolojik mekanizmalar da aktiftir. Yemek yenildiğinde enerji seviyesi yükselir ve gerginlik-stres azalır.

3. Üçüncü adımda, bireyler "duygusal tıknırcasına yeme" olarak da adlandırılan

dürtüsel yeme davranışında bulunurlar. Bu adım, çok miktarda yiyecek tüketmeyi ve rahatlamayı içerir. Hedonik mekanizmaların psikolojik etkilerine ek olarak fizyolojik mekanizmalar da bu aşamada rol oynar.

Yukarıda bahsi geçen basamaklara örnek niteliğinde şeker içeren besinlerin varlığında bebeklerin dudaklarını yalaması, gülümsemesi ve yüz ifadelerini olumlu yönde değiştirmesi söylenebilir. Dahası, duygusal yeme durumlarında, olumsuz duyguları olanların tatlı tatları tercih ettiği gösterilmektedir. Macht ve Mueller (2007), araştırmalarının bir parçası olarak 117 yetişkine hüznü bir film izlettirdi. Katılımcıların büyük çoğunluğunun filmi izledikten sonra su içmek yerine çikolata yemeyi tercih ettiğini fark ettiler. Ayrıca araştırmacılar deneyi tekrarladıklarında, bireylere bu kez iki farklı tatta çikolata verdiler ve tadı daha iyi olan çikolatanın ruh hâlini yükseltmeye daha yardımcı olduğunu keşfettiler. Ayrıca, duygusal yemek yiyenlerin yapmayanlara göre daha yüksek duygusal değişimlere sahip olduğu bulunmuştur (Macht ve Mueller, 2007).

Şekerli gıdaların olumlu etkisi, başka bir araştırmaya göre duygusal yemede bulunan hedonik yeme teorisi ile açıklanabilir. Sonuç olarak haz veren besinler ruh hâlini daha olumlu etkiler. Duygusal yeme tutumunda etkin olan mekanizmaların gerek fizyolojik gerekse psikolojik mekanizmalarını irdeleyen bir model de bulunmaktadır. Macht'ın (2008) üç aşamalı modeli aşağıdaki gibidir:

- Yüksek enerjili besinler metabolizmayı çeşitli fizyolojik yollarla etkiler;
- Duygudurum durumu, nörotransmitter sistemlerden ve hormonlardan etkilenir.
- Ek olarak, yiyeceklerin lezzeti ve tadı hoş duygular uyandırır ve duygusal durumları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

2.4.5. Konu ile İlgili Araştırmalar

Adölesan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları çerçevesinde yapılan araştırmaların neticesinde çeşitli sonuçlar alındığı gibi bu çalışmaların popülaritesini koruduğu ve son yıllarda da sıklıkla çalışıldığı gözlenmektedir. Bahsedilen çalışmalara ilk olarak Çoşkun ve Karagöz'ün (2021) araştırmalarını örnek vermek mümkündür. Bu çalışmanın neticesinde; adölesanların sağlıklı beslenme davranışlarının ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımları ile birlikte

daha başarılı oldukları ve sağlıklı yaşam biçimine büründükleri bulunmuştur. Bu sonuçlara bağlı olarak adölesan dönem içerisinde sağlıklı beslenmenin ve düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım alışkanlıklarının kazandırılması için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesinin gerekliliğine dikkat çekmek mümkündür. Bilici'nin (2019) bulguları fiziksel aktivitenin günlük yaşam kadar sportif performansını da kapsamaktadır. Bu verilere göre; adölesan dönem içerisinde hem sportif başarının artırılması hem de büyümenin/gelişimin sürekliliği açısından fiziksel aktivitelere katılım oldukça önem arz etmektedir. Pek çok araştırma ise Bilici'nin (2019) bu verilerine ek olarak sportif performans kadar obezite düzeylerinde de iyileştirmenin gerçekleşmesi adına fiziksel aktiviteye katılımın önemine vurgu yapmışlardır (Asma vd., 2022; Kalınca ve Polat, 2022; Yüksel ve Akıl, 2019).

Fiziksel aktiviteye katılımın bedensel çıktılarına ek olarak ruhsal ve sosyal açıdan da gelişim sağladığı hususunda yapılan çalışmalar incelendiğinde sıklıkla ruhsal ve sosyal iyilik hâlini işaret etmektedir. Bay ve Yılmaz (2021) bu hususta adölesanlarda ruhsal sağlığın gelişimi için fiziksel aktivitenin ihmal edilmemesi gereken şeylerin başında yer aldığını ifade etmişlerdir. Öztürk-Çopur, Karasu ve Yavaş-Çelik (2021) de fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık açısından önemine değinmişlerdir ve adölesan dönemde kaygı düzeyinin azaltılması için fiziksel aktiviteye katılımın elzem olduğuna dikkat çekmişlerdir. Atalay (2021) ise ruhsal sağlığı depresyon ve yaşam kalitesi özelinde ele almıştır. Bahsi geçen araştırma neticesinde fiziksel aktiviteye katılımın neticesinde adölesan bireylerde depresyon seviyesi azalırken yaşam kalitesinin artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Dahası Aydın-Yıldırım ve Onan (2021), fiziksel aktiviteye katılım durumu ile adölesanların stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Tüm bu çalışmalara ek olarak fiziksel aktiviteye katılımın bedensel ve ruhsal çıktıları kadar sosyal açıdan da çeşitli faydalarının da olduğu sonucuna rastlayan çalışmalar da yine aynı alanyazında yer almaktadır (Yıldız, 2021; Acar, 2020; Ay, 2019).

Beden eğitimi ve spor konulu literatürde duygusal yeme değişkenine ilişkin çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Bu araştırmalar yaygın olarak fiziksel aktiviteye katılımın kişiyi ruh hâlinde olduğu gibi belirli bir zindelik ve olumlu duygular kazandırması sebebiyle duygusal yeme bozukluklarının düzenlenmesine de yol açmaktadır. Bu ortak görüşü destekleyen ilk örnek araştırma Beyhan ve Erkut'un (2021) araştırmasıdır. Bahsedilen çalışmada pandemi sürecinde kişilerin olumsuz ruh halleri edinmelerinin neticesinde duygusal yeme bozukluğunun

gerçekleştığı ve bu duygusal yemenin fiziksel aktivite ile düzenlenebileceği ifade edilmiştir.

Yukarıda bahsedilen verilere paralel veriler sunan ancak farklı yaş grupları ile çalışan Serin ve Şanlıer (2018) de fiziksel aktivitenin hem ruh hâline hem de duygusal yeme gibi yeme bozukluklarının düzenlenmesi sürecinde etkin rol alabileceğini ifade etmişlerdir. Bu çalışmanın diğer bir ehemmiyeti adölesan bireylerle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çünkü kişinin beslenme alışkanlıklarının yaşamın ilk evrelerinde edinildiği düşünüldüğünde bu tür araştırmalar fikir verici özellik taşır. Dahası Efe ve arkadaşları (2020) bu durumu derinlemesine incelemiş ve meydana gelen istatistikî sonuçlarda ebeveynlerin beslenme tutumlarının da etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Devonport, Nicholls ve Chen-Wilson (2020) ise duygusal yeme durumunu elit sporcu seviyesinde ele almıştır ve sporda geçirilen süreye bağlı yaşamın düzenlendiğini ve düzenin kişinin yaşamı üzerinde pozitif yönde etkiler uyandırdığını, dolaylı olarak da duygusal yeme durumunun sedanter bireylere göre daha az meydana geldiğini ifade etmişlerdir.

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın üçüncü bölümünde materyal ve metot yer almaktadır. Söz konusu bölümde çalışmanın modeline, örneklem grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine yönelik kimi bilgilere değinilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Adölesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanmış olan bu çalışmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmalarda değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi hedeflenir. Araştırmacılar bu tarama modelinde araştırma hipotezlerini test etmek ya da sorulara verilen yanıtların ne yönde dağılım gösterdiğini tespit etmek adına istatistiksel açıdan analiz yaparlar. Elde edilen veriler istatistiki neticelerle ilişkilendirilir ve yorumlanır (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kastamonu ilindeki ortaöğretim düzeyinde adölesan dönemdeki bireyler oluştururken örneklem grubunu Cide ilçesindeki ortaöğretim düzeyinde olan adölesan dönemdeki 226 birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada amaca uygun olarak verileri elde etmek amacıyla 4 farklı form katılımcılara yöneltilmiştir. Bunlardan ilki araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu’dur”. Bu formun yanı sıra katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ve Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve diğerleri (2010) tarafından yapılan “UFAÖ-KF Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların duygusal yeme durumlarını belirlemek için Garaulet ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Arslantaş ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen “Duygusal Yeme Ölçeği” kullanılmıştır. Son olarak ise adölesan dönemdeki bireylerin ruh hâli düzeylerini belirlemek için Terry ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen,

Türkçe güvenilirlik ve geçerliğini Çakıroğlu ve diğerlerinin (2020) yaptığı “Brunel Ruh Hâli Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından uygulama haline getirilen Kişisel Bilgi Formu 12 sorudan meydana gelmekte ve sırasıyla katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir durumu, kronik hastalığı bulunup bulunmama, eğitim durumu, yaşadığı yer, alkol- sigara kullanıp kullanmama durumu ile ilgili soruları bünyesinde barındırmaktadır. Kişisel Bilgi Formu’nda yer verilen maddeler belirlenirken ilgili literatür doğrultusunda etkili olan faktörler dikkate alınmıştır.

3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Formu (UFAÖ-KF)

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için UFAÖ-KF ölçeği kullanılacaktır. (Craig vd., 2003). UFAÖ son 7 gün içinde orta yoğunlukta, şiddetli yoğunlukta ve en az 10 dakikalık yürüyüşte geçirilen gün ve süreyi ele alır ve ayrıca son 7 gün içinde hafta içi oturarak geçirilen süreyi de içerir. UFAÖKF toplam puanı, fiziksel aktivite görevin Metabolik Eşdeğeri (MET)-dakika/gün veya hafta olarak ifade edilir. Toplam haftalık fiziksel aktivite MET-dakikaları, her bir fiziksel aktivite yoğunluğu seviyesinde hesaplanan MET-dakikaları toplanarak tahmin edilecektir (orta yoğunluk = 4.0 MET, şiddetli yoğunluk = 8.0 MET ve yürüme = 3.3 MET).

3.3.3. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

Garaulet ve diğerleri (2012) aşırı kilolu ve obez bireylerde duygusal yemeyi değerlendirmek için Duygusal Yeme ölçeği geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Arslantaş ve diğerleri (2019) tarafından yapılmıştır. Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendiren ölçek 10 soru ve 3 alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) oluşmaktadır. Ölçeğin, Asla (0), Bazen (1), Genellikle (2) ve Her zaman (3) şeklinde puanlaması yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Brunel Ruh Hâli Ölçeği (BRUMS)

Brunel Ruh Hâli Ölçeği Katılımcıların ruh halleri cevaplarını belirlemek için Brunel Ruh Hâli Ölçeği (BRUMS) (Terry vd., 2003) kullanılacaktır. BRUMS ölçeği, “Şu anda nasıl hissediyorsun?” şeklinde standart bir yanıt süresine sahip, temel ruh hâli tanımlayıcılarının 24 maddelik bir ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çakıroğlu ve diğerleri. (2020) tarafından yapılmıştır. 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin orijinal hâlinde Türkçe uyarlama çalışması 19 madde ve 4 alt boyut olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ruh halleri beşli likert ölçeğinde (0 = hiç, 1 = biraz, 2 = orta, 3 = oldukça fazla ve 4 = aşırı derecede) derecelendirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla toplanan verilerin homojenlik varsayımı sağlayıp sağlamadığına ilişkin bilgi edinmek adına ilk olarak basıklık-çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlerin +2 ve -2 arasında olduğu kontrol edilip değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2003). Bu bağlamda, verilerin homojen biçimde dağıldığı varsayımından yola çıkarak parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için t-testi, üç ve daha fazla grubun yer aldığı değişkenlerin karşılaştırması için One Way ANOVA ve ilişki sınamaları için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm testlerden elde edilen verilerde anlamlılık düzeyi “ $p < 0.05$ ” değeri dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların tablolaştırılarak sunumuna ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların fiziksel özelliklerine yönelik ortalamalar.

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy (cm) (Mean±SD)	Kilo (kg) (Mean±SD)
Erkek	92	15,86±1,10	173,06±8,78	67,78±20,88
Kadın	134	15,95±1,14	161,97±6,27	56,45±9,87

Tablo 4.1'e göre araştırmaya dâhil edilen erkek katılımcıların yaş ortalamaları 15,86±1,10 yıl, boy ortalamaları 173,06±8,78, kilo ortalamaları 67,78±20,88 belirlenirken; kadın katılımcıların yaş ortalamaları 15,95±1,14 yıl, boy ortalamaları 161,97±6,27, kilo ortalamaları 56,45±9,87 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%	
Okuduğu Sınıf	9. Sınıf	35	15,5
	10. Sınıf	82	36,3
	11. Sınıf	68	30,1
	12. Sınıf	41	18,1
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.2'de katılımcıların okumuş oldukları sınıf değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %15,5'inin 9.sınıf , %36,3'ünün 10. sınıf % 30,1'inin 11. sınıf ve son olarak % 18,1'inin 12. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%	
Yaşadığı Yer	Köy	60	26,5
	Şehir Merkezi	166	73,5
	Toplam	226	100,0

Tablo 3 incelendiği zaman, yaşadıkları yer değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Buna göre katılımcıların, %26,5'inin köyde , % 73,5'inin şehir merkezinde ikamet ettiği anlaşılmaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%
--------------------	----------	----------

Egzersiz Yapıyor Musunuz?	Evet	119	52,7
	Hayır	107	47,3
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.4 incelendiğinde, katılımcıların egzersiz yapma durumlarına yönelik analiz sonuçları incelendiği ve katılımcıların, %52,7'sinin egzersiz yaptığı , % 47,3'ünün egzersiz yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. Katılımcıların aylık gelir değişkenlerine yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%	
Aylık Gelir Durumunuz?	0-500 TL	8	3,5
	501-1000 TL	14	6,2
	1001-1500 TL	3	1,3
	1501-2000 TL	5	2,2
	2001-2500 TL	27	11,9
	2501-3000 TL	11	4,9
	3001-3500 TL	33	14,6
	3501 TL ve Üzeri	125	55,3
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.5'te katılımcıların aylık gelir düzeylerine yönelik bilgiler analiz edilmiştir. Tablodan anlaşılacağı üzere katılımcıların %3,5'inin 0-500 TL, %6,2'sinin 501-1000 TL, %1,3'ünün 1001-1500 TL, %2,2'sinin 1501-2000 TL, %11,9'unun 2001-2500 TL, %4,9'unun 2501-3000 TL, %14,6'sının 3001-3500 TL ve son olarak %55,3'ünün 3501 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip oldukları verdikleri yanıtlar neticesinde saptanmıştır.

Tablo 4.6. Katılımcıların anne eğitim durumlarına yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%	
Anne Eğitim Durumunuz?	Okur Yazar Değil	11	4,9
	İlkokul-Ortaokul	150	66,4
	Lise	56	24,8
	Önlisans-Lisans	6	2,7
	Lisansüstü	3	1,3
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.6'da katılımcıların anne eğitim durumlarına yönelik verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Böylelikle anlaşılmaktadır ki anne eğitim durumunu katılımcıların %4,9'u okur-yazar değil, %66,4'ü ilkokul-ortaokul, %24,8'i lise, %2,7 'si önlisans-lisans ve %1,3'ü lisansüstü eğitim diyerek yanıtlamıştır.

Tablo 4.7. Katılımcıların baba eğitim durumlarına yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%
--------------------	----------	----------

Baba Eğitim Durumunuz?	Okur Yazar Değil	1	,4
	İlkokul-Ortaokul	155	68,6
	Lise	46	20,4
	Önlisans-Lisans	18	8,0
	Lisansüstü	6	2,7
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.7’de katılımcıların baba eğitim durumlarına yönelik verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Böylelikle anlaşılmaktadır ki baba eğitim durumunu katılımcıların %0,4’ü okur-yazar değil, %68,6’sı ilkokul–ortaokul, %20,4’ü lise, %8 ‘i önlisans-lisans ve %2,7’si lisanüstü eğitim olarak yanıtlamıştır.

Tablo 4.8. Katılımcıların sigara kullanım durumlarına yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%	
Sigara Kullanıyor Musunuz?	Evet	21	9,3
	Hayır	205	90,7
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.8’e bakıldığında katılımcıların sigara kullanım durumlarına yönelik analiz sonuçlarının verildiği görülmektedir. Tabloda katılımcıların %9,3’ü evet sigara kullanıyorum, %90,7’si hayır sigara kullanmıyorum yanıtını vermiş olsa dahi henüz ortalama 15 yaşında olduklarını beyan eden katılımcıların, sigara kullanım durumları tasnif edilemez düzeydedir.

Tablo 4.9. Katılımcıların dijital oyun oynama durumlarına yönelik frekans tablosu.

Değişkenler	N	%	
Dijital Oyun Oynuyor musunuz?	Evet	59	26,1
	Hayır	167	73,9
	Toplam	226	100,0

Tablo 4.9’a bakıldığında katılımcıların dijital oyun oynama durumlarına yönelik analiz sonuçlarının verildiği anlaşılmaktadır. Tabloda katılımcıların %26,1’i evet dijital oyun oynuyorum %73,9’u hayır dijital oyun oynamıyorum yanıtını vermiş oldukları görülmektedir.

Tablo 4.10. Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre fiziksel aktivite puanlarına yönelik t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek	92	2962,79±2161,03	-3,914	,000**
	Kadın	134	1973,91±1633,31		

**p<0,01, \bar{X} = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 4.10’da katılımcıların cinsiyet değişkenine yönelik fiziksel aktivite düzeyleri verilmiştir. Buna göre tablo incelendiği zaman; erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin (2962,79±2161,03), kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine (1973,91±1633,31) kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlılık göstermektedir (p<0,01).

Tablo 4.11. Katılımcıların ruh hâli profillerine yönelik aritmetik ortalama tablosu.

Değişkenler	Alt Boyutlar	$\bar{X}\pm Ss$
Ruh Hâli Profilleri	Bitkinlik	10,73±4,18
	Depresiflik	15,87±7,08
	Kızgınlık	7,82±4,05
	Diñçlik	10,38±3,90

\bar{X} = Ortalama, Sd= Standart Sapma

Tablo 4.11’de katılımcıların ruh hâli profillerine yönelik alt boyut ortalama puan tablosu verilmiştir. Buna göre tabloda bitkinlik alt boyutu ortalama puanı 10,73±4,18, depresiflik alt boyutu ortalama puanı 15,87±7,08, kızgınlık alt boyutu ortalama puanı 7,82±4,05 ve son olarak diñçlik alt boyutu ortalama puanının 10,38±3,90 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12. Katılımcıların duygusal yeme düzeylerine yönelik aritmetik ortalama tablosu.

Değişkenler	Alt Boyutlar	$\bar{X}\pm Ss$
Duyusal Yeme	Yeme İsteğini Engelleymeme	10,85±3,42
	Yiyecek Türleri	4,56±1,48
	Suçluluk Hissi	3,56±1,40

\bar{X} = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 4.12’de katılımcıların duygusal yeme düzeylerine yönelik alt boyut ortalama puan tablosu verilmiştir. Buna göre tabloda yeme isteğini engelleyememe alt boyutu ortalama puanı 10,85±3,42, yiyecek türleri alt boyutu ortalama puanı 4,56±1,48, suçluluk hissi alt boyutu ortalama puanı 3,56±1,40 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}\pm Ss$	t	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek	92	2962,79±2161,03	-3,914	,000**
	Kadın	134	1973,91±1633,31		
	Erkek	92	42,30±10,35	2,541	,012*

Ruh Hâli Profilleri	Kadın	134	46,54±13,51		
Duygusal Yeme	Erkek	92	17,90±5,05	2,690	,008*
	Kadın	134	19,72±4,96		

*p<0,05, **p<0,01, \bar{X} = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 4.13’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine yönelik analiz sonuçlarının değerlendirildiği görülmektedir. Bu bağlamda tablo verilerine bakıldığı zaman; erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve bu durum istatistiksel açıdan anlamlılık göstermiştir (p<0,01). Diğer yandan, kadın katılımcıların ruh hâli profillerinin erkek katılımcılara göre daha baskın olduğu tespit edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlılık gösterdiği anlaşılmıştır (p<0,05) son olarak kadın katılımcıların duygusal yeme ortalama puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Kadın katılımcıların duygusal durumlarının erkek katılımcılara göre daha baskın olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4.14. Katılımcıların sigara kullanım durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Sigara Kullanıyor musunuz?	N	\bar{X}±Ss	t	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Evet	21	2013,76±1390,29	-1,200	,366
	Hayır	205	2413,62±1969,64		
Ruh Hâli Profilleri	Evet	21	50,04±13,34	2,031	,043*
	Hayır	205	44,28±12,29		
Duygusal Yeme	Evet	21	21,47±4,55	2,391	,018*
	Hayır	205	18,72±5,06		

*p<0,05, \bar{X} = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 4.14’te katılımcıların sigara kullanım durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine yönelik analiz sonuçlarının değerlendirildiği görülmektedir. Böylelikle evet sigara kullanıyorum diyen katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin durumlarının fiziksel aktivite düzeylerinin hayır sigara kullanmıyorum diyenlere nazaran daha düşük olduğu ancak bu düşüklüğün sebebinin katılımcı sayısı ile doğrudan ilişkili olduğunu söyleyebilir ve bu durumun istatistiksel açıdan anlamlılık arz etmediğini belirtebiliriz

($p>0,05$). Diğer taraftan sigara kullanan katılımcıların ruh hâli puan ortalamalarının sigara kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır ve bu durum istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0,05$). Son olarak sigara kullanan katılımcıların duygusal yeme toplam puanlarının sigara kullanmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ve yine bu durumda istatistiksel açıdan önemli olduğunu vurgulayabiliriz ($p<0,05$).

Tablo 4.15. Katılımcıların dijital oyun oynama durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Dijital Oyun Oynuyor musunuz?	N	$\bar{X}\pm Ss$	t	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Evet	59	2692,66±2041,63	1,472	,142
	Hayır	167	2264,76±1874,66		
Ruh Hâli Profilleri	Evet	59	44,32±11,08	-,355	,723
	Hayır	167	44,99±12,95		
Duygusal Yeme	Evet	59	19,37±4,68	,687	,493
	Hayır	167	18,84±5,20		

* $p<0,05$, \bar{X} = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 4.15 incelendiği zaman; katılımcıların dijital oyun oynama değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine yönelik analiz sonuçlarının değerlendirildiği görülmektedir. Tabloya bakıldığı zaman katılımcıların dijital oyun oynama değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde herhangi bir anlamlılığın olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.16. Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait One-Way Anova Testi sonuçları.

	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Gruplararası	7361140,224	3	2453713,40	,660	,578
	Grupiçi	825764584,059	222	3719660,28		
	Toplam	833125724,283	225			
Duygusal Yeme	Gruplararası	107,147	3	35,716	1,396	,245
	Grupiçi	5678,782	222	25,580		
	Toplam	5785,929	225			
Ruh Hâli	Gruplararası	26,486	3	8,829	,056	,983
	Grupiçi	34991,076	222	157,617		

Toplam	35017,562	225
---------------	-----------	-----

Tablo 4.16'ya bakıldığı zaman, katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları verilmiştir. Tablodan da anlaşılacağı üzere katılımcıların sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.17. Katılımcıların aylık gelir değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerine ait One-Way Anova Testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Fiziksel Aktivite Düzeıı	Gruplararası	21550130,119	7	3078590,01	,827	,566
	Grupııı	811575594,164	218	3722823,82		
	Toplam	833125724,283	225			
Duygusal Yeme	Gruplararası	111,913	7	15,988	,614	,744
	Grupııı	5674,016	218	26,028		
	Toplam	5785,929	225			
Ruh Hâli	Gruplararası	643,565	7	91,938	,583	,769
	Grupııı	34373,997	218	157,679		
	Toplam	35017,562	225			

Tablo 4.17 incelendiğinde, katılımcıların okudukları sahip oldukları aylık gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları verilmiştir. Tablodan anlaşılacağı üzere katılımcıların sahip oldukları aylık gelir düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.18. Katılımcıların fiziksel aktivite, duygusal yeme toplam puanları ile ruh hâli toplam puanları arasındaki ilişki tablosu.

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Düzeıı	Duygusal Yeme Toplam Puanı	Ruh Hâli Toplam Puanı
Fiziksel Aktivite Düzeıı	r	1	
	p		
	n	226	
Duygusal yeme toplam puanı	r	-,069	1
	p	,302	
	n	226	226
Ruh hâli toplam puanı	r	-,009	,474**
	p	,897	,000
	n	226	226

Tablo 4.18'deki bulgulara göre, duygusal yeme düzeyi ile ruh hâli profilleri toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta derece, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=-0,474$; $p<0,01$), fiziksel aktivite düzeyi ile duygusal yeme düzeyleri toplam puanları arasında negatif yönlü, düşük derece bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($r= -0,069$; $p>0,01$). Yine fiziksel aktivite düzeyi ile ruh hâli profilleri toplam puanları arasında negatif yönlü, düşük derece bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin de istatistiksel açıdan anlam ifade etmediği tespit edilmiştir ($r=- 0,009$; $p>0,01$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye sınırları içerisinde yaşayan ve bu sınırlar içerisinde büyüüp yetişen 6-18 yaş aralığındaki bireylerde aşırı kilolu olma düzeyi %8-14 arasında değişirken obez olma oranı %3-31 arasında değişkenlik göstermektedir (Uğuz ve Bodur, 2007). Bunun temel nedeninin besin gruplarının yetersiz tüketilmesi olduğu ve bu durumun neticesinde büyüme geriliği, bodurluk, ideal olmayan beden kitle indeksi ve geciken puberte dönemi gibi problemleri ortaya çıkarmaktadır. Adölesan bireylerde ilkökul çağının ardından ve yaşın ilerlemesiyle birlikte diyet kalitesi azalma ve özel olarak sebze ve meyve tüketimi hususun da azalma gözlenmektedir (Mota vd., 2008).

Lise öğrencilerine yönelik yapılan bir diğer çalışmadaysa öğrencilerin yalnızca %10 ile 20'sinin gün içerisinde 5 porsiyon meyve/sebze tükettiği tespit edilmiştir. Bu durumda psiko-sosyal ve çevresel etkenlerin önemi de yine araştırma sonuçlarıyla sabittir. Sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak ailelerin farklılık gösteren yime-içme tercihleri, bu dönemdeki kişilerin diyet alışkanlıklarının belirlenmesindeki önemli bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynleriyle beraber yemek yiyen adölesan bireylerin daha sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olduğu ve bu durumun adölesanların psiko-sosyal gelişimlerini de pozitif yönde etkilediği çeşitli araştırma sonuçları ile sabittir (Arcan vd., 2007; Larson vd., 2006). Dahası, bazı sistematik derleme çalışmalarında adölesanların beslenme davranışlarıyla ailelerinin beslenme davranışlarının arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğu vurgulanmıştır ve adölesanlar bireylerde beslenme davranışının etkilendiği diğer bir değişken niteliğinde akran etkileşimine de vurgu yapılmıştır (Meşe-Yavuz ve Koca-Özer, 2019; Demirezen ve Coşansu, 2005).

Fiziksel aktiviteye ilişkin gerçekleştirilen en eski araştırmalar arasında yer alan çalışmalardan birisi Londra'da terzi ve çiftçi gruplara yöneliktir. Bu çalışmada koroner kalp rahatsızlığı kaynaklı ölüm oranları irdelenmiştir. Araştırmanın neticesinde terzilerin çiftçilere kıyasla daha sedanter bir yaşam biçimine sahip olmalarından kaynaklı koroner kalp hastalığına yakalanma risk oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Baltacı, 2008). Bir diğer araştırma sonucu ise Morris ve arkadaşları (1953) tarafından yine Londra'da çalışan otobüs şoförleri ile aktif olarak bilet satan kondüktörlerle yapılan çalışmadır. Bu çalışmada da fiziksel açıdan aktif olarak gerçekleştirilen meslek gruplarının oturarak çalışan kişilere nazaran kalp

hastalıklarından kaynaklanan mortalite oranlarının daha seyrek oluşu, düzenli olarak fiziksel aktivite ya da egzersizin her yaştan ve meslek grubundan kişi adına önem arz ettiği vurgusu yapılmıştır (Morris vd., 1953). Tüm bu verilere ek olarak fiziksel aktivitenin bedensel, ruhsal ve sosyal çıktılarını gözler önüne seren çeşitli araştırmalar günümüzde de yapılmaya devam etmekle birlikte popülaritesini korumaya devam etmektedir (Gülü ve Yapıcı, 2022; Soral vd., 2022).

Bu araştırma adölesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ortaöğretim düzeyinden adölesan dönemdeki 92 erkek ve 134 kadın olmak üzere toplam 226 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Erkek katılımcıların yaş ortalamaları $15,86 \pm 1,10$ yıl, boy ortalamaları $173,06 \pm 8,78$ cm, kilo ortalamaları $67,78 \pm 20,88$ kg olarak belirlenirken; kadın katılımcıların yaş ortalamaları $15,95 \pm 1,14$ yıl, boy ortalamaları $161,97 \pm 6,27$ cm ve kilo ortalamaları $56,45 \pm 9,87$ kg olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların, %15,5'inin 9.sınıf, %36,3'ünün 10. Sınıf, %30,1'inin 11. sınıf ve %18,1'inin 12. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların, %26,5'inin köyde ve %73,5'inin şehir merkezinde ikamet ettiği saptanmıştır. Katılımcıların, %52,7'sinin egzersiz yaptığı ancak %47,3'ünün egzersiz yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %3,5'inin 0-500 TL, %6,2'sinin 501-1000 TL, %1,3'ünün 1001-1500 TL, %2,2'sinin 1501-2000 TL, %11,9'unun 2001-2500 TL, %4,9'unun 2501-3000 TL, %14,6'sinin 3001-3500 TL ve %55,3'ünün 3501 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip oldukları verdikleri yanıtlar neticesinde saptanmıştır. Katılımcıların anne eğitim durumu %4,9'u okur-yazar değil, %66,4'ü ilkökul-ortaokul, %24,8'i lise, %2,7'si önlisans-lisans ve %1,3'ü lisansüstü düzey olarak; baba eğitim durumları ise %0,4'ü okur-yazar değil, %68,6'sı ilkökul-ortaokul, %20,4'ü lise, %8'i önlisans-lisans ve %2,7'si lisansüstü düzey olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %9,3'ü sigara kullanıyorum ve %90,7'si sigara kullanmıyorum yanıtını verirken; %26,1'i dijital oyun oynuyorum ve %73,9'u dijital oyun oynamıyorum yanıtı vermişlerdir. Bu kapsamda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Söz konusu farklılıklar incelendiğinde, erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin, kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kadın katılımcıların ruh hâli profillerinin erkek katılımcılara göre daha baskın olduğu tespit edilirken; kadın katılımcıların

duygusal yeme ortalama puanlarının da erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Verilerimizi destekler nitelikte, Nelson vd., (2006) araştırmaları sonucunda ergenlik döneminde özellikle kadınlarda fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin düşüş tespit etmişlerdir. Field vd., (2010) benzer sonuçlara ulaşarak 14-22 yaş grubu 4456 kadından sadece %14'ünün haftada 5 gün veya daha fazla düzenli fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Ek olarak fiziksel aktivite düzeyinin 16 yaşına kadar cinsiyet fark etmeksizin artış gösterdiği ancak yaş artışına bağlı olarak kadınların fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin düşüş olduğu tespit edilmiştir. 16 yaş sonrasını “hassas evre” olarak nitelendiren çalışma sonucunda özellikle kadınların adölesan dönemde fiziksel aktiviteye katılım noktasında teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (2008).

Maximova vd., (2009) araştırmaları sonucunda adölesan kadınlar açısından yaş değişkeninde artışa bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş olduğu görülmektedir. Ünlü (2010)'de benzer sonuçlara ulaşarak araştırma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin özellikle kadınlarda yaşa bağlı olarak azaldığını belirlemiştir. Soylu vd., (2021) katılımcıların cinsiyet değişkeni bağlamında ruh hâli ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Ayrıca duygusal yeme düzeyinin, sıklıkla olumsuz duygular ile ilişkili görüldüğü ve üzgün ruh yapısının, duygusal yeme düzeyi üzerinde etkisi olduğu bildirilmiştir (Kornacka vd., 2021; Turgut ve Soylu, 2021). Ayrıca kadınların duygusal yeme düzeyi eğilimlerinin erkeklere nazaran daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır (Larsen vd., 2006; Strien, 2005; Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004).

Duyguların tecrübesi bağlamında ise, Du (2020) erkek katılımcıların pozitif duyguları kadın katılımcılara nazaran daha yüksek düzeyde sergilediklerini belirlemiştir. Benzer olarak Berger ve Owen (1992) fiziksel aktivite sonrasında erkek katılımcıların negatif ruh hallerinde düşüş meydana geldiğini tespit etmiştir. Kadınların duygusal deneyimlerinin erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde yaşadıkları da araştırmalar sonucu belirlenmiştir (Goleman, 1995). Quartiroli vd., (2017) Brunel Ruh Hâli Ölçeği'ni İtalyan kültürüne uyarladıkları araştırma kapsamında cinsiyet değişkeninin altını çizmişler, ölçeği erkek-kadın olarak ayrıştırarak uyarlamış ve ölçeği meydana getiren orijinal yapının her iki cinsiyet versiyonunda da model uyumunu sağladığı görülmektedir. Diğer taraftan, Güven vd., (2008) 87 normal ve 78 obez ergen üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı fark olmadığını saptamıştır. Söz konusu araştırma kapsamında fiziksel aktivite düzeyi için sınır 20

dk. olarak belirlenmiştir. Alan yazında ise adölesan bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin 60dk/gün olarak belirlenmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Bu durumun temel nedeni olarak yaş değişkeninin enerji tüketimindeki etkililiği gösterilebilir. Adölesan bireylerin maksimal oksijen alımının %50'sinde 20 dakika egzersiz yapması hafif bir aktivite olarak belirtilmektedir (Öztürk, 2005). Bu bağlamda cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğu ve fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstereceği söylenebilir.

Katılımcıların sigara kullanım durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken; ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Söz konusu farklılıklar incelendiğinde, sigara kullanıyorum yanıtı veren katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin, sigara kullanmıyorum yanıtı veren katılımcılara nazaran daha düşük olduğu ancak bu sonucun sebebinin katılımcı sayısı ile doğrudan ilişkili olduğunu söyleyebilir ve bu durumun istatistiksel açıdan anlamlılık arz etmediğini belirtebiliriz. Diğer taraftan sigara kullanan katılımcıların ruh hâli puan ortalamalarının sigara kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır ve bu durum istatistiksel açıdan anlamlıdır. Son olarak sigara kullanan katılımcıların duygusal yeme toplam puanlarının sigara kullanmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ve yine bu durumda istatistiksel açıdan önemli olduğunu vurgulayabiliriz. Verilerimizi destekler nitelikte, alan yazında depresif ruh hâli ile sigara kullanımı arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Aytemur, 2016).

Sigara kullanımıyla organizmaya alınan nikotinin sinir sistemini etkilemesi sonucu uyanık kalma hâli, rahatlama hissi, odaklanma ve keyif alma durumlarına sebebiyet verdiği tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2008). Efendi (2012) araştırması sonucunda sigara kullanım durumunun, bireylerde solunumsal sıklık düzeyinde artışa neden olduğunu ve fiziksel aktivite düzeyinde düşüş meydana gelmesine neden olduğunu belirlemiştir. Ayrıca sigara tüketim düzeyi bağlamında obeziteye oluşumu ve anksiyete düzeyinde artış olduğunu saptamıştır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlarla karşılaşılarak, sigara kullanan bireylerde fiziksel aktivite düzeyinde düşüş olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Pisinger, Toft, ve Jørgensen, 2009; Chioloro vd., 2007; John vd., 2005; Akbartabartoori, Lean ve Hankey, 2005; Slattery vd., 1992; Klesges vd., 1990).

Sigara birçok hastalık için önemli bir risk faktörüdür. Söz konusu rahatsızlıklar bağlamında riskin artışı, sigara kullanım durumu ve beslenme tutumlarını da kapsayan yaşam tarzındaki farklılıklarla ilişkilidir (Palaniappan, vd., 2001). Alan yazında, sigara kullanan kişilerin, sigara kullanmayanlara nazaran “C vitamini, folik asit, posa, A vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, demir, karoten ve E vitamini” alımlarının daha düşük, “doymuş yağ asitleri” alımlarının ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Palaniappan, vd., 2001; Dyer vd., 2003). Besin tüketimleri irdelendiğinde sigara kullanan kişilerin, kullanmayanlardan daha fazla “beyaz ekmek, çay şekeri, kırmızı et, tereyağı, tam yağlı süt, yumurta” tükettiği, ancak daha az “tam buğdaydan yapılmış ekmek, yüksek posalı kahvaltılık tahıllar, sebze ve meyve” tükettikleri saptanmıştır (Margetts ve Jackson, 1993).

Yılmaz ve Aykut (2012) araştırmaları sonucunda sigara kullanımının önlenmesi amacıyla planlanan etkinliklerde, sigaranın sağlık açısından zararları dile getirilirken, sigara kullanımının beslenme bağlamındaki olumsuz etkilerinin de vurgulanması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda sigara kullanım durumu değişkeninin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğu ve fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeylerinin sigara kullanım durumuna göre farklılık göstereceği söylenebilir.

Katılımcıların dijital oyun oynama değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde herhangi bir anlamlılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Hazar vd. (2017) araştırması sonucunda katılımcıların “dijital oyun bağımlılığı” ve “fiziksel aktivite düzeyleri” bağlamında toplam puanlar arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının önlenmesinde, fiziksel aktivitenin önemli bir unsur olabileceği vurgulanmıştır. Gülbetkin, Güven ve Tuncel’de (2021) benzer sonuçlara ulaşarak katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Alan yazın incelendiğinde, teknolojik aletler ile geçirilen vakit sonucu kişilerin fiziksel aktivitelerden uzaklaştığı belirlenmiştir (Hazar ve Koç, 2020). Yapılan başka bir araştırmada, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Demir ve Cicioğlu, 2019).

Dijital oyunların beslenme sorunları başta olmak üzere “aile ve arkadaşlardan yalıtım, sağlığı olumsuz etkilemesi, okul performansı ve kişilerarası ilişkilere negatif etkisi, intihar ve ölümcül

davranışlar” gibi birçok probleme neden olduğu belirlenmiştir (Hagedorn ve Young, 2011). Cabir (2019) oyun süresinin artışına bağlı olarak beslenme gibi sağlık parametrelerinin negatif yönde etkilendiğini tespit etmiştir. Yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde, dijital oyunların fizyolojik çeşitli etkiler yarattığı kanıtlanmıştır. Söz konusu etkiler incelendiğinde ön plana, “beslenme sorunları, karpal tünel sendromu, göz kuruluğu, baş ve sırt ağrısı, kişisel bakım ve temizliğin aksatılması ve uyku bozukluğu” problemleri çıkmaktadır (Griffiths ve Meredith, 2009). Dijital oyun bağımlılığı sorununun temel olarak ödül eksikliğinden kaynaklandığı ve bu yüzden mezokortikolimbik yolak ve dopaminin ön plana çıktığı belirtilmektedir (İrmak ve Erdoğan, 2016). Bağımlı kişilerin bilişsel süreçlerinde haz ve ödül mekanizmalarında görevli dopaminin üretiminin yükselmesi ve buna karşın dopamin alıcılarının yeterli olamaması bireyleri bağımlı oldukları maddeye/davranışa yönelttiği saptanmıştır (Tarhan, 2016). Dijital oyunları oynama, sosyal medyanın kullanımı veya internette gezinmek gibi potansiyel bağımlılık yapabilecek davranışların sıklıkla stres düzeyini azaltmada depresif ruh hâlini hafifletmede ve günlük hayatın problemlerinden uzaklaşmada yardımcı olabileceği de tespit edilmiştir. (King, vd., 2020; Király, vd., 2020). Bu bağlamda dijital oyun oynama değişkeninin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğu ve fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeylerinin dijital oyun oynama durumuna göre farklılık göstereceği söylenebilir.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. DSÖ 10-19 yaş aralığını “adölesan dönemi” olarak nitelendirmektedir. 2008 yılı “Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması” bulgularına göre nüfusun % 29’unu adölesan yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır (Pekcan, 2012, Tezcan vd., 2009). Türkiye’de adölesan grupta yer alan bireylerde rastlanan obezite oranı % 2-9 aralığında görülmektedir ve ilerleyen süreçte yetişkin obezitesi riskini arttırmaktadır (Aksoydan ve Çakır, 2011). Ünalın vd. (2007) araştırmaları sonucunda adölesan bireyler arasında fiziksel hareketsizlik durumunun oldukça yaygın olduğu ve obezite riskinin artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda adölesan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri önem arz etmektedir.

Verilerimizi destekler nitelikte Demirtürk, Günel ve Alparslan (2017) fiziksel aktivite düzeyinin sınıf veya bölüm değişkenleri bağlamında farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Diğer taraftan Gümüş, vd., (2014) öğrencilerin fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının sınıf değişkeni

bağlamında farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Ünlü (2010) örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinden özellikle 4. sınıf öğrencilerinin sınav stresiyle yükselen ders çalışma sıklığına paralel olarak fiziksel aktivite düzeyinin düşüş gösterdiğini belirtmiştir. Van strien vd. (2013) araştırmaları sonucunda, duygusal yeme durumunun büyük ölçüde besin alımı ve ruh hâli arasındaki ilişkiden etkilendiğini saptamıştır. Ek olarak farklı ruh hallerinden sonra duygusal yeme puanı düşük grubun benzer düzeylerde yemek yediği, duygusal yeme puanı yüksek grubun daha fazla yemek yediğini belirlemiştir. Bu kapsamda, pozitif ve negatif ruh hâlinin değişik düzeylerde yemek yeme durumuna etki ettiği söylenebilir. Araştırma grubumuz özelinde düşünüldüğünde, benzer sınıf düzeyindeki adölesan bireylerin ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinin de benzerlik göstermesi sonucu anlamlı düzeyde farklılık olmaması durumunu açıklamaktadır. Bu bağlamda sınıf değişkeninin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde önemli bir etken olmadığı ve fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermeyeceği söylenebilir. Ancak bu durumun çalışmamızı uyguladığımız cide ilçesindeki 12. Sınıf öğrencilerinin yeterli düzeyde sınav kaygısı yaşamamalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Katılımcıların aylık gelir düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Kızar vd. (2016) katılımcıların gelir durumu değişkeni bağlamında şiddetli ve orta şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaşmadığını saptamıştır. Diğer taraftan başka bir çalışma da engelli öğrencilerin aylık gelirleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Topsaç ve Bişgin, 2013). Ek olarak bireylerin ekonomik durumlarına bağlı olarak ilgilendikleri spor branşlarının da farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Kara, 2006).

Verilerimizi destekler nitelikte Gözegir (2020) katılımcıların gelir düzeyi değişkeni açısından duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirlemiştir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir (Sarısoy vd., 2013; Yıldırım, Uskun ve Kurnaz, 2017; Akkol, 2018). Erbektaş, vd. (2017) katılımcıların gelir durumu değişkeni ile iyimserlik/ ruh hâlinin düzenlenmesi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ancak alan yazında yer alan araştırmalarda gelir ve ruh hâli arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir (Özdayı ve Uğurlu, 2015; Serdengeçti, 2003). Bu bağlamda aylık gelir düzeyi değişkeninin fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde önemli

bir etken olmadığı ve fiziksel aktivite, ruh hâli ve duygusal yeme düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre farklılık göstermeyeceği söylenebilir.

Katılımcıların duygusal yeme düzeyi ile ruh hâli profilleri toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta derece, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki, fiziksel aktivite düzeyi ile duygusal yeme düzeyleri toplam puanları arasında negatif yönlü, düşük derece bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlam ifade etmediği tespit edilmiştir. Yine fiziksel aktivite düzeyi ile ruh hâli profilleri toplam puanları arasında negatif yönlü, düşük derece bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin de istatistiksel açıdan anlam ifade etmediği tespit edilmiştir. Soylu vd. (2021) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hâli ilişkisini inceledikleri araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hâli profil düzeyleri arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bağlamda adölesan bireylerin ruh hâli profillerindeki değişime bağlı olarak duygusal yeme düzeylerinin de buna paralellik göstereceği söylenebilir. Diğer taraftan adölesan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygusal yeme ve ruh hâli profilleri arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Sonuç olarak, adölesan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Sigara kullanım durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken; ruh hâli profilleri ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Dijital oyun oynama değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profillerinde herhangi bir anlamlılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygusal yeme ve ruh hâli profilleri üzerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Duygusal yeme düzeyi ile ruh hâli profilleri toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta derece, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilirken, fiziksel aktivite düzeyi ile duygusal yeme ve ruh hâli profilleri toplam puanları arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen veriler neticesinde;

- Adölesan bireylerin ruh hallerinin ve duygusal yeme durumlarının pozitif yönde geliştirilmesi için fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının artırılması önerilmektedir.
- Yaşamın ilk yıllarında şekil alan beslenme alışkanlıklarına ilişkin adölesan bireylere okullarda beslenme farkındalığı eğitimlerinin verilmesi önerilmektedir.
- Bu eğitimlere ek olarak adölesan bireylerin ailelerinin sağlayacağı fiziksel aktivite katılım imkânlarına ek olarak okul ortamında da gerekli koşulların Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve eğitimcilerin sağlaması önerilmektedir.
- Dijital oyun oynamanın düzensiz saat aralığında gerçekleştirilmesi sonucunda meydana gelebilecek muhtemel durumlara önlem niteliğinde ailelerin adölesan bireylerin bu oyunlarda harcamış olduğu zaman dilimlerini düzenlemesi önerilmektedir.
- Adölesan bireylerle gerçekleştirilen bu araştırmanın neticesinde elde edilen verilerin daha açıklayıcı olması adına nicel verilere ek nitel veriler elde ederek bu araştırmaların yinelenmesi önerilmektedir.
- Örneklem grubumuzu oluşturan adölesan bireylere ilişkin çeşitli veriler elde edebilmek adına bu çalışmanın farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek yinelenmesi ve gelecek araştırmalarda ülkemizin farklı bölgelerinden adölesan bireylerle tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar, M. (2020). Adölesanların sosyal medyada ve günlük yaşamda fiziksel görünüm karşılaştırmalarının yeme tutum bozukluğu ile ilişkisi. *Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Akandere, M., Arslan, F., ve Taşkın, H. (2008). Kick boks antrenörlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4): 167-173.
- Akbartabartoori, M., Lean, M. E. J., ve Hankey, C. R. (2005). Relationships between cigarette smoking, body size and body shape. *International Journal of Obesity*, 29(2): 236-243.
- Akkol, Ö. (2018). Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Akman, M., Tüzün, S., ve Ünalın, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1): 24-29.
- Aksoydan, E., ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4): 268-269.
- Alpözgen, A. Z., ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1): 66-72.
- Anber, T., Akar, T., ve Altun, F. (2021). Depresyon ve Toplum Ruh Sağlığı. *Turkey Health Literacy Journal*, 2(2): 99-103.
- Arcan, C., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., Van Den Berg, P., Story, M., ve Larson, N. (2007). Parental eating behaviours, home food environment and adolescent intakes of fruits, vegetables and dairy foods: longitudinal findings from Project EAT. *Public health nutrition*, 10(11): 1257-1265.
- Arnou, B., Kenardy, J., ve Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1): 79-90.
- Arslan, R., ve Pekşen-Akça, R. (2012). Çocukların eğitiminde rol model oluşturacak olan eğitimci ve usta öğretici adaylarının beslenme alışkanlıkları. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (8): 101-119.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 14(1): 41-47.
- Asma, M. B., Andan, H., Kurt, M. E., ve Ceylan, A. (2022). Adölesan öğrencilerde fiziksel aktivite ve obezitenin adölesan yaşam biçimi, pedometre ve BIA ile değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 188-202.

- Atalay, M. (2021). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Biliş, Denge, Depresyon ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Atkinson-Rita L., Atkinson-Richard L., Smith-Edward E., Bem-Darly J., ve Hoeksema, S. N. (1996). Nolen. *Hilgard's Introduction to Psychology*. 12th Edition. USA: Harcourt College Publishers.
- Ay, C. (2019). *Adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal desteğin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Aydın-Yıldırım, T., ve Onan, N. (2021). Ortaokul öğrencilerinin pandemi sürecindeki fiziksel aktivite tutumu ve stresle başa çıkma durumlarının değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4): 772-783.*
- Aytemur, Z. A. (2016). Sigara bırakma: nüks ve tedavisi. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi, 4(1): 152-155.*
- Bachman, J. L., Phelan, S., Wing, R. R., ve Raynor, H. A. (2011). Eating Frequency is Higher in Weight Loss Maintainers and Normal-Weight Individuals than in Overweight Individuals. *Journal of the American Dietetic Association, 111(11): 1730-1734.*
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yayın No:730, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G., ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*, Hacettepe Üniversitesi. Erişim Tarihi: 10.09.2022. Erişim Adresi: sbu.saglik.gov.tr
- Baş, M., ve Kızıltan, G. (2007). Relations among weight control behaviors and eating attitudes, social physique anxiety, and fruit and vegetable consumption in Turkish adolescents. *Adolescence, 42(165): 167.*
- Batigün, A. D., ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 21(57): 65-82.*
- Bay, Ü. S., ve Yılmaz, E. (2021). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2): 437-447.*
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. 12. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Berger, B. G., ve Owen, D. R. (1992). Mood alteration with yoga and swimming: Aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor Skills, 75(3): 1331-1343.*
- Beyhan, Y., ve Erkut, E. (2021). Pandemi sürecinde duygusal yeme. *Hâliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2): 109-114.*

- Bilici, M. F. (2019). Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite, Spor ve Beslenmenin Sportif Performans ve Fiziksel Gelişime Etkisi. *Beslenme ve Obezite*, 160, İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Bowdon, T. B. (2015). *50 Psychology Classics*. Çeviri: Çelik, Ö. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Briefel, R. R., Wilson, A., ve Gleason, P. M. (2009). Consumption of low-nutrient, energy-dense foods and beverages at school, home, and other locations among school lunch participants and nonparticipants. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2): 79-90.
- Bruch H. (1973). *Eating Disorders. Obesity, Anorexia and the Person within*. New York: Basic Books.
- Cabir, F. B. (2019). *Adölesanlarda oyun bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Chan, J. S., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., ve Yan, J. H. (2019). Special issue—therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. *The Journal of psychology*, 153(1): 102-125.
- Chiolero, A., Jacot-Sadowski, I., Faeh, D., Paccaud, F., ve Cornuz, J. (2007). Association of cigarettes smoked daily with obesity in a general adult population. *Obesity*, 15(5): 1311-1318.
- Çakırlı-Alşan, Z. (2022). Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, öz güven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi, http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/4_1084.pdf, (Erişim Tarihi: 20.04.2022).
- Çeçen, S., ve Bulur, Ş. (2015). Egzersiz reçetesi düzenlemenin genel prensipleri. *The Journal of Turkish Family Physician*, 6(1): 40-46.
- Çoşkun, A., ve Karagöz, Ş. (2021). Adölesan dönemdeki çocuklarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2): 63-72.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., ... ve Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1): 21-33.
- Davis, M. (2004). *Duygusal Zekânızı Ölçün*, Çeviri: Silahlı, S. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Demir, B. D. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=XohQ0H2mJnBfxLPsY8dG46gx_kRXIFA1XaLLtRHRnCEowAFBfKisaHi_F3ZvUH2V, (Erişim Tarihi: 22.04.2022).”

- Demir, E., ve Çadır, A. (2015). *Spor Psikolojisi*. İçinde: Spor Bilimlerine Giriş. Demir, E. (Edt). 1. Baskı. İstanbul: Nobel Yayınları, s. 255-289.
- Demir, G. T., ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 23-34.
- Demirel, B., Yavuz, F. K., Karadere, M. E., Şafak, Y., ve Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3(2014): 171-181.
- Demirezen, E., ve Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8): 174-178.
- Demirtürk, F., Günal, A., ve Alparslan, Ö. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(3): 169-178.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1): 19-21.
- Devonport, T. J., Nicholls, W., ve Chen-Wilson, C. H. J. (2020). Emotional eating: Implications for research and practice in elite sports contexts. In *Feelings in Sport* (pp. 213-222). Routledge.
- Doğan, S., ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 16(1): 231-252.
- Du, C. (2020). Influence of basketball competition on psychological quality and positive emotions of college students. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1): 263.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2022). Adölesan Sağlığı. Erişim Adresi: who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1. Erişim Tarihi: 01.10.2022.
- Dyer, A. R., Elliott, P., Stamler, J., Chan, Q., Ueshima, H., ve Zhou, B. F. (2003). Dietary intake in male and female smokers, ex-smokers, and never smokers: the INTERMAP study. *Journal of Human Hypertension*, 17(9): 641-654.
- Efe, Y. S., Özbey, H., Erdem, E., ve Hatipoğlu, N. (2020). A comparison of emotional eating, social anxiety and parental attitude among adolescents with obesity and healthy: A case-control study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(6): 557-562.
- Efendi, V. (2012). Kadınlarda sigaranın fiziksel aktivite, vücut kompozisyonu ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.

- Eker, E., Ziyalar, N., ve Kayaalp, L. (2011). 2005 yılında İstanbul ortaöğretim kurumlarında eğitim gören ergenlerin yeme tutumlarının değerlendirilmesi ve kendine zarar verme ile intihar davranışları bakımından karşılaştırılması. *Sendrom Aktüel Tıp Dergisi*, 23(3): 53-59.
- Ekkekakis, P. (2012). *Affect, Mood, and Emotion*. In G. Tenenbaum, R. Eklund, ve A. Kamata (Eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (Kindle Location 15685). Human Kinetics. Kindle Edition.
- Erbektaş, E., Üzüm, H., Özen G., Arslan, T., Ertan, G., ve Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4): 263-274.
- Field, A. E., Haines, J., Rosner, B., ve Willett, W. C. (2010). Weight-control behaviors and subsequent weight change among adolescents and young adult females. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(1): 147-153.
- Frijda, N. H. (2009). *Mood*. In D. Sander ve K.R. Scherer (Eds.), *The Oxford Companion to Emotion and The Affective Sciences*. New York: Oxford University Press, pp. 258-259.
- Garner, D. M., ve Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*, 9: 273-279.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Gözegir, E. (2020). Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Griffiths, M. D., ve Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4): 247-253.
- Gülbetekin, E., Güven, E., ve Tuncel, O. (2021). Adölesanların Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2): 148-160.
- Gülü, M. ve Yapıcı, H. (2022). Adölesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: Kesitsel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(2): 388-396.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., ve Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1): 814-825.
- Günebak, T. 14-15 yaş kız çocuklarında bazı antropometrik ölçümler ve bu ölçümleri etkileyen faktörlerin belirlenmesi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=XohQ0H2mJnBfxLPsY8dG48xgPavtBsJXdYlVYIgLuy4DSC4ok83CCDqGYadQAYH8>, (Erişim Tarihi: 20.04.2022).

- Gür, C., Boz, M., Müderrisoğlu, C., ve Polat, H. (2015). İnsülin direnci ve kortizol düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İstanbul Medical Journal*, 16: 73-76.
- Güven, A., Odacı, H., Özgen, İ. T., ve Bek, Y. (2008). Effects of individual factors on adolescent obesity: study in Turkey. *Pediatrics International*, 50(3): 356-362.
- Hagedorn, W. B., ve Young, T. (2011). Identifying and intervening with students exhibiting signs of gaming addiction and other addictive behaviors: Implications for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 14(4): 2156759X1101400401.
- Hazar, K., ve Koç, A. F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4): 541-554.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3): 320-332.
- Herman, C. P., ve Mack, D. (1975). Restrained and Unrestrained Eating. *Journal of Personality*, 43(4): 647-660.
- Irmak, A. Y., ve Erdogan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2): 1-10.
- John, U., Hanke, M., Rumpf, H. J., ve Thyrian, J. R. (2005). Smoking status, cigarettes per day, and their relationship to overweight and obesity among former and current smokers in a national adult general population sample. *International Journal of Obesity*, 29(10): 1289-1294.
- Jung, F., Spahlholz, J., Hilbert, A., Riedel-Heller, S. G., ve Luck-Sikorski, C. (2017). Impact of weight-related discrimination, body dissatisfaction and self-stigma on the desire to weighless. *Obes Facts*, 10: 139-151.
- Jungmann, S. M., ve Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety?. *Journal of anxiety disorders*, 73: 102239.
- Kabaran, S., ve Mercanligil, S. M. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor?. *Güncel Pediatri*, 11(3): 121-127.

- Kalınca, B., ve Polat, M. (2022). Düzenli egzersizin adölesan dönemi çocuklarda gelişim özelliklerine etkisinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 52-58.
- Kanbur, N. Ö. (2012). *Adolesanlarda Koruyucu Sağlık Hizmetleri, Ergen Sağlığı*. Ankara: Ergen Sağlığı Derneği Yayınları.
- Kara, D. (2006). Sporun topluma yaygınlaştırılmasında sosyo-ekonomik faktörlerin araştırılması (Niğde İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde*.
- Karageorghis, C.I. ve Terry, P. C. (2015). *Sport Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kızılar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 61-72.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2): 184-186.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... ve Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive psychiatry*, 100: 152180.
- Klesges, R. C., Eck, L. H., Isbell, T. R., Fulliton, W., ve Hanson, C. L. (1990). Smoking status: effects on the dietary intake, physical activity, and body fat of adult men. *The American journal of clinical nutrition*, 51(5): 784-789.
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., ve Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(1): 273-285.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 17. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3): 237-243.
- Larson, N. I., Story, M., Eisenberg, M. E., ve Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(2): 211-218.

- Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., ve Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of high-protein vs. highcarbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior. *Nutrition Journal*, 10(1): 1-10.
- Levitan, R. D., ve Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2): 783-799.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1): 1-11.
- Macht, M., ve Mueller, J. (2007). Increased negative emotional responses in PROP supertasters. *Physiology and Behavior*. 90(2-3): 466-472.
- Macht, M., ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1): 65-71.
- Margetts, B. M., ve Jackson, A. A. (1993). Interactions between people's diet and their smoking habits: the dietary and nutritional survey of British adults. *British medical journal*, 307(6916): 1381-1384.
- Maximova, K., O'Loughlin, J., Paradis, G., Hanley, J. A., ve Lynch, J. (2009). Declines in physical activity and higher systolic blood pressure in adolescence. *American Journal of Epidemiology*, 170(9): 1084-1094.
- Mercer, M. E., ve Holder, M. D. (1997). Antinociceptive effects of palatable sweet ingesta on human responsivity to pressure pain. *Physiology ve Behavior*, 61(2): 311-318.
- Meşe-Yavuz, C., ve Koca-Özer, B. (2019). Adölesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1): 225-243.
- Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G., ve Parks, J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *The Lancet*, 262(6796): 1111-1120.
- Mota, J., Fidalgo, F., Silva, R., Ribeiro, J. C., Santos, R., Carvalho, J., ve Santos, M. P. (2008). Relationships between physical activity, obesity and meal frequency in adolescents. *Annals of Human Biology*, 35(1): 1-10.
- Nelson, M. C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P. J., Sirard, J. R., ve Story, M. (2006). Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence. *Pediatrics*, 118(6): 1627-1634.
- Özakkaş, T. (1995). *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz*. Kayseri: Özak Yayınevi.
- Özdayı, N. ve Uğurlu F. M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1): 31-39.
- Özerkan, N. K. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., ve Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2): 98-105.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Öztürk-Çopur, E., Karasu, F., ve Yavaş-Çelik, M. (2021). Pandemi sürecinde evde kalan adolesanların beslenme-egzersiz ve koronavirüs kaygı durumlarının belirlenmesi. *Journal of Hacettepe University Faculty of Nursing*, 8(3): 310-320.
- Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., ve Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: The scientific contributions of jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5): 1184-1192.
- Palaniappan, U., Starkey, L. J., O'Loughlin, J., ve Gray-Donald, K. (2001). Fruit and vegetable consumption is lower and saturated fat intake is higher among Canadians reporting smoking. *The Journal of Nutrition*, 131(7): 1952-1958.
- Patel, V. (2002). *Where There is No Psychiatrist*. London-England: Royal College of Psychiatrists.
- Pekcan, H. (2012). *Adölesan (delikanlı) Sağlığı*. Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Genişletilmiş 2. Baskı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
- Pisinger, C., Toft, U., ve Jørgensen, T. (2009). Can lifestyle factors explain why body mass index and waist-to-hip ratio increase with increasing tobacco consumption? The Inter99 study. *Public Health*, 123(2): 110-115.
- Polivy, J., Herman, C. P., ve Warsh, S. (1978). Internal and external components of emotionality in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(5), 497.
- Quartiroli, A., Terry, P. C., ve Fogarty, G. J. (2017). Development and initial validation of the Italian Mood Scale (ITAMS) for use in sport and exercise contexts. *Frontiers in Psychology*, 8: 1483.
- Rekve, B. O. (2015). *The relationship between physical activity and health related quality of life among people with mental disorders*. Master Thesis, European Master in Health and Physical Activity.
- Salari-Moghaddam, A., Saneei, P., Larijani, B., ve Esmailzadeh, A. (2019). Glycemic index, glycemic load, and depression: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(3): 356-365.

- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik* (14. Basım) (Çeviri Ed: Siyez, Ç. M.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hâli ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2): 211-518.
- Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., ve Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14: 53-61.
- Sarol, H., Güloğlu, N., Gürkan, R., ve Budak, D. (2022). Özel eğitim kurum yöneticileri perspektifinden uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamaları: Fenomenolojik bir yaklaşım. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1): 36-52.
- Seabra, A. F. T. E., Maia, J. A. R. R., Mendonca, D. M., Thomis, M., Caspersen, C. J., ve Fulton, J. E. (2008). Age and sex differences in physical activity of Portuguese adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1): 65-70.
- Sebastian, R. S., Enns, C. W., ve Goldman, J. D. (2009). US adolescents and MyPyramid: Associations between fast-food consumption and lower likelihood of meeting recommendations. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2): 226-235.
- Serdengeçti, C. (2003). I. II. III. ligdeki profesyonel futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin başarıya etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Sevinçer, G. M., ve Konuk, N. (2003). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3: 171-178.
- Silventoinen, K., ve Kontinen, H. (2020). Obesity and eating behavior from the perspective of twin and genetic research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 109: 150-165.
- Slattery, M. L., McDonald, A., Bild, D. E., Caan, B. J., Hilner, J. E., Jacobs Jr, D. R., ve Liu, K. (1992). Associations of body fat and its distribution with dietary intake, physical activity, alcohol, and smoking in blacks and whites. *The American journal of clinical nutrition*, 55(5): 943-949.
- Smith, P. (2014). *Mental Health Care in Settings Where Mental Health Resources Are Limited: An Easy-Reference Guidebook for Healthcare Providers in Developed and Developing Countries*. Archway Publishing 1663 Liberty Drive Bloomington, IN 47403.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., ve Kargün, M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hâli ilişkisi: covid-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2): 88-97.
- Strien, T. V. (2005). Nederlandse Vragenlijst voor eetgedrag (NVE). Handleiding [Dutch Eating Behaviour Questionnaire. Manual].

- Suel, E., ve Soylu, Y. (2020). Emotional eating tendencies and general health in athletes: Gender role. *Ambient Science*, 7: 170-175.
- Sundgot-Borgen, J., ve Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1): 25-32.
- Susman, E. J., ve Rogol, A. (2004). *Puberty and Psychological Development*. In: "Handbook of Adolescent Psychology". (eds) Lerner RM, Steinberg L. 2th ed. Hoboken, New Jersey. John Wiley&Sons, Inc.
- Tanrıverdi, D., Esen, S., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17(1): 33-39.
- Tarhan, N. (2011). *İnanç Psikolojisi*. 5. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2016). Beyin ve bağımlılık. *Psikohayat*, 7: 16-20.
- Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Tezcan, S., Yiğit, E. K., ve Tunçkanat, F. H. (2009). *Çocuk sağlığı*. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 1. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Basımevi, Ankara, 159-165.
- Thomas, D. T., McArthur, L. H., ve Corbett, R. W. (2006). Nutrition knowledge and attitudes of allied health and fitness students. *Journal of Allied Health*, 35(1): 37-58.
- Topsaç, M., ve Bişgin, H. (2013). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40): 163-174.
- Troscianko, E. T. (2018). Literary reading and eating disorders: survey evidence of therapeutic help and harm. *Journal of Eating Disorders*, 6(1): 1-17.
- Turğut, M., ve Soylu, Y. (2021). Effects of 8-week zumba exercise on blood lipids profile in sedentary women. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(3): 172-177.
- Uğuz, A. M., ve Bodur, S. (2007). Konya il merkezindeki ergenlik öncesi ve ergen çocuklarda aşırı ağırlık ve şişmanlık durumunun demografik özelliklerle ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1): 1-7.
- Ünal, S. D. (2018). Duygusal yeme ve obezite, *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2): 30-47.

- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., ve Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14: 101-109.
- Ünlü, Ç. (2010). Lise öğrencilerinde fiziksel inaktivite ve beden ölçüt düzeyleri ile öğrenim yılları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*
- Vadiveloo, M., Zhu, L., ve Quatromoni, P. A. (2009). Diet and physical activity patterns of school-aged children. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1): 145-151.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., ve Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2): 102-114.
- Van-Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., ve Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66: 20-25.
- Van-Strien, T., Schippers, G. M., ve Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5): 585-594.
- Wallis, D. J., ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, 52(2): 355-362.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7E. Human kinetics.
- Wierenga, K. L., Lehto, R. H., ve Given, B. (2017). Emotion regulation in chronic disease populations: An integrative review. *Research and theory for nursing practice*, 31(3): 247-271.
- Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., ve Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Çukurova Medical Journal*, 44(2): 325-333.
- Yıldırım, S., Uskun, E., ve Kurnaz, M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. *J. Pediatr Res*, 4: 149-55.
- Yıldız, G. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal sermaye algısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(2): 216-226.
- Yılmaz, M., ve Aykut, M. (2012). Sigaranın beslenme ve besin tüketimi üzerine etkileri. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(3): 644.

- Yüksel, E., ve Akıl, M. (2019). Adölesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile obezite farkındalık düzeyleri ve beslenme davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3): 185-193.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., ve Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*, 87(4): 789-793.
- Zhang, X., Zhu, W., Kang, S., Qiu, L., Lu, Z., ve Sun, Y. (2020). Association between physical activity and mood states of children and adolescents in social isolation during the COVID-19 epidemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20): 7666.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sizlere ilemiş olduğumuz anket paketinde sizin duygusal yeme, yeme farkındalığı ve yaşam kalitenizi belirlemeye yönelik duygularınızı ve düşüncelerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizlerden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı kişisel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan anketleri/ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi
Tayfun HELVACI

Cinsiyet	Kadın (1)	Erkek (2)
Yaşınız	
Boyunuz (cm)	
Kilonuz (kg)	
Sınıfınız (Kaçınca Sınıf olduğunuzu yazınız)	
Yaşadığınız Yer	Köy (1)	Şehir Merkezi (2)
Egzersiz Yapıyor musunuz?	Evet (1)	Hayır (2)
Aylık Gelir Durumu	0-500 (1)	501-1000 (2)
	1001-1500 (3)	1501-2000 (4)
	2001-2500 (5)	2501-3000 (6)
	3001-3500 (7)	3501 ve Üzeri (8)
Anne Eğitim Durumu	(1) Okur-yazar değil	
	(2) İlkokul-Ortaokul	
	(3) Lise	
	(4) Önlisans/Lisans	
	(5) Lisansüstü	
Baba Eğitim Durumu	(1) Okur-yazar değil	
	(2) İlkokul-Ortaokul	
	(3) Lise	
	(4) Önlisans/Lisans	
	(5) Lisansüstü	
Sigara Kullanıyor musunuz ?	Evet (1)	Hayır (2)
Dijital Oyun Bağımlığınız var mı? (Bilgisayar oyunu oynuyor musunuz)	Evet (1)	Hayır (2)

Ek 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız? (Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. şiddetli fiziksel aktiviteler; zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.)

Haftada ___gün Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (0) (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ dakika (0) | Bilmiyorum/Emin değilim

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? (Yürüme hariç) (Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.)

Haftada ___gün Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (0) | (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ dakika (0) Bilmiyorum/Emin değilim

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? (Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığımız yürüyüş olabilir)

Haftada ___gün Yürümedim. (0) | (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ dakika (0) Bilmiyorum/Emin değilim

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? (Geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.)

Günde ___ dakika (0) Bilmiyorum/Emin değilim

Ek 3. Duygusal Yeme Ölçeği

Hepimiz farklı duygulara farklı şekilde tepki gösteririz. Bazı hisler insanlarda yeme dürtüsü uyandırır. Aşağıda duygularınızla yeme davranışlarınız arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı sorular bulunmaktadır. Sizin için en uygun ifadenin karşısına ÇARPI (X) işareti koyunuz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar olmadığını hatırlatmak isteriz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

No	İfadeler	Azla	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1	Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?	1	2	3	4
2	Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?	1	2	3	4
3	Tatlı şeyler, özelliklede çikolata yemeye başladığımızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?	1	2	3	4
4	Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?	1	2	3	4
5	Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?	1	2	3	4
6	Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?	1	2	3	4
7	Tatlılar veya atıştırmaklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?	1	2	3	4
8	Akşamüstü eve yorgun döndüğümüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?	1	2	3	4
9	Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırduğumuzda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?	1	2	3	4
10	Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?	1	2	3	4

Ek 4. Brunel Ruh Hâli Ölçeği

Aşağıda, duyguları belirten kelimelerin bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. “ŞU AN NASIL HİSSETTİĞİNİZİ” en iyi açıklayan kutucuğu işaretleyiniz. Her soruyu cevapladığınızdan emin olunuz.

Değişkenler		Hiç Değil	Biraz	Orta Derece	Oldukça	Son Derece
1	Canlı	1	2	3	4	5
2	Bitkin	1	2	3	4	5
3	Depresif	1	2	3	4	5
4	Sinirli	1	2	3	4	5
5	Tükenmiş	1	2	3	4	5
6	Alın karışık	1	2	3	4	5
7	Uykulu	1	2	3	4	5
8	Kırgın	1	2	3	4	5
9	Mutsuz	1	2	3	4	5
10	Kaygılı	1	2	3	4	5
11	Tedirgin	1	2	3	4	5
12	Enerjik	1	2	3	4	5
13	Berbat	1	2	3	4	5
14	Kızgın	1	2	3	4	5
15	Aktif	1	2	3	4	5
16	Yorgun	1	2	3	4	5
17	Huysuz	1	2	3	4	5
18	Atik	1	2	3	4	5
19	Kararsız	1	2	3	4	5