



## RESEARCH ON NUTRITION AND REGULAR SPORTS HABITS OF ADOLESCENT INDIVIDUALS

**Rıdvan YILMAZ\***

\* Milli Eğitim Bakanlığı, Görsel Sanatlar Öğretmeni, Müdür Yardımcısı, [ylmz7656@gmail.com](mailto:ylmz7656@gmail.com)

Received Date: 10.09.2022

Revised Date: 22.10.2022

Accepted Date:03.11.2022

Copyright © 2022 Rıdvan YILMAZ. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

### ABSTRACT

Adolescence is called the transition phase of human nature to adulthood. The length of the adolescence period, which has a place in the life cycle of each person, and the age range in which this period passes varies according to the individual. If we look at it as an average acceptance, this period is between the ages of 12-20. In adolescence, which is a rapid and long-term developmental stage that can be observed in the individual, childlike attitudes and behaviors of the individual are replaced by a more mature and broad perspective compared to adult behaviors and before adolescence. At the same time, adolescence is the period in which gender abilities are acquired. This period begins between the ages of 10-12 in girls and 12-14 in boys, as girls mature about two years earlier than boys on average. Towards the end of adolescence, this gap appears to close. Socioeconomic conditions, climate are effective at the beginning of adolescence and cause late or early maturation. Adolescence causes both physical and behavioral changes in individuals. These changes vary by gender. In addition, although it is accepted that this period affects many things in the life of the individual, its effect on social and personal life is clearly seen. This period, in which the individual has problems in family life, education life, health status and social relations, as well as situations such as his own thoughts, life and physical characteristics, is the most important process in the transition to adulthood and the formation of his character. In this study, we aimed to investigate the sports habits, disease status, social relations, perspectives on life, sensitivity levels and nutritional habits of adolescents and while doing this research, 4 socio-demographic and 25 sports habits, disease states, Social relations, perspectives on life, sensitivity levels and nutritional habits were asked.

**Keywords:** Adolescence, Individual, Nutrition, Sports

## ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN BESLENME VE DÜZENLİ SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ARAŞTIRMA

### ÖZET

Ergenlik insan doğasının yetişkinliğe geçiş evresi olarak adlandırılır. Her insanın yaşam döngüsünde yeri bulunan ergenlik döneminin bireye göre dönem uzunluğu ve bu dönemin geçtiği yaş aralığı değişiklik göstermektedir. Ortalama bir kabul olarak bakarsak bu dönem 12-20 yaş arasındaki zaman dilimidir. Bireyde gözlenebilen hızlı ve süreli bir gelişim evresi olan ergenlik döneminde bireyin çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkinlik davranışları ve ergenlik dönemi öncesine nazaran daha olgun ve geniş bakış açısı alır. Aynı zamanda ergenlik dönemi cinsiyet yetilerinin kazanıldığı dönemdir. Bu dönem ortalama olarak kızlarda erkeklerle oranla iki yıl kadar önce olgunlaşmaları nedeniyle bu dönem kızlarda 10-12 yaşları arasında erkeklerde ise 12-14 yaşları arasında başlar. Ergenliğin sonlarına doğru bu boşluk daralmış gibi görünmektedir. Sosyo-ekonomik koşullar, iklim ergenliğin başlamasında etkilidir ve ergenliğin geç ya da erken olmasına neden olur. Ergenlik dönemi bireylerde hem bedensel hem davranış değişikliklerine neden olur. Bu değişiklikler cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Ayrıca bu dönemin bireyin hayatında çoğu şeye etki ettiği bir kabul olmakla beraber temel olarak sosyal ve kişisel yaşantıya etkisi bariz şekilde görülmektedir. Başta bireyin kendi düşünceleri sahip olduğu yaşantısı ve fiziksel özellikleri gibi durumların yanı sıra aile yaşantısı, eğitim hayatı, sağlık durumu ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşadığı bu dönem bireyin yetişkinliğe geçiş ve karakterinin oturmasındaki en önemli süreçtir. Biz de bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin spor yapma alışkanlıkları, hastalık durumları, sosyal ilişkileri,



hayata dair bakış açıları, duyarlılık seviyelerini ve beslenme alışkanlıklarını araştırmak ve bu araştırmayı yaparken ergenlik dönemindeki bireylere 4 adet sosyo-demografik ve 25 adet spor yapma alışkanlıkları, hastalık durumları, sosyal ilişkileri, hayata dair bakış açıları, duyarlılık seviyeleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik soru sorulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Ergenlik Dönem, Birey, Beslenme, Spor

## 1. GİRİŞ

Ergenlik, bir insanın tüm hayatını düşündüğünüzde aslında kısa bir dönemdir. Ancak bu dönem, çok fırtınalı bir dönemdir. Çünkü çocuk birkaç yıl içinde yoğun değişiklikler geçirmektedir. Kişi bu döneme çocuk olarak girer ve yetişkin olarak bitirmektedir. Çocuk henüz hızlı fiziksel büyümeye alışmamış olsa da cinsel gelişimin başlaması ve yaşadığı psikososyal değişimlerle ilgili olarak kendisiyle ve çevresiyle iletişimde sorunlar yaşamaktadır ([www.ofneyapsam.com](http://www.ofneyapsam.com))

Ergenlik; çocukluk ve yetişkinlik arasındaki gelişimsel bir krizdir. Ergenlik, bireyin fiziksel, duygusal, cinsel ve psikososyal olgunlaşmayı deneyimlediği, bireysel bağımsızlık ve sosyal üretkenliğe ulaştığı bir dönemdir. Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki uzun bir dönemdir. Gençlik, insanın büyüme ve olgunlaşma sürecidir. Bu süre 11-18 yaş aralığını kapsayabilmektedir. Bazı gençler için bu süre daha uzun veya daha kısa olabilmektedir. Gençler, yetişkin ya da çocuk olarak görülmedikleri bu geçiş dönemine uyum sağlamaya çalışırlar. Ergenlik hızlı bir gelişim süreci olduğu için bu dönem bazıları için çok çalkantılı olabilmektedir. Hızlı vücut değişimi gençlerde bazen kafa karışıklığına bazen de rehavete neden olabilmektedir. Hızlı bir vücut değişikliği, genç bir insanı kendisi için fazla endişelendirebilmekte ve kendisi ile daha fazla meşgul olmasına yol açabilmektedir.

Ergenlik; çocukluk ile yetişkinlik arasında psikolojik, sosyal ve fiziksel değişimlerin bir arada yaşandığı, hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşmanın olduğu, ilerideki yaşamı belirleyen çok özel bir yaşam evresidir. 12 ile 18 yaşları arasındaki bu dönem hayatın en zor ve meşakkatli dönemidir.

Anne ve babaların çocuklarının ergenlik dönemi ile baş etme yollarına erkenden başlamaları hem kendileri hem de çocukları için en iyi yol olacaktır. Gençler, bebeklik döneminden itibaren sağlıklı, karşılıklı sevgi ve saygı içerisinde büyüdükleri ailelerde kendilerini hem güvende hissetmekte hem de ergenlik dönemini de daha rahat yaşarlar ([www.ergenlik.net](http://www.ergenlik.net)). Bunun için aile kurumunun da temel gereksinimleri bulunmaktadır. Ailenin Temel Gereksinimleri Nelerdir?

1. Değerli olma duygusu
2. Güvende olma duygusu
3. Yakınlık ve dayanışma duygusu
4. Sorumluluk duygusu
5. Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme
6. Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı oluşturma
7. Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı gibi temel gereksinimlere sahip olmalıdır.

Ergenlik dönemindeki bireylere ebeveynlerinin yaklaşmasına yönelik tavsiyeler;

### İletişim Kurarken

- Sürekli olarak emir cümleleri kullanmaktan sakının.
- Gözdağı verme, tehditkar konuşmalar yapmayın.
- Lakap takma, alay etme ve başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- Sürekli olarak öğüt vermekten kaçının.
- Sürekli olarak çözüm önerileri sunmaktan kaçının.
- Sürekli olarak soru sormaktan, sınamaktan ve sorgulamaktan kaçının.
- Sürekli çözüm getirmeyin.
- Sürekli yargılayıp eleştirmeyin.
- Aynı zamanda da çocuğu sürekli övmekten de kaçının.

### Sorunlara Yaklaşırken

- Çok kızmayın, bağırmayın ve hemen cezalandırmayın.
- Sorunların üzerinden işbirliği ile gelmeye çalışın.
- Bir sorun varsa gencin fikrini alın.



- Bir diyalog başlatmaya hazır olun.
- Objektif olun, bir gencin gözünden görmeye çalışın.
- Kesin ama adil olun.
- Onun kesinlikle mükemmel olmasını beklemeyin. Küçük hataları görmezden geliniz.
- Eleştirilerde tutumlu, iltifat ve övgülerde cömert olun.
- Çocuğunuza özgürlüğü ve sınırları konusunda bilgiler vermeye çalışınız.
- Yaşa uygun yeterli özgürlüğün sağlanması, gelişimlerini olumlu yönde desteklemektedir.
- Onlara nefes alma şansı veriniz.
- Okulda ve evde olumlu deneyimler yaratmak için fırsatları kullanmasına izin veriniz.
- Spor, edebiyat, gönüllü kuruluşlarda çalışma gibi hobiler edinmelerine yardımcı olunuz.

#### Denetlerken

- Çocukların ve gençlerin arkadaş grubunu sürekli izlemekten sakının. Bunu isteseyiz de başaramazsınız.
- Ona içtenlikle ve davranışlarınızla güvendiğinizi gösteriniz.
- Önce yanlış davranışının kendi kişiliğine saygısızlık olduğunu olacağı konusunu işleyiniz.
- Oto kontrolün gelişmesi açısından aile ve toplumsal alanda bazı sorumluluklar veriniz.
- Ancak her şeye rağmen baş edemiyor ve sorunlar çıkıyorsa profesyonel bir uzmandan yardım alınmalıdır.

### 1.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik (puberte), çocukluktan itibaren “yetişkinliğe ilk adım”dır. Ergenlik, kelime anlamı olarak büyümek ve olgunlaşmak demektir. Ergenlik dönemi; biyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişme ve olgunlaşmanın gerçekleştiği çocukluktan yetişkinliğe geçiştir. Ergenlik genellikle ilkokulun son yılında başlar ve üniversiteden mezuniyetle sona erer. Ergenlik evrensel bir gelişim aşamasıdır. Dünyamızdaki her insan bu dönemi yaşamaktadır. Evrensel biyolojik değişiklikler, bir çocuğun yetişkin davranışını öğrenmesi ve yeni insan ilişkileri geliştirmesi için bir ön koşuldur. Ergenliğin uzunluğu ve bir ergenin üstesinden gelmesi gereken görev sayısı kültürden kültüre ve bireyden bireye büyük farklılıklar göstermektedir. (Acar, 2015)

### 1.2. Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Değişmeler

Ergenlik, bir kız veya erkek çocuğun çocukluktan yetişkinliğe geçişidir. Bunlar ebeveynler için de zorlu bir süreç olan ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel ve zihinsel değişimlerdir. Ergenlik belirtileri erkekler ve kızlar için farklıdır. Ergenlik kızlarda 7-14, erkeklerde 10-16 yaşlarında başlayabilmektedir. Ergenlik ayrıca coğrafi olarak farklılıklar gösterebilmektedir (Akova, 2013).

Kız çocukları ve erkek çocuklarının anatomileri değişik olduğu için farklı emareler görülmektedir. Kız çocuklarında, ilk belirti olarak göğüslerinde büyüme görülmektedir. Bu büyüme esnasında göğüslerde kaşınma ve ya acı hissedilebilir. Koltuk altı ve kasıklarında koyu renkli kıllanma görülmektedir. Boyun uzamasıyla beraber kalça kemiğinin de büyümesi cevabında kadınsı bir görüntü alırlar. Beyaz bir renkte akıntı gelmeye başlar. Östrojen hormonu salgıladığından adet görmeye başlarlar. Kızlar genellikle çocukluktan ergenliğe geçtikleri 9-10 yaşlarında adet görmeye başlarlar. İlk adet yaşını kızdan kıza değiştirmektedir. 9 ila 16 yaş arasındaki herhangi bir yaşta olabilmektedir. Adet döngüsü, bir kanamanın başlangıcından diğer kanamanın başlangıcına kadar geçen süredir. Bu kişiden kişiye değişmekle birlikte iki adet arası ortalama süre 28 gündür. 21-35 gün arasındaki adetler normal kabul edilmektedir. Bu döneme yeni gelen genç kızlarda ilk 1-2 yıl adet düzensizliği olabilmektedir. Ayrıca kanama miktarı ve süresi (3-7 gün) kişiden kişiye değişir. Ortalama olarak 45-50 yaşlarında adet kanaması durur (menapoz). Vücut ağırlığı 6-18 kg artar. Boyları ise 10-20 cm arasında uzamaktadır. Göğüsler görünür şekilde belirginleşmeye (telarj) başlar. Adet kanaması başlar (menarj), cinsel (genital)



bölge ve koltuk altlarında kıllar çıkmaya başlar (pubarj). Hormonal salgılar arttığında cilt yağlanır ve sivilceler oluşmaya başlar. Overler (yumurtalık), foliküllerde her ay bir ovumu (yumurta hücresi) geliştirir. Yumurta, Ovaryum folikülünden, fallop tüplerinden biri vasıtasıyla uterusu (rahim) geçer. Eğer bu yumurta bir spermle döllenirse rahme implante olur ve orada bir fetus, plasenta ve fetal(fetal) membranlar gelişir. Yumurta döllenmezse “adet kanaması” (menarj) yolu ile vücuttan atılır (Kulaksızoğlu, 2005).

Öte yandan, erkek çocukların 10 yaşına geldiklerinde testisleri büyümeye başlar. Daha sonra penis bölgesinde kıllanma büyüme görülebilmektedir. Kıllar önce bıyığında, sonra yüzünde ve son olarak tüm vücudunda belirir. Boyunda 10-30 cm'lik bir uzama görülür. Bacaklar büyüdükçe kaslar da büyür. Yüzlerinde sivilce çıktığı için bunu büyük bir sorun olarak görüp, bu görüntülerinden utanmaya başlarlar. Penisleri olgunlaşır ve sertleşmektedir. Testesteron hormonu salgılandığında sperm üretmeye başlar. Vücuttaki ağırlık 7-20 kg artmaktadır. Boy olarak 10-30 cm kadar uzarlar. Ses çatallaşmaya ve erkeğe has bir şekilde kalınlaşmaya başlar. Cilt yağlanır ve sivilce oluşur. Pubertal atılım olarak bilinen boyda bir uzama ve hacimde bir irileşme başlar. Kas dokusu büyür ve vücuda iri erkeksi bir görünüm kazandırır. Erkeklerin yüze ek olarak kolları, penis gövdesi (penis body), cinsel organları, göğüs ve bacakları kıllıdır. Yüz, kollar, corpus penis (penis cismi) hariç genital alan, göğüs ve bacaklar erkeğe has biçimde tüylenir. Androjen (erkeklik hormonları) salgılanmasındaki zirve nedeniyle penis ve testisler büyümeye başlar. Bu, peniste erektilite (ereksiyon) ve uyarılabilirlik (excitability) kabiliyetini artırır. Testisler erkek gamet (üreme hücresi) olan spermleri üretmeye başlar. Gece rüyalarında farklılıklar meydana gelir (Gander, 2004).

## **2. ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR**

Gençliğin en hassas yanı güç kullanarak hükmedilmeye çalışılmasıdır. Ergen, anne ve babalarından büyüdüklerini kabul etmelerini beklemezler ve bunda tutarlı davranmalarını beklerler. Böyle durumlarda ergen kendini yanlış anlaşılmalı ve engellenmiş olarak hisseder. Bu dönem yoğun eleştiri, inceleme ve karşılaştırma zamanıdır (Özer, 2001). Kardeşler arasında çatışma yaşanır. Kardeşlerinin kendilerini anlamalarını ve büyüdüklerini anlayarak onlara saygı göstermelerini beklerler. Anne babalar, ergenlik döneminde çocuklarının kendilerine yabancılaştığını düşünür ve üzülmürler. Aslında, ailesine her zamankinden daha fazla bağlıdırlar. Ergenlik döneminde başarı düşebilmektedir. Nedeni dağılan bilgiyi toparlayamamak, ders çalışmak için gerekli olan motivasyonu sağlayamamaktır. Sürekli hayal kurmaktan, kendilerini verememekten şikâyet ederler. Ancak nedenini anlayamazlar. Ergenler ilgi odağı haline gelmekten hoşlanırlar. Ergenler heyecanlı ve acelecidirler (Acar, 2015)

### **2.1. Ergenlikte Aile İçi İlişkilerde Sorunlar**

Ergenler, davranışlarına yön veren değerlere ulaşmak ve sosyal sorumluluklarını öğrenmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyacı gideren ve gencin hayatında etkili bir şekilde işleyen toplumsal kurum ailedir. Ergenler, içinde yaşadıkları toplumdaki sorumlulukları ve konumları konusunda net bir anlayıştan yoksundur. Bir ergeni mutsuz eden şey, kendisine yetişkinlerin görev ve sorumluluklarının verilmemesidir. Aile evinde gördüklerinin, olgunlaşan genç kişiliğin oluşumunda büyük ve derin bir etkisi vardır. Aile evinin atmosferi ve havası, aile üyeleri arasındaki ilişkiler tarafından oluşturulur. Ancak baba ve çocuk arasındaki en önemli ilişki, ergen ve gencin algısı üzerindeki güçlü tutumu, gücü veya otoritenin türünü ve bunun ergen üzerindeki etkisini belirler. Ergenlikte, otoriteden destek alma ihtiyacı, ebeveyn kontrolüne karşı bir tepkiyle birleştiğinde, duygusal gerilim yaratmaktadır. Baskı ve yasaklamaya dayalı yetişkin disiplini, olumlu ve yapıcı olması gereken bir dönemi, çatışmalarla dolu olumsuz bir döneme çevirebilmektedir (Acar, 2015).

İkna yoluyla, baskın ebeveynlerin çocuğu, duygu, düşünce, değer ve beklentilerinin yanı sıra bunların neden ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olur. Anlaşılabilir ve tutarlı tepkilerin birikimi, hangi davranışların hangi sonuçlara yol açacağını belirlemektedir. Bu nedenle genç, hem davranışsal seçimlerinde kendisini benzersiz görebilir hem de seçimlerinin sınırlı olacağından korkmadan ebeveynleri ile müzakere edebilmektedir. Zorla hükmetmek veya sevgiyi esirgeyerek denetlemek, gençlerin ebeveynlerinin isteklerine göre davranmalarını sağlamak gibi kısa vadeli bir etkiye sahip olabilir. Ebeveynler gençleri sakinleştirmeli ve aralarındaki diyalogu en iyi şekilde sağlamalıdır. Bu dönemde gençlerin aileye bağımlılığı azalabilmektedir. Hiçbir şeyden hoşlanmazlar, her zaman şikâyet edecek bir şeyler bulurlar. Her an eve girip çıkmak isterler. Ailesinin en küçük üyesinin eleştirilerine bile çok büyük tepki verebilirler. Kendisine yöneltilen eleştirileri kabul etmez, sürekli eleştirmeyi severler (Acar, 2015).Ergenler, ebeveynlerinin fikirlerinin modası geçmiş olduğunu düşünürler.



Onlardan öğrenecek başka bir şeyi olmadığını düşünürler. Bu süreçte aileye büyük görev düşmektedir. Ailenin bu davranışının bir süre sonra geçeceğini bilmesi ve sabırlı olması gerekmektedir. Muhakkak ki, aile ile fikir ayrılıkları, asi tavırlar bu dönemde artacaktır.

### 3. ERGENLİK DÖNEMİ BESLENME

Sağlık, fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel durumlar gibi insan yaşamının tüm yönleriyle ilgili bir kavramı ifade etmektedir. Bu anlamda sağlık, yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini kapsamanın yanında, kendini gerçekleştirmeyi de ifade etmektedir.

Sağlıklı olmak ve sağlık durumunu iyileştirmek, hastalık riskini azaltmak ve bireysel iyilik halini geliştirmek eğitsel, sosyal ve manevi destekle mümkündür. Sağlıklı yaşam tarzıyla ilgili alışkanlıklar genellikle çocukluk döneminde edinilir ve ergenlik döneminde pekiştirilir. Bu nedenle ergenlik, daha önce zayıf ve olgunlaşmamış olan davranışları yapılandırmak için ikinci bir fırsat olarak büyük önem taşımaktadır (Sönmez, 2011). Ergenlik, fiziksel ve zihinsel gelişimin en hızlı olduğu, çocukluktan yetişkinliğe geçişi içeren, kişinin yetişkin olma sürecini denediği önemli bir dönemdir. Ergenlik döneminde beden cinselleşir ve bu bedenin fiziksel olarak olgunlaşmasıyla ergen, çocuklukta yanında olmayan yetişkinlere ve anne babaya karşı fiziksel bir güç kazanır. Bu güç artışı ergenlik döneminde gençlerde kibirli bir tutum ve davranış oluşturmaktadır. Büyümek, olgunlaşmak ve fiziksel gücün zirvesine ulaşmaktan bahsettiğimiz bu çağda beslenme çok önemli ve yetişkinliğe geçişi etkileyen bir faktördür. Bu süre zarfında meydana gelen fiziksel değişimlerle birlikte vücudun beslenme ihtiyaçları da değişmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki beslenmenin yeterli ve dengeli olmaması ve dönemin gereklerini karşılamaması ileride kronik hastalıkların gelişmesine yol açabilmektedir. Ergenlik dönemindeki yetersiz ve kötü beslenme alışkanlıkları, yetişkinlikte obeziteye, cinsel gelişimin gecikmesine ve dolayısıyla cinsel kimlik sorunlarına ve diğer fizyolojik bozukluklara yol açmaktadır. Birçok çalışma, yıllık ölümlerin yarısının çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki sağlıksız yaşam tarzlarından kaynaklandığını göstermektedir.

Ergenlik döneminde yeme bozukluklarının ortaya çıkması, ergenliğin başlamasıyla birlikte gencin bedeniyle olan ilişkisini zayıflatan kafa karışıklığı ve vücut değişimlerinden kaynaklanmaktadır. Yetişkinliğe ulaştıklarında, gençler hem sosyal hem de aile tarafından kabul görmeyi beklerler. Bu, cinselleştirilmiş bedeninin yanı sıra kendi bütünlüğünün bir iddiasıdır. Bu kabulü ve desteği bulamayan genç, çocukluk bedenine dönmek ister ve cinsiyeti belirginleşmiş bedenini yok etmeye çalışır. Bu zeminde meydana gelen yeme bozuklukları için; gencin bedeni, iç dünyasının ruhsal çatışmalarını ifade etme aracı olmaktadır (Sönmez, 2011). Ergenliği bir bütün olarak ele aldığımızda, bu dönemde meydana gelen bilişsel, psikososyal ve fizyolojik değişimlerin ve dönüşümlerin beslenme kalitesinden bağımsız düşünülmesi açıktır. Bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenmenin gençlerin dikkat sürelerini kısalttığı, algıyı zayıflattığı, öğrenme güçlüğü ve davranış bozukluklarına yol açtığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, beslenme sorunlarını belirlemek için gençlerde beslenmeyi değerlendirirken aşağıdaki kriterler önemlidir.

- Ergenlik bir harekettir. Bu yüzden fiziksel aktiviteyi sorgulamak önemlidir. Fiziksel hareketin niteliği ve niceliği bu dönemde bedensel ve ruhsal sağlık hakkında önemli ipuçları vermektedir. Çünkü ergenler neredeyse sonsuz enerjiye sahiptir. Ergenlerin kaygı ile baş edebilmeleri, vücutlarında kendilerine rağmen meydana gelen değişiklikleri dengeleyebilmeleri ve bunlarla başa çıkabilmeleri etkinlikler yardımıyla sağlanmaktadır. Ergenlik döneminde tüketilen yoğun enerji nedeniyle günlük öğün sayısına ve öğünlerdeki besin kalitesine ve miktarına dikkat edilmelidir.
- “Menstrüasyon” dönemi ve herhangi bir sorunun meydana gelip gelmediği sorgulanmalıdır. Norveç’te yapılan bir araştırmaya göre, erken menarj dönemi yaşayan kızların geç ergenlik döneminde fazla kilolu olma risklerinin daha yüksek olabileceği tespit edilmiştir.
- Bazı gençlerin ergenlik döneminde alkol, tütün ve uyuşturucu madde kullanımı beslenme yetersizliklerine ve ciddi yeme bozukluklarına neden olmaktadır.
- Ergenlik, ruh sağlığı sorunlarının ve hastalıklarının ortaya çıkmaya başladığı bir geçiş dönemidir. Bu nedenle, bu kritik anda sağlıklı zihinsel ve fiziksel gelişimin kriterlerinden biri ergenin beslenmesidir. Bir ergenin beslenme şekli, ortaya çıkabilecek diğer zihinsel ve fiziksel sorunlar için bir ölçüttür.
- Ergenlik döneminde, fazla yağ kaybedildiğinde, obezitenin nedeni tüketilenden fazla enerji alınmasıdır. Obeziteye yatkın gençler akranlarından daha fazla uykuya ihtiyaç duyarlar.



Çocukluk ve ergenlik dönemindeki yeme davranışı, sadece besin tüketimi olarak değil, çocuğun bağımsızlığı olarak da değerlendirilmelidir. Özellikle ergenlik döneminde başlayan yeme bozukluklarında gençlerin ebeveynlerinin yemek yeme konusunda aşırı müdahaleci bir yapıya sahip olduğu, bu da bireysel özerkliğin gelişimini engellediği söylenebilir. Bu tür müdahaleci bir tutum, gençlerin bireyselleşmesini sağlamamakta ve bağımlı bir yapının oluşmasına yol açmaktadır. Bu nedenle ergenlik döneminin özelliklerinden biri olan gençlerin bireyselleşmesi, ailenin müdahaleci tavrıyla sekteye uğramaktadır. Yaşadığı çatışma, ergenlik kontrol edemediği ve bağımlı olduğu aile bireyleri ile mücadelesinden yüz çevirmesine ve kontrol duygusunu sağlayabildiği tek alan olan bedenine dönmesine neden olmaktadır. Ergenlik döneminde meydana gelen yeme bozukluklarında kontrol olgusunun merkezi bir yer tuttuğu görülmektedir.

### **3.1. Ergenlikte Beslenmenin Önemi**

Ergenlik döneminde beslenme alışkanlıkları ve ihtiyaçlar konusunda yapılan araştırmalar yetersiz düzeydedir. Tavsiye edilen gıda miktarı, normal sağlıklı bir insan için önerilen gıda alımı ile aynıdır (Semra, 2006). Ergenlik döneminde başlayan bağımsızlık yeme alışkanlıklarında da değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Daha önceki dönemlerde eve bağlılık varken, bu dönemde özerklik, evden uzaklaşma ve buna bağlı olarak öğün atlamalar meydana gelmeye başlar. Kızlar genellikle erkeklerden daha fazla öğün atlarlar. En önemli öğünlerden olan, kahvaltı ve öğle yemeği daha çok atlanmaktadır. Ergenler, hazır yiyeceklere ve abur cuburlara yönelme eğilimindedirler. Gençlerin bu yiyeceklere çok para harcadıkları görülmektedir (Semra, 2006, Gümüş, 2009).

Bu dönemdeki ergenler genellikle hazır ve besin değeri düşük besinler tüketmelerinin yanı sıra sık beslenme alışkanlıklarına da sahip olurlar. Ancak bu dönemin sonlarına doğru büyüme yavaşladığında beslenme alışkanlıkları değiştirilerek aşırı kilo alımının önüne geçilebilir. Bu dönemde tüketilen besinler enerji ihtiyacının çoğunu (%50'den fazlası) yağlardan sağlar (Semra, 2006, Gümüş, 2009). Ergenlik döneminde genellikle aileleri ile evde vakit geçirmek gençler için sıkıcı bir aktivitedir. Yararlı besinlerin alımı ile ilişkilendirilir. Ancak eğlenceli ortamlar, arkadaşlarla seyahat ve hızlı yemekler ile ilişkilendirilir. Ergenler genellikle hangi besinlerin faydalı hangilerinin zararlı olduğunun farkındadırlar ancak bu tercihleri çevrelerinden etkilenmelerinden dolayı yaptıkları görülmektedir. Ergenlerin bu seçimi yapmasında reklamların da çok büyük rolü bulunmaktadır. Özellikle ergenlerin internet ortamında geçirdikleri vakitler, bu reklamlara en çok maruz kaldıkları dönemdir.

Doğru beslenme, ergenlerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bir kişinin gelecekteki sağlığı ve çalışma yeteneği, adolesan dönemindeki yeme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Beslenme değerlendirirken antropometrik ölçümlerin kullanılması daha doğru anlaşılabilir (Gümüş, 2009).

Çocukların ve gençlerin beslenme alışkanlıkları sadece reklam ve medya aracılığıyla elde edilmemektedir. Aynı zamanda kültür ve ailenin beslenmeye bakış açısı da bu yeme davranışlarını çok etkili bir şekilde etkilemektedir. Örneğin ülkemizde bir çocuğun ihtiyacı kadar yemek yemesi değil, sağlıklı olduğundan daha çok yemek yemesi gerektiği gibi bir görüş mevcuttur. Çocuk yemek yese bile anneler çocuğa tenceredeki son tabağa kadar yedirmeye çalışır ve bu yeme davranışı da zaman içerisinde yanlış yerlere gitmektedir. Bu davranış çocukların ve gençlerin ileriki yaşlarda kilo almasına neden olmaktadır. Bunu önlemek için ailelerin de beslenme eğitimi almaları gerekmektedir. Gençlerin ve çocukların beslenme alışkanlıklarında en etkili faktörlerden biri anne babaların katı davranışlarıdır. Çocuklarına yeterince seçenek ve özgürlük tanımayan anne babaların çocuklarının beslenme alışkanlıkları da anne babalarınıninkine benzemektedir. Bu durum hem çocuğun yeme alışkanlıklarına etki ettiği gibi, kilo durumunu ve enerji alımını da belirlemektedir. Böyle bir durumun etkisi elbette hem olumlu hem de olumsuz olabilmektedir (Yıldız, 2011).

Vücudun çatısını oluşturan iskelet, ergenlik ve çocukluk döneminde gelişmektedir. Bu gelişimi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmek için doğru beslenmenin kemik yapısının gelişimindeki rolü çok önemlidir. Kalsiyum ve diğer minerallerin yetersiz alımı bu gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir. Bazı araştırmalar meyve, sebze, süt ve süt ürünleri tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda kemik gelişiminde süt ve ürünlerinin kullanılmasının kemik yapısının gelişimine etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmalarda kız çocukların kemik gelişiminin erkek çocuklara oranla geri kaldığı belirlenmiştir.



#### 4. ERGENLİK VE SPOR

Ergenlik dönemi yoğun kararların alındığı dönemlerdir. Ergen bireyler nelere bağlanacaklarından inançlarına, kim olduklarından gelecekteki amaçlarına kadar nasıl bir faaliyet yapacaklarına karar verirler. Hem aktiviteler hem de spor bireyin içinde bulunduğu topluma daha da yaklaştığı ortamlardır. Bu dönemlerde yapılan spor sadece ergenleri meşgul etmek, fiziksel olarak gelişimlerini sağlamak, sağlıklı ve hareketli olmalarına yardımcı olmak değildir. Ergenlik dönemlerinde yapılan spor, kişilerin doğal yollarla gelişimlerine çeşitli katkılar sağlamaktadır. Spor ve aktiviteler sayesinde kişiler vücutlarına yüksek seviyede oksijen almakta ve beyin hücreleri bu zengin oksijen taşıyan kaliteli kan ile beslenebilmektedir. Bu durum zihinsel faaliyetlere karşı dayanıklılığı geliştirmekte, berrak bir düşünce yapısına yol açıp derslerin güzelleşmesine yardımcı olmakta aynı zamanda başarıyı da beraberinde getirmektedir (İlter, 2021). Ergenlik döneminde ergen, neye kıymet vereceğine, kime bağlanıp kime inanacağına, kim olduğuna ve gelecekteki amacına ulaşmak için ne tür faaliyetlerde bulunması gerektiğine karar verme aşamasındadır. Gerek spor, gerekse öteki aktiviteler erişkinlik döneminde ergenin topluma oluşturulan kapısıdır. Ergenlik döneminde meydana getirilen spor ya da planlı öteki aktivitelerin amacı ise ancak ergeni meşgul etmek, bedensel yapısını geliştirmek, zinde ve hareketli yapmak değildir. Bunun yanında onları daha genç yaşlarda disipline, eşitliğe, paylaşımcılığa kıymet veren, hak ve sorumluluklarını bilen, başkalarının haklarına saygılı, özgürce yaşayan, kendisi ile barışık ve yaşamış olduğu çevrenin takdirini kazanan bireyler olarak yetiştirmektir (Onur, 1987).

Ergenlik dönemindeki bireylerde spor ve sporla ilgili konular büyüme ve gelişme ile yakından ilişkilidir. Spor veya spor faaliyetleri, bireyin fiziksel gelişimi ve zihinsel olgunlaşması için gereklidir, çünkü spor veya spor faaliyetleri yoluyla birey belirli bir otomatikleşme kazanır, bunlar hafızada depolanır ve daha karmaşık, dengeli, kesin ve güçlü olmasına yardımcı olur (Yıldırım, 2003). Spor ve egzersizin ergenlerin ruh sağlığı ve psikolojik gelişimi ile fiziksel sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Ekeland, Heian ve Hagen (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin gençlerde benlik saygısı başta olmak üzere birçok psikolojik özellik üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Spor yapmanın çocuklar ve gençler için psikolojik faydalarının olması hiç şüphesiz spor ortamının sosyal bir alan olmasından kaynaklanmaktadır (Apur, 2016). Spor, ergenlik döneminde bireylerin doğal anlamada gelişmelerine de çok büyük katkı sağlamaktadır. Sportif aktiviteyle bireylerin vücutlarına yüksek düzeyde oksijen girmekte ve beyin hücreleri zengin oksijen taşıyan kanla beslenmektedir. Bu durum zihinsel çalışmalara ve derslere karşı dayanıklılığı artırmakta, düşüncenin berraklaşmasına destek olmakta, böylelikle başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca ergenlerin vücut gücüne göre ayarlanmış olan tertipli aktiviteler; kemiklerin güçlenmesine, kasların yumuşak, güçlü ve dayanıklı bir biçimde gelişimlerini sürdürmesine olumlu yönde destek olmaktadır (Kara, 1991). Spor ve spor grupları ise bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur. Spor, gençler için gerekli bir arkadaşlık aracı ve birbirlerini tanıma fırsatı sunmaktadır. Sportif gruplardaki arkadaşlık, birlikte çalışma, birbirlerine yardım etme, sorumluluk duygusu ve diğer grup üyelerinin yasalarına saygı duyma gibi sosyalleşmenin önemli özelliklerinden yararlanmalarına ve sürekli olarak gelişmelerine yardımcı olur (İkizler, 1997).

Aynı zamanda spor sinir sistemini dengeler, kişinin davranışlarını düzenler ve çevre ile olan ilişkisini olumlu yönde etkiler. Böylece spor, gerginliği, saldırganlığı, sinirliliği ortadan kaldırmaya ve yaratıcı düşünme oluşturmaya yardımcı olur (Sarman, 1998). Yaratıcı düşünme, sorunları daha bilinçli bir şekilde çözmenizi ve daha etkili kararlar almanızı sağlar (Marques, vd., 2000). Spor, ergenlere doğal olarak ve toplumsal kurallara göre saldırgan dürtülerini etkisiz hale getirmeyi öğretir (Duman, 2009). Spor eğitimcilerinin beklentilerinden biri de çocuk ve ergenlerde biriken enerjinin boşlatılmasıdır (Başaran, 1996). Aynı zamanda pek çok araştırmacı sporun sadece eğlence amaçlı olmadığını, aynı zamanda hapsolmuş enerjiyi uygun alanlara yönlendiren ve gizli duyguların açığa çıkmasına izin veren tedavi edici bir yönü olduğunu savunmuşlardır (Heppner vd., 1982). Çocuklar, fiziksel büyümelerini destekleyen fiziksel aktiviteden ne kadar keyif alırlarsa, zihinsel gelişimlerini destekleyen zihinsel aktiviteden de keyif alırlar ve bundan zevk aldıkları için gelişirler (Skemp, 1996). Aktif bir şekilde spor yapan ergenler "bir gruba ait olma" ve "o grupla dayanışmaya girme" biçiminde sosyal bir görevi de gerçekleştirmektedir. Böylelikle spor toplumun içinde birbirine bağlı ve uyumlu bir nesil yetişmesine öncülük eder. Yüksek başarı durumları içinde takımla spor yapan birey "olumlu grup içi ilişkiler" ve "gerilimsiz bir ortam" da yer aldığı farkında olup sosyal gelişiminin de bilinci içerisinde. Ergenlik çağında cinsel dürtülerde aşırı meydana gelebildiği için bireysel ve kolektif sporlar ile telafi yoluna



gidilip, libido enerji harcaması yapılarak hem ruhsal hem de bedensel anlamda stresin ortadan kalkmasına yardımcı olmaktadır (İlter, 2021).

Beden Eğitimi ve spor günümüzde insanların hayatlarının önemli bir parçasıdır. Beden Eğitimi ve spor, kişinin dengeli bir kişiliğe sahip olmasını, zihinsel ve fiziksel yapısını güçlendirmesini sağladığını bilimsel gerçeklerle göstermiştir (Apur, 2016). Spor, farklı alanlarda belirli ve üst düzeyde yapılan spor aktivitelerine uyarlanırken fizyolojik, fizyolojik ve teknik nitelikler gerektiren katı kurallarla çevrili rekabetçi bir aktivitedir. En bariz hedefi rekabet etmek ve kazanmaktır (Adıgüzel, 2010). Spor ve sportif faaliyetler, ergenlik dönemindeki bireysel büyüme ve gelişme ile yakından ilişkilidir. Spor veya sportif faaliyetler kişinin fiziksel gelişimi ve zihinsel olgunlaşması için gereklidir. Çünkü spor ya da sportif faaliyetler yoluyla kişi belirli motorik özellikler kazanır, bunlar hafızada depolanır ve daha karmaşık, dengeli, hassas ve iradeli hareketler yapılmasına yardımcı olur (Duman, 2009).

Gelecek için başarıya ulaşmış sporcular yetiştiren toplumlarda, ergenlik çağındaki bireylere fazlaca ehemmiyet verilmektedir. İngiltere’de Tanner, yapmış olduğu araştırmalarda, ergenlik çağındaki gençlerin en hızlı gelişim sürecinin bu devrede bulunduğunu belgelemiştir. Cinsel karakteristiklerin net olarak ortaya çıkmış olduğu bu zamanda hem kız ve hem erkek çocukların hevesleri ve fizyolojik performans farklılıkları da belirginleşmektedir (Ercan, 2010). Ergenlik periyodunun özellikleri nedeniyle, ergen ve genç sporcularla antrenörler içinde muhtelif problemler de çıkabilmektedir. Bu sorunlardan en sık rastlananlar içinde antrenman programına uymayla, güdülenmeyle, disiplin ve otoriteyle, öteki sporcularla ilişkilerle alakalı problemler bulunmaktadır. Böyle problemlerle karşılaşan bir antrenör, problemin nereden kaynaklandığını araştırmalı ve bariz bir neden var ise onun çözümüne yönelik girişimlerde bulunmalı, bu girişimlerde bulunurken ergen ve gençlerin özelliklerini dikkate alarak arkadaşça, anlayışlı ve empatik yaklaşımda olması önerilmektedir (Doğan, 2005). Sonuç olarak spor, sağlıklı bir nesil oluşturma anlamında ve modern toplum inşa etme de önemli bir etkidir. Özellikle gençler ve çocuklarda beden ve ruh sağlığın gelişmesinde, aynı zamanda sosyal bakımdan gelişmiş kişilik sahibi bireyler yetiştirilmesinde büyük rol üstlenmektedir. Yine spor; üretken, yapıcı, yaratıcı, ahlaklı, hoşgörülü, sağduyulu, öz güven sahibi davranışları ve insani ilişkileri kuvvetli örnek alınması gereken birer bireyler yetiştirir (İlter, 2021).

## **5. GEREÇ VE YÖNTEM**

### **5.1.Araştırmanın Yöntemi**

Bu çalışma, Malatya Spor Lisesi öğrencilerinden ergenlik çağındaki 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin vücut ölçüleri, spor yapma alışkanlıkları, hastalık durumları, sosyal ilişkileri, hayata dair bakış açıları, duyarlılık seviyeleri ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

### **5.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmamızın evreni Malatya ilinde bulunan ergenlik çağındaki bireylerdir. Araştırmamıza örneklemi olarak Malatya ilinde bulunan 80 ergenlik çağındaki bireydir.

### **5.3.Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi**

Çalışmamızı yaparken ergenlik dönemindeki bireylerin beslenme ve düzenli spor yapma alışkanlıklarını araştırmak üzere kullandığımız anket formunda kişisel bilgilerin sorulduğu 4 adet sorunun yanında 33 adet spor yapma alışkanlıkları, hastalık durumları, sosyal ilişkileri, hayata dair bakış açıları, duyarlılık seviyeleri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili soru bulunmaktadır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS 16.0 For Windows Paket Programı kullanılarak frekans dağılımı, yüzde (%), ortalama (mean), standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır

## **6. BULGULAR**

Bu bölümde katılımcıların demografik ve soru maddelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1. Cinsiyete Göre Dağılımlar**

<b>Cinsiyet</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Erkek</b>	59	%73,75
<b>Kadın</b>	21	%26,25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre dağılımları; erkek %73,75, kadın %26,25 olarak bulunmuştur.



**Tablo 2.** Yaşa Göre Dağılımlar

Yaşınız	F	%
14	25	%31,25
15	54	%67,5
16	1	%1,25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşa göre dağılımları; 14 yaş %31,25, 15 yaş %67,5, 16 yaş %1,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.** Boy Uzunluğuna Göre Dağılımlar

Boyunuz	F	%
140-160	66	%82,5
161-180	11	%13,75
181 ve üzere	3	%3,75
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların boy uzunluğuna göre dağılımları; 140-160 cm %82,5, 161-180 cm %13,75, 181 cm ve üzeri %3,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.** Kiloya Göre Dağılımlar

Kilonuz	F	%
50-60	14	%17,5
61-70	18	%22,5
71-80	42	%52,5
81 ve üzeri	6	%7,5
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların kilolarına göre dağılımları; 50-60 kilo %17,5, 61-70 %22,5, 71-80 kilo %52,5, 81 ve üzeri %7,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 5.** Düzenli Spor Yapıyor Mu? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 1	F	%
Evet	35	%43,75
Hayır	45	%56,25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların düzenli spor yapıyor mu? Sorusuna göre dağılımlar; evet %43,75, hayır %56,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 6.** Geçen Hafta İçerisinde Spor, Egzersiz Ve Yürüyüş İçin Ne Kadar Zaman Ayırdınız(Saat)? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 2	F	%
0-10	18	%22,5
11-20	42	%52,5
21-30	14	%17,5
31 ve üzeri	6	%7,5
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların geçen hafta içerisinde spor, egzersiz ve yürüyüş için ne kadar zaman ayırdınız(saate)? Sorusuna göre dağılımlar; 0-10 saat %22,5, 11-20 saat %52,5, 21-30 saat %17,5, 31 saat ve üzeri %7,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 7.** Yetiştığınız Çevre? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 3	F	%
İl	65	%81,25
İlçe	9	%11,25
Belde	2	%2,5
Köy	4	%5
<b>Toplam</b>	80	100,0



Araştırmaya katılan katılımcıların yetiştiğiniz çevre? Sorusuna göre dağılımlar; il %81,25, ilçe %11,25, belde %2,5, köy %5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 8.** Herhangi Bir Süreklilik Arz Eden Bir Hastalık Durumunuz Var Mı? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 4	F	%
Hastalığım Yok	73	%91,25
Şeker	0	-
Tansiyon	2	%2,5
Kalp-Damar	1	%1,25
Diğer	4	%5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir süreklilik arz eden bir hastalık durumunuz var mı? Sorusuna göre dağılımlar; hastalığım yok %91,25, şeker %0, tansiyon %2,5, kalp-damar %1,25, diğer %5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 9.** Ne Kadar Süredir(Gün) Bulduğunuz Kilodasınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 5	F	%
0-30	16	%20
31-60	18	%22,5
61-90	16	%20
91 ve üzeri	30	%37,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların ne kadar süredir(gün) bulduğunuz kilodasınız? Sorusuna göre dağılımlar; 0-30 gün %20, 31-60 gün %22,5, 61-90 gün %20, 91 gün ve üzeri %37,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 10.** Vücut Ölçülerinizden Memnun Musunuz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 6	F	%
Evet	41	%51,25
Hayır	32	%40
Fikrim Yok	7	%8,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların vücut ölçülerinizden memnun musunuz? Sorusuna göre dağılımlar; Evet %51,25, Hayır %40, Fikrim Yok %8,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 11.** Halen Uyguladığınız Bir Diyet Programı Var Mı? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 7	F	%
Evet	6	%7,5
Hayır	74	%92,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların halen uyguladığınız bir diyet programı var mı? Sorusuna Göre Dağılımlar; Evet %7,5, Hayır %92,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 12.** Daha Önce Bir Diyet Programı Uyguladınız Mı? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 8	F	%
Hiç Uygulamadım	58	%72,5
Ara-sıra Uyguladım	16	%20
Sık-Sık Uyguladım	4	%5
Düzenli Olarak Yaptım	2	%2,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların daha önce bir diyet programı uyguladınız mı? Sorusuna göre dağılımlar; Hiç Uygulamadım %72,5, Ara-Sıra Uyguladım %20, Sık-Sık Uyguladım %5, Düzenli Olarak Yaptım %2,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 13.** Sigara İçme Durumunuzu Belirtiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 9	F	%
İçiyorum	3	%3,75



Ara Sıra	İçiyorum	-	-
İçiyordum Bıraktım	1		%1,25
Hiç İçmedim	76		%95
<b>Toplam</b>	<b>80</b>		<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların sigara içme durumunuzu belirtiniz? Sorusuna göre dağılımlar; İçiyorum %3,75, Ara Sıra İçiyorum %0, İçiyordum Bıraktım %1,25, Hiç İçmedim %95 olarak bulunmuştur.

**Tablo 14.** Sabahları Kahvaltı Eder Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 10	F	%
Hiçbir Zaman	21	%26,25
Bazen	32	%40
Sık-Sık	19	%23,75
Düzenli Olarak	8	%10
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların sabahları kahvaltı eder misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %26,25, Bazen %40, Sık-Sık %23,75, Düzenli Olarak %10 olarak bulunmuştur.

**Tablo 15.** Her Gün Düzenli Olarak Üç Öğün Yemek Yer Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 11	F	%
Hiçbir Zaman	12	%15
Bazen	25	%31,25
Sık-Sık	25	%31,25
Düzenli Olarak	18	%22,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların her gün düzenli olarak üç öğün yemek yer misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %15, Bazen %31,25, Sık-Sık %31,25, Düzenli Olarak %22,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 16.** Her Gün Dört Besin Grubu (Protein- Karbonhidrat-Yağ- Vitamin) İçeren Öğünler Planlar Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 12	F	%
Hiçbir Zaman	13	%16,25
Bazen	49	%61,25
Sık-Sık	11	%13,75
Düzenli Olarak	7	%8,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların her gün dört besin grubu (protein- karbonhidrat-yağ- vitamin) içeren öğünler planlar mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %16,25, Bazen %61,25, Sık-Sık %13,75, Düzenli Olarak %8,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 17.** Çiğ Sebze, Meyve, Baklagiller Gibi Posalı Ve Lifli Maddeler İçeren Yiyecekler Yer Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 13	F	%
Hiçbir Zaman	23	%28,75
Bazen	13	%16,25
Sık-Sık	25	%31,25
Düzenli Olarak	19	%23,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların çiğ sebze, meyve, baklagiller gibi posalı ve lifli maddeler içeren yiyecekler yer misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %28,75, Bazen %16,25, Sık-Sık %31,25, Düzenli Olarak %23,75 olarak bulunmuştur.



**Tablo 18.** Yiyecek Maddelerini Alırken İçinde Koruyucu Ya Da Katkı Maddesi Bulunmayanları Seçer Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 14	F	%
Hiçbir Zaman	11	%13,75
Bazen	14	%17,5
Sık-Sık	32	%40
Düzenli Olarak	23	%28,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların yiyecek maddelerini alırken içinde koruyucu ya da katkı maddesi bulunmayanları seçer misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %13,75 Bazen %17,5, Sık-Sık %40, Düzenli Olarak %28,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 19.** Kendinizi Beğenir Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 15	F	%
Hiçbir Zaman	7	%8,75
Bazen	13	%16,25
Sık-Sık	49	%61,25
Düzenli Olarak	11	%13,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların kendinizi beğenir misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %8,75, Bazen %16,25, Sık-Sık %61,25, Düzenli Olarak %13,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 20.** Hayata Hevesle Ve İyimserlikle Bakar Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 16	F	%
Hiçbir Zaman	11	%13,75
Bazen	32	%40
Sık-Sık	23	%28,75
Düzenli Olarak	14	%17,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların hayata hevesle ve iyimserlikle bakar mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %13,75, Bazen %40, Sık-Sık %28,75, Düzenli Olarak %17,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 21.** Olgunlaştığınızı Ve Kişiliğimin İyi Yönde Değiştiğini Fark Eder Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 17	F	%
Hiçbir Zaman	24	%30
Bazen	12	%15
Sık-Sık	31	%38,75
Düzenli Olarak	13	%16,25
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların olgunlaştığınızı ve kişiliğimin iyi yönde değiştiğini fark eder misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %30, Bazen %15, Sık-Sık %38,75, Düzenli Olarak %16,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 22.** Kendinizi Mutlu Ve Memnun Hisseder Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 18	F	%
Hiçbir Zaman	8	%10
Bazen	20	%25
Sık-Sık	38	%47,5
Düzenli Olarak	14	%17,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların kendinizi mutlu ve memnun hisseder misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %10, Bazen %25, Sık-Sık %47,5, Düzenli Olarak %17,5 olarak bulunmuştur.



**Tablo 23.** Amaçladığınız Hedeflere Gerçekçi Olarak Yaklaşıyor Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 19	F	%
Hiçbir Zaman	16	%20
Bazen	20	%25
Sık-Sık	27	%33,75
Düzenli Olarak	17	%21,25
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların amaçladığınız hedeflere gerçekçi olarak yaklaşıyor mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %20, Bazen %25, Sık-Sık %33,75, Düzenli Olarak %21,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 24.** Geleceğe Yönelik Uzun Süreli Hedeflerimi Gerçekleştirmek İçin Çalışıyor Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 20	F	%
Hiçbir Zaman	3	%3,75
Bazen	23	%28,75
Sık-Sık	24	%30
Düzenli Olarak	30	%37,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların geleceğe yönelik uzun süreli hedeflerimi gerçekleştirmek için çalışıyor mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %3,75, Bazen %28,75, Sık-Sık %30, Düzenli Olarak %37,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 25.** Sağlığınızla İlgili Değişiklikleri Fark Eder, Doktora Gider Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 21	F	%
Hiçbir Zaman	0	-
Bazen	17	%21,25
Sık-Sık	28	%35
Düzenli Olarak	35	%43,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların sağlığınızla ilgili değişiklikleri fark eder, doktora gider misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %0, Bazen %21,25, Sık-Sık %35, Düzenli Olarak %43,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 26.** Kan Kolesterol Düzeyinizi Ölçtürür, Sonucun Ne Anlama Geldiğini Bilir Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 22	F	%
Hiçbir Zaman	43	%53,75
Bazen	18	%22,5
Sık-Sık	12	%15
Düzenli Olarak	7	%8,75
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların kan kolesterol düzeyinizi ölçtürür, sonucun ne anlama geldiğini bilir misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %18,75, Bazen %23,75, Sık-Sık %31,25, Düzenli Olarak %26,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 27.** Sağlıkla İlgili Konularda Kitap, Dergi Okur Musunuz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 23	F	%
Hiçbir Zaman	9	%11,25
Bazen	30	%37,5
Sık-Sık	23	%28,75
Düzenli Olarak	18	%22,5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>



Araştırmaya katılan katılımcıların sağlıklı ilgili konularda kitap, dergi okur musunuz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %11,25, Bazen %37,5, Sık-Sık %28,75, Düzenli Olarak %22,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 28.** Haftada En Az Üç Kez Basit Beden Hareketleri Yapar Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 24	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	5	%6,25
<b>Bazen</b>	19	%23,75
<b>Sık-Sık</b>	27	%33,75
<b>Düzenli Olarak</b>	29	%36,25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların haftada en az üç kez basit beden hareketleri yapar mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %6,25, Bazen %23,75, Sık-Sık %33,75, Düzenli Olarak %36,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 29.** Haftada En Az Üç Kez 20 Dakika Yoğun Egzersiz Yapar Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 25	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	11	%13,75
<b>Bazen</b>	21	%26,25
<b>Sık-Sık</b>	31	%38,75
<b>Düzenli Olarak</b>	17	%21,25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların haftada en az üç kez 20 dakika yoğun egzersiz yapar mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %13,75, Bazen %26,25, Sık-Sık %38,75, Düzenli Olarak %21,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 30.** Uzman Kişilerce Yönetilen Sportif Faaliyetlere Katılır Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 26	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	29	%36,25
<b>Bazen</b>	19	%23,75
<b>Sık-Sık</b>	25	%31,25
<b>Düzenli Olarak</b>	7	%8,75
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların uzman kişilerce yönetilen sportif faaliyetlere katılır mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %8,75, Bazen %31,25, Sık-Sık %23,75, Düzenli Olarak %36,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 31.** Dinlenmek İçin Yürüme, Yüzme, Futbol, Bisiklete Binme Gibi Fiziksel Faaliyetlerle Meşgul Olur Musunuz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 27	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	14	%17,5
<b>Bazen</b>	27	%33,75
<b>Sık-Sık</b>	19	%23,75
<b>Düzenli Olarak</b>	20	%25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Dinlenmek için yürüme, yüzme, futbol, bisiklete binme gibi fiziksel faaliyetlerle meşgul olur musunuz? Sorusuna Göre Dağılımlar; Hiçbir Zaman %17,5, Bazen %33,75, Sık-Sık %23,75, Düzenli Olarak %25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 32.** Yaşadığımız Çevreyi İyileştirmek Konusunda Eğitici Programlara Katılır Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 28	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	17	%21,25
<b>Bazen</b>	23	%28,75
<b>Sık-Sık</b>	28	%35



<b>Düzenli Olarak</b>	12	%15
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşadığınız çevreyi iyileştirmek konusunda eğitici programlara katılır mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %21,75, Bazen %28,75, Sık-Sık %35, Düzenli Olarak %15 olarak bulunmuştur.

**Tablo 33.** İnsanlarla İyi İlişkiler Kurar Ve Sürdürür Müsünüz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 29	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	17	%21,25
<b>Bazen</b>	5	%6,25
<b>Sık-Sık</b>	28	%35
<b>Düzenli Olarak</b>	30	%37,5
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların insanlarla iyi ilişkiler kurar ve sürdürür müsünüz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %21,25, Bazen %6,25, Sık-Sık %35, Düzenli Olarak %37,5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 34.** Başkalarına Kolaylıkla İlgı, Sevgi Ve Yakınlık Gösterir Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 30	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	22	%37,5
<b>Bazen</b>	13	%16,25
<b>Sık-Sık</b>	30	%37,5
<b>Düzenli Olarak</b>	15	%18,75
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların başkalarına kolaylıkla ilgi, sevgi ve yakınlık gösterir misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %37,5, Bazen %16,25, Sık-Sık %37,5, Düzenli Olarak %18,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 35.** Yakın Arkadaşlarınızla Birlikte Zaman Geçirir Misiniz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 31	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	4	%5
<b>Bazen</b>	8	%10
<b>Sık-Sık</b>	29	%36,25
<b>Düzenli Olarak</b>	39	%48,75
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların yakın arkadaşlarınızla birlikte zaman geçirir misiniz? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %5, Bazen %10, Sık-Sık %36,25, Düzenli Olarak %48,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 36.** Her Gün Rahatlamak İçin Kendime Zaman Ayırır Mısınız? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 32	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	5	%6,25
<b>Bazen</b>	13	%16,25
<b>Sık-Sık</b>	43	%53,75
<b>Düzenli Olarak</b>	19	%23,75
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların her gün rahatlamak için kendime zaman ayırır mısınız? Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %6,25, Bazen %16,25, Sık-Sık %53,75, Düzenli Olarak %23,75 olarak bulunmuştur.

**Tablo 37.** Duygularınızı İfade Ederken Yapıcı Yollar Bulur Musunuz? Sorusuna Göre Dağılımlar

Soru 33	F	%
<b>Hiçbir Zaman</b>	6	%7,5
<b>Bazen</b>	15	%18,75
<b>Sık-Sık</b>	38	%47,5



<b>Düzenli Olarak</b>	21	%26,25
<b>Toplam</b>	80	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların **duygularınızı ifade ederken yapıcı yollar bulur musunuz?** Sorusuna göre dağılımlar; Hiçbir Zaman %7,5, Bazen %18,75, Sık-Sık %47,5, Düzenli Olarak %26,25 olarak bulunmuştur.

### 7. TARTIŞMA VE SONUÇ

Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin spor yapma alışkanlıkları, hastalık durumları, sosyal ilişkileri, hayata dair bakış açıları, duyarlılık seviyeleri ve beslenme alışkanlıklarını inceleyen bu çalışma;

Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin düzenli spor yapma alışkanlıklarının olma ve olmama durumunun birbirine çok yakın(tablo 5) ve kalıtımcıların çoğunun düzenli spor yapmadığı görülmektedir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin geçen hafta içerisinde spor, egzersiz ve yürüyüş için ağırlıklı olarak 11-20 saat zaman ayırdığını görmemizi rağmen(tablo 6) bu bireylerin düzenli olarak spor yapmadıkları gözlemlenmiştir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin yetiştikleri çevre incelendiğinde %65 gibi büyük bir dilimin ilde yetiştiği gözlemlenmektedir(tablo 7) azınlık seviyede olan bazı katılımcıların da ilçe, belde ve köy gibi çevrelerde yetiştikleri görülmektedir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin hastalık durumlarını incelediğimizde katılımcıların çoğunluğunun herhangi bir hastalığının bulunmadığı görülmektedir,(tablo 8) %4,75 dilimde bulunan diğer katılımcıların ise şeker, tansiyon, kalp-damar hastalıklarının yanı sıra bu hastalıklar dışındaki diğer hastalıkları olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin sahip oldukları kiloyu ne kadar süredir koruduklarını incelediğimizde kalıtımcıların bu konuda seçeneklere hemen hemen aynı oranda dağıldığı görülmektedir(tablo 9) buna karşın 91 ve üzeri gün kilosunu koruyan katılımcıların %37,75 ile yüzdeler dilimde diğer seçeneklere oranla daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin vücut ölçülerinden memnun olma durumları incelendiğinde katılımcıların evet ve hayır seçeneklerini hemen hemen aynı oranda tercih etmiş bulunmalarına rağmen evet seçeneğinin %51,25 oranla yüzdeler dilimde daha büyük bir yere sahip olduğunu görülmektedir(tablo 10) bu iki seçeneğin dışında fikrim yok seçeneğinin de azınlık seviyede tercih edildiği görülmektedir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin daha önce herhangi bir diyet programı uygulayıp uygulamadığı ve halen süre gelen bir diyet programı uygulama durumları incelendiğinde katılımcıların etki çoğunluğunun daha önce herhangi bir diyet programı uygulamadığı ve şuanda da bir diyet programı uygulamadıkları görülmektedir(tablo 11-12) bununla birlikte % 20 dilimin ara-sıra diyet programı uygulayan bireylerin de diğer katılımcılara nazaran dikkat çeker oranda olduğu gözlemlenmiştir.(tablo 12)

Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin sigara içme durumları incelendiğinde yüzdeler diliminin %95 gibi büyük bir parçasının sigara içmediği görülmektedir(tablo 13) aynı zamanda katılımcıların bu konuda bilinç ve farkındalık seviyesi takdire değer bir düzeydedir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin sabahları kahvaltı etme alışkanlıklarını incelediğimizde yüzdeler diliminin %40 gibi etkin bir kısmının bazen kahvaltı yaptığı gözlemlenmiştir(tablo 14) ağırlıklı olarak tercih edilen bu seçeneğin dışında hiçbir zaman, sık sık ve düzenli olarak seçenekleri yüzdeler diliminin geri kalan % 60'lık kısmı hemen hemen eşit bir şekilde paylaştığı gözlemlenmektedir. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin düzenli olarak üç öğün yemek yeme durumları incelendiğinde ise bu eylemin pozitif yönde olduğu fakat katılımcıların azınlık sayıdaki katılımcıların bu eylemde hiçbir zaman üç öğün yemek yerim seçeneğini tercih ettiği görülmektedir (tablo 15). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin yemek öğünlerinde dört besin grubunun planlanması incelendiğinde yüzdeler kısmının %61,25'lik diliminin bazen yemek öğünlerinde dört besin grubunu planlarını seçeneğini tercih ederek etkin çoğunlukta oldukları görülmektedir(tablo 16) aynı zaman bireylerin bu öğünlerde çiğ sebze, meyve, baklagiller gibi





posalı ve lifli maddeler içeren yiyecekleri tercih etme durumlarının birbirine çok yakın olduğu gözlemlenmiştir (tablo 17). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin gıda maddelerini alırken içinde koruyucu ya da katkı maddesi bulunmayanları seçme durumları incelendiğinde katılımcıların bu konuda duyarlı oldukları görülmekte ve bu duyarlı davranışlarında aile, eğitici ve sosyal çevrelerinin etkili olduğu düşünülebilir bir durumdur (tablo 18). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin kendinden memnuniyet durumlarının incelediğimizde yüzdeler dilimin %61,25 gibi büyük bir diliminin sık sık seçeneğini tercih ettiği ve aynı zaman diğer katılımcıların da bu incelemede pozitif yönelimde olmaları ergenlik dönemindeki bireyler temel alınarak yapılan bu incelemede ergenlik dönemindeki sık görülen durumlardan biri olan kendinden memnun olamama durumuna rağmen mutluluk verici bir inceleme sonucudur (tablo 19). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin hayata dair bakış açılarının iyimser ve hevesli olup olmadığı durumu incelediğimizde bireylerin pozitif yöne meyilli ve iyimser yaklaşım yanlısı tavır sergilediği gözlemlenmektedir (tablo 20). Ayrıca katılımcıların azınlık bir kısmının ise hayata dair bakış açılarının iyimser olmadığı görülmektedir bunun sebebini ise genel bir tanımlama ile yaparsak aile ve arkadaş ilişkileri, geçim sıkıntıları ve ergenlik döneminin getirdiği bireydeki davranış değişikliğinin olduğunu söylemek mümkündür. Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin oluşma durumlarına karşı farkındalık durumlarını ve kişilik yapılarının iyi yöndeki değişimlerini fark etme durumları incelendiğinde katılımcıların bu eylem karşısında belirgin bir şekilde ikiye bölündüğünü görmek mümkündür (tablo 21). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin mutluluk ve memnuniyet seviyelerini incelediğimizde (tablo 22) bireylerin pozitif yönde eğilimlerini görmek mümkün ve mutluluk vericidir. Ergenlik dönemindeki bireylerin bu eylem karşısında olumsuz yönde fikir beyan etme durumları oldukça sık olup bu durum bazı analiz ve anketler dışında uzman kişiler tarafından da onaylanmış bir kabuldür.

Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin geleceğe yönelik hedefler koyma ve bu hedeflere gerçekçi yaklaşma durumlarının ve bu hedef doğrultusundaki çalışma azimleri incelendiğinde (tablo 23-24) katılımcıların pozitif yöndeki eğilimleri görülmekte ve bu durum gelecek nesiller hakkında olumlu bir bakış açısına bizleri yöneltmektedir.

Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin sağlıkları ile ilgili değişimlere karşı farkındalık seviyelerini incelediğimizde katılımcıların ağırlıklı olarak sık sık farkında oluru ve uzman desteği alırım ve düzenli bir şekilde farkında olur ve uzman desteği alırım yönünde fikir beyan ettikleri görülmektedir (tablo 25). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin kan ve kolesterol seviyesi ölçtürme ve ne anlama geldiği konusundaki fikirlerini incelediğimizde ise katılımcıların bu konu hakkındaki bilgilerinin eksik olduğu yüzdeler kısmının %53,75 bir dilimli belirgin bir şekilde görülmektedir (tablo 26). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin sağlıkla ilgili konularda kitap, dergi okur musunuz? Soruna verdikleri cevapları incelediğimizde bireylerin bu konudaki ilgileri pozitif yöndedir (tablo 27). Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin kendince ve uzman kişiler kontrolünde yaptıkları fiziksel etkinlik ve sportif faaliyetlere katılma durumları incelendiğinde (tablo 28-31) katılımcıların genel olarak fiziksel etkinlik sportif faaliyetlere eğilimli oldukları görülmektedir ayrıca katılımcıların uzman kişilerce yönetilen sportif faaliyetlere katılım durumları da diğer faaliyetlere nazaran daha az olsa da ortalama bir seviyede bulunmaktadır.

Ergenlik dönemi 14-15-16 yaş grubundaki bireylerin kendini ifade etme, çevre ile olan ilişkileri ve sosyal hayatları incelendiğinde (31-37) katılımcıların bu konulardan başarılı ve etkin oldukları görülmektedir. Bireylerin bu konudaki pozitif yöndeki eylemleri ergenlik dönemindeki bireylerin kapanık davranma durumlarına sürekli nükseden bir problemdir, katılımcılarımızda ise bu konuda kendileri ve çevre ile olan sosyal ilişkilerdeki pozitif yaklaşımları mutluluk verici bir durumdur.



### REFERENCES

- Acar, N. (2015) *Ergenlik dönemi sorunları*, İstanbul
- Adıgüzel , R. (2010). İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin spora bakış açılarının ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Akova, A. (2013) *Ergenlik Psikolojisi ve Ergenlik sorunları*, İstanbul
- Anonim. (2012), www.ofneyapsam.com, Erişim tarihi. 29.03.2018
- Anonim. (2014), www.ergenlik.net, Erişim tarihi 28.03.2018
- Apur, U. (2016). Ergen Sporcuların Kaygı Ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği, (Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Başaran, İ.E. (1996). Eğitim Psikolojisi, Eğitimin Psikolojik Temelleri. s.28-29, Gül Yayınevi, Ankara.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Duman, U. (2009). Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği), (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Duman, U. (2009). Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği). Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ercan, Ç. (2010). Ergenlerin Spor Yapma Alışkanlıklarının Kişilik Ve Atılganlık Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gander, M J, Gardiner, H W. (2004). On İkinci ve On Üçüncü Bölüm. Dönmez A ve Onur B. Çocuk ve Ergen Gelişimi. 5.Baskı, Ankara: İmge Kitabevi.
- Gümüş, H. (2009) Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkinin Saptanması, (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Heppner, P. Krauskopf, J. (1982). Personal Problem Solving Inventory, The Counseling Psychologist, Vol. 4, p. 125-139.
- İkizler, H.C. (1997). Karagözoğlu C: Sporda Başarının Psikolojisi. 3. Baskı, s. 93-95, Alfa Basım Yayım, İstanbul.
- İltar, İ. (2021). Ergen Sporcuların Sportif Karakter Yapıları İle Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kara, H. (1991). Liselerde Sportif Yarışmalarda Derece Alan Öğrencilerin Akademik Başarıları, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). Ergenlik Psikolojisi. 7. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Marques, B., Huston, S. (2000). Tolls for Leadership and Management Problem Solving, Leadership Roles and Management Functions in Nursing Theory and Application. Lippincott. Third Edition. Philadelphia.
- Onur B. (1987). Ergenlik Psikolojisi, Taş Kitapçılık, Ankara.
- Özer, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarman, Ç. (1998). Spor Psikolojisi, Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Semra İ. (2006) Obez Bireylerde Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sosyal Özelliklerin Değerlendirilmesi, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Skemp, R. (1996). The Psychology of Learning Mathematics, Penguin Books, New York.
- Sönmez F.(2011) *Ergenlik Döneminde Beslenme*, Ankara
- Yıldırım, C. (2003). Spor Kulüplerinde Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



- Yıldız, H. (2011). 14-18 Yaş Grubu Gençlerin Vücut Yağ Yüzdeleri, Vücut Kitle İndeksleri, Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması, (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.