



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE AKADEMİK BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK ALGILARI: BİR METAFOR ÇALIŞMASI

UNIVERSITY STUDENTS' PERCEPTIONS ABOUT THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING
HABITS AND ACADEMIC SUCCESS: A METAPHOR STUDY

 Rabia ACEMİOĞLU¹

¹ Öğr. Gör. Dr., Iğdır Üniversitesi, Tuzluca Meslek Yüksekokulu, rabia.acemioglu@igdir.edu.tr

Geliş Tarihi / Date Applied
19.12.2024

Kabul Tarihi / Date Accepted
26.03.2025

ÖZET

Üniversite öğrencilerinin yoğun akademik yükümlülüklerini yerine getirirken sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olmaları, hem zihinsel dayanıklılıklarını artırmak hem de öğrenme süreçlerini optimize etmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle sınav dönemlerinde enerji ve dikkat gereksinimlerinin üst düzeye çıktığı düşünüldüğünde, beslenme alışkanlıklarının akademik performans üzerindeki belirleyici rolü daha da belirginleşmektedir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiye dair algılarını metaforlar aracılığıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Olgubilim deseniyle yürütülen bu araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 180 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri "beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı" ilişkisine yönelik algıları belirlemek amacıyla tek sorudan oluşan görüşme formuyla toplanmıştır. Araştırmada, öğrencilerin geliştirdikleri metaforlar içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Analiz sonucu elde edilen veriler yüzde ve frekans tabloları ile sunulmuştur. Bu bağlamda, araştırmada 57 farklı metafor üretilmiştir. Üretilen metaforlar, "sistemler ve organizasyon," "beslenme ve zihinsel sağlık," "duygusal ve psikolojik durumlar," "eğitim ve öğrenme süreçleri," "sosyal ilişkiler ve etkileşimler," ve "zihinsel ve akademik süreçler" olmak üzere altı kategoride toplanmıştır. Üretilen metaforlar öğrencilerin büyük bir kısmının beslenme alışkanlıkları ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi olumlu algıladığını göstermektedir. "Bitki büyümesi," "araba ve yakıt ilişkisi," ve "orkestra uyumu" gibi metaforlarla, dengeli beslenmenin akademik performansı desteklediği vurgulanmıştır. Bununla birlikte, öğrencilerin yaklaşık üçte birinin bu ilişkiye yönelik olumsuz algılar geliştirdiği tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, sağlıklı beslenme farkındalığının artırılmasının, öğrencilerin akademik başarısını destekleyeceğine dair önemli çıkarımlarda bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Sosyal İlişki, Öğrenme Süreci, Beslenme, Duygusal Durum.

ABSTRACT

Maintaining a healthy diet while fulfilling the intensive academic responsibilities of university students is critically important for enhancing their mental resilience and optimizing their learning processes. Particularly during exam periods, when energy and attention demands peak, the decisive role of dietary habits in academic performance becomes more apparent. This study aims to explore university students' perceptions of the relationship between their dietary habits and academic success through metaphors. The research was conducted using a phenomenological design, and the study group consisted of 180 students enrolled at a state university during the 2024-2025 academic year. Data were collected through a single-question interview form designed to capture perceptions of the "relationship between dietary habits and academic success." The metaphors generated by students were analyzed using content and descriptive analysis methods. The findings were presented through percentage and frequency tables. The study identified 57 different metaphors, which were categorized into six themes: "systems and organization," "nutrition and mental health," "emotional and psychological states," "education and learning processes," "social relationships and interactions," and "cognitive and academic processes." The metaphors suggested that the majority of students perceived a positive relationship between dietary habits and academic success. Metaphors such as "plant growth," "the car and fuel relationship," and "orchestra harmony" emphasized the role of balanced nutrition in supporting academic performance. However, approximately one-third of the students expressed negative perceptions of this relationship. The findings underscore the importance of raising awareness about healthy nutrition as a means to enhance students' academic performance.

Keywords: Education, Social Relationship, Learning Process, Nutrition, Emotional State.

1. GİRİŞ

Canlılar için hayati bir öneme sahip olan beslenme, insanların yaşamlarını şekillendiren en önemli davranış olarak kabul edilmektedir. Alkan ve diğerleri (2018) beslenmenin birey ve çevre ilişkisi bakımından önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Tüketilen besin kaynakları, bireylerin tutumlarını, davranışlarını, düşünme becerilerini, iş hayatlarındaki verimliliklerini, akademik başarılarını, nesillerinin devamlılığını ve bunlar gibi pek çok olguyu doğrudan olumlu veya olumsuz şekilde etkilemektedir (Öztürk, 2024; Muslu, 2023). Yapılan araştırmalar incelendiğinde; bireylerin sağlıkları ile beslenme davranışları arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Ermış vd., 2015; Asigbee, Whitney, ve Peterson, 2018). Bu doğrultuda tüketilen besinlerin vücudun gereksinimlerini karşılayabilir olması gerekmektedir (Hess vd., 2023). Zihinsel işlevsellik bakımından da beslenme davranışı ve içeriği önemli belirleyicilerden biridir. Bu gerekçelerle bireylere yeterli ve dengeli beslenmeleri önerilmektedir (Beal, Ortenzi ve Fanzo, 2023; Türkmen ve Şahin, 2023).

Yeterli ve dengeli beslenme fiziksel ve mental sağlık açısından kritik bir role sahip olmasına rağmen Türkiye’de yapılan çalışmalar bu fizyolojik gereksinimin yeterince karşılanmadığını ve beslenme sorunlarının Türkiye’de özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu göstermektedir (Ataoglu vd., 2023). Bazı araştırmalar, bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirleyen en önemli faktörlerden birinin ekonomik durumları olduğunu ortaya koymaktadır (Asigbee, Whitney ve Peterson, 2018; Beal, Ortenzi ve Fanzo, 2023). Özellikle üniversite öğrencileri arasında ekonomik kısıtlılıklar ve yoksulluk nedeniyle, besleyici değeri düşük ancak ekonomik olarak daha erişilebilir gıdalara yönelme eğilimi gözlenmektedir (Bruening vd., 2017). Bunun yanında üniversite kampüslerinde sunulan yurt yemeklerinin besleyici içeriği ve kalitesinin düşük olması, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerini güçleştirmekte ve dengesiz beslenme alışkanlıklarını pekiştirmektedir (Heşeminia, Çalışkan ve Işık, 2002). Bu durum, üniversite öğrencileri açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilmekte olup, farklı bir ortama geçiş yapmaları, yaşamlarında önemli değişimlere neden olmakta ve beslenme alışkanlıklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Asigbee, Whitney ve Peterson, 2018). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarındaki ani değişimler, yalnızca ekonomik faktörler ve kampüs ortamındaki beslenme olanaklarıyla sınırlı kalmayıp, genel yaşam düzenlerinde meydana gelen değişimlerle de ilişkilendirilmektedir. Üniversiteye geçiş süreci, bireylerin önceki beslenme alışkanlıklarının değişmesine neden olmakta ve bu değişim, genellikle düzensiz bir beslenme biçimiyle sonuçlanmaktadır (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015). Bu durum, öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerini engelleyerek sağlıksız besin tercihlerine yönelmelerine yol açabilmektedir. Bunun bir sonucu olarak, üniversite öğrencilerinin beslenme süreçlerinde ortaya çıkan bu sorunlar yalnızca fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmakla kalmamakta, aynı zamanda bilişsel performansı ve akademik başarıyı da sekteye uğratmaktadır (Ermış vd., 2015; Asigbee, Whitney ve Peterson, 2018). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının sadece bireysel tercihlerle değil, içinde buldukları ekonomik, sosyal ve akademik koşullarla da doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

Akademik başarının bireylerin yaşamları için önemli bir etken olduğu kabul edilmektedir (Bayıroğlu, Arısoy ve Pepe, 2024). Ancak son derece önemli olan akademik başarı çevresel ya da bireysel faktörlere bağlı olarak olumlu veya olumsuz yönde değişkenlik gösterebilmektedir (Alabbasi vd., 2023; Muslu, 2023). Bu sebeple bireylerin akademik başarılarına olumsuz anlamda etken olan faktörlerin doğru bir şekilde tanımlanması ve analizinin yapılması gerekmektedir. Çünkü akademik başarısızlıklarının yok edilmesinin en önemli yolu olumsuz faktörlerin tespitinin yapılmasıdır (Gökalp, 2006). Rençber'e (2012) göre başarıya etki eden faktörlerin doğru bir şekilde tanımlanması başarısızlık sebeplerinin kontrol altına alınması anlamına gelmektedir. Bireylerin akademik anlamda başarılarını sağlamaları adına olumsuz faktörlerin tanımlanması ve problem durumunun ortadan kaldırılması önem arz etmektedir (Almulla ve Al-Rahmi, 2023; Dewaele, Botes ve Meftah, 2023). Bu faktörler arasında beslenme alışkanlıkları önemli bir yer tutmakta olup, bireylerin yeterli ve dengeli beslenme düzenine sahip olmalarının bilişsel performansları üzerinde doğrudan etkili olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Benton, 2010; Nyaradi vd., 2013). Özellikle bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri, beslenme olanaklarını belirleyen temel faktörlerden biri olup, iyi beslenen bireylerin akademik başarılarının yüksek olmasının temelinde besin kalitesi ile birlikte sosyo-ekonomik avantajlarında yer alabileceği belirtilmektedir (Rampersaud vd., 2005; Hoyland, Dye ve Lawton, 2009). Bunun yanı sıra, ailelerinin yanında yaşayan bireyler ile yurttan kalan bireyler arasında beslenme alışkanlıkları açısından belirgin farklılıklar gözlemlenmekte olup, aile ile birlikte yaşayan bireylerin daha düzenli beslenme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Brevard ve Ricketts, 1996). Ayrıca, beslenme bilimleri ve diyetetik alanındaki çalışmalar incelendiğinde, beslenmenin bilişsel performans, hafıza ve öğrenme üzerindeki etkilerine ilişkin bulguların, mikro ve makro besin öğelerinin bilişsel süreçler üzerindeki rolüne dikkat çektiği görülmektedir (Nyaradi vd., 2013; Pillay, 2018). Dolayısıyla, bireylerin akademik başarılarını etkileyen faktörlerin doğru şekilde tespit edilmesi büyük önem taşımakta olup, bu faktörlerin belirlenmesinde kullanılan yöntemlerden biri de metafor analizidir.

Literatür incelendiğinde; pek çok araştırmada olgu ve kavramlara ilişkin düşüncelerin belirlenmesinde metafor yönteminin kullanıldığı görülmektedir (Çakır ve Cömert, 2021; Elkatmış ve Tanık, 2022a). Elkatmış ve Tanık, (2022b) özellikle de son yıllarda metaforik çalışmalara olan ilginin hızla arttığını ve metaforik çalışmaların her alanda yaygınlaştığını ifade etmişlerdir. Metaforik algıların alanyazında geniş bir konu kapsamına sahip olduğu görülmektedir. Fakat literatür incelendiğinde metaforik analizlerle yapılan herhangi bir araştırmada, beslenme alışkanlıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiye yönelik bilgi konusunun ele alınmadığı görülmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir. Özellikle de beslenme alışkanlıkları konusunda en büyük sorun grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının beslenmeyle ilişkisinin kurulmasının dikkat çekici olabileceği tahmin edilmektedir. Bu amaçla planlanan bu çalışmada "üniversite öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiye yönelik metaforik algılarının saptanması amaçlanmış olup, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi metaforlarla nasıl kavramsallaştırmaktadır?
2. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile akademik başarı algılarını yansıtan metaforlar hangi tematik kategoriler altında gruplandırılmaktadır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, nitel araştırma modellerinden olgubilim (fenomenoloji) modeli ile desenlenmiştir. Olgu, içinde bulunulan çevrede yönelim, olay, algı ve deneyim gibi farklı biçimlerde kendini göstermektedir (Doğan, 2017). Olgubilim çalışmaları, genellikle belirli bir olguya ilişkin bireylerin algılarını ortaya koymayı ve bu algıları yorumlamayı amaçlar (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Olgu bilim, insanların benzer olayları algılama ve yorumlama biçimlerinde var olan ortak özellikleri açıklamaya odaklanır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu kapsamda, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiye yönelik algıları birer olgu olarak değerlendirilmiş olup, öğrencilerin bu algıyı nasıl anlamlandırdıklarını saptamak amacıyla olgubilim yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören toplam 180 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem seçimi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmacının hedef katılımcı grubunda yer alan bireylere hızlı ve kolay ulaşılabileceği, zaman ve maliyet tasarrufu açısından ekonomik olan bir örnekleme türüdür (Yıldırım ve Şimşek, 2008; Cohen vd., 2011). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, nitel araştırmalarda veri doygunluğu ilkesi dikkate alınmıştır. Araştırma kapsamında incelenen olgular hakkında toplanan bilgilerden daha ileri bilgilere ulaşılmadığı belirlendiğinde veri doygunluğu sağlanmış olmaktadır (Glaser ve Strauss, 1967). Bu sebeple, araştırma kapsamında elde edilen metaforların çeşitliliğinin ve içerik açısından doyuma ulaştığının gözlemlenmesi üzerine örneklem büyüklüğü 180 öğrenciyle sınırlandırılmıştır. Bu nedenle, bu araştırmada, araştırmacının görev yaptığı üniversitede dersine girdiği sınıflardaki öğrenciler kolay ulaşılabilir durumda olduğu için çalışma grubu olarak seçilmiştir. Olgubilim çalışmaları, fazla sayıda bireyle görüşmek yerine daha çok bireylerden elde edilen olgunun kalitesine odaklanır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu nedenle, bu araştırmada üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerin niteliğine odaklanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilere yönelik demografik özelliklerin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Üniversite Öğrenci Gruplarına İlişkin Demografik Özellikler

Demografik özellikler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	115	%63.89
	Erkek	65	%36.11
Öğün sayısı	1 öğün	4	%2.22
	2 öğün	81	%45
	3 öğün	77	%42.78
	4 öğün ve üzeri	18	%10
Sınıf düzeyi	1.sınıf	35	%19.44
	2.sınıf	59	%32.78
	3.sınıf	67	%37.22
	4.sınıf	19	%10.56
Toplam		180	100

Tablo 1 incelediğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ağırlıklı olarak kadın olduğu (63.89) görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin günlük öğün tüketim sayısı sırasıyla; 1 öğün (%2.22), 2 öğün (%45), 3 öğün (42.78), 4 öğün ve üzeri (%10) şeklinde sıralanmıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ise 1.sınıf (%19.44), 2.sınıf (32.78), 3.sınıf (37.22) ve 4.sınıf (%10.56) şeklinde sıralanmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik algılarını belirlemek amacıyla açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Soru formu oluşturulurken alanyazında yer alan bazı çalışmalar (Özdemir, 2012; Doğan, 2017; Ekici ve Akdeniz, 2018; Alyakut ve Küçükkömürler, 2018; Arı ve Arslan, 2020; Elkatmış ve Tanık, 2022b) incelenmiştir. İncelenen çalışmalar çerçevesinde çalışma grubunu tanımlayan demografik soruların yer aldığı birinci bölüm ile “Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki gibidir/benzer. Çünkü” ifadesinin yer aldığı ikinci bölüm şeklinde olmak üzere iki bölümden oluşan veri toplama aracı hazırlanmıştır. Öğrencilerin geliştirdikleri metaforları veri toplama aracında yer alan bu ifadeye göre vermeleri gerektiği belirtilmiştir. Bu ifadeye yer alan “gibidir/benzer” kelimeleri benzetim yapılması için, “çünkü” ifadesi ise benzetimin kaynağı ile ilişkisini gerekçelendirmeye yöneliktir.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmada kullanılan soru formu öğrencilere dağıtılmadan önce, soru formuna öğrencilere yönelik metaforla ilgili bilgiler eklenmiştir. Çalışılan konu dışında bir kavram seçilmiş ve öğrencilere metaforun nasıl oluşturulduğuna yönelik örnekler sunulmuştur. Daha sonra, veri toplama aracı öğrencilere Google Forms aracılığıyla sunulmuştur. Öğrencilerin çalışılan konuya dair metaforlarını ve gerekçelerini açıklamaları için on beş dakika süre tanınmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler, betimsel analiz ile içerik analizi birlikte kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel analiz, elde edilen verilerin sırasıyla işleme, tanımlama ve yorumlama basamaklarından geçirilerek bireylerin doğrudan alıntılarına yer verilen bir analiz yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Birbirine benzeyen ve tekrar eden verilerin genel çıkarımlar yapmak amacıyla sistematik bir şekilde bir araya getirilip incelendiği bir analiz yöntemi ise içerik analizidir (Krippendorff, 2013). Bu nedenle bu araştırma öğrenciler tarafından üretilen metaforların adlandırılması (1), tanımlama ve kategori oluşturma (2), geçerlik ve güvenilirlik sağlama (3) ile verileri yorumlama (4) olmak üzere dört aşamada gerçekleştirilmiştir (Krippendorff, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Veri analizi gerçekleştirilirken öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı ilişkisine yönelik ürettikleri 57 metafor değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Değerlendirilen metaforlar numaralandırılarak frekans (f) ve yüzde (%) şeklinde tablolaştırılarak görselleştirilmiştir. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak için ise öncelikle veriler eğitim bilimleri uzmanı olan üç farklı kişiye sunulmuş, araştırma sürecinin aşamaları katılımcılara ayrıntılı olarak aktarılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak amacıyla ise öğrenciler tarafından üretilen metaforlardan oluşturulan listeler alanında uzman üç farklı uzmana sunulmuş, Miles ve Huberman (1994)'ün görüş birliği/görüş ayrılığı yüzdesi hesaplanmış ve çalışmanın güvenilirliği %85 bulunmuştur. Kodlayıcılar arası görüş birliği yüzde değerinin 0.70 üzerinde olması güvenilirliğin istenilen düzeyde olduğunu gösterir (Miles ve Huberman, 1994).

3.BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik ürettikleri metaforların listesi Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Akademik Başarı İlişisine Yönelik Metaforlarının Dağılımı

Metafor numarası	Metafor ismi	f	Metafor numarası	Metafor ismi	f
1	Bitki Büyümesi	32	30	Enstrüman Akordu ile Performans İlişkisi	2
2	Sağlıklı Beslenme	16	31	Çözüm Bulmak	2
3	Araba ve Yakıt İlişkisi	7	32	Yazar Kalem İlişkisi	2
4	Oran Orantı	7	33	Oyun Kuralları	2
5	Hayat	6	34	Makine Bakımı	2
6	Duygu değişimi yaşamak	6	35	Suyun işlevselliği	2
7	Uyku Düzeni	6	36	Spor yapmak	2
8	Kalp Atışı	5	37	Aile ortamı	2
9	Korku	5	38	Düzenli Asansör Bakımı	1
10	Hava Durumu Değişimi	4	39	Heyecan hissetmek	1
11	Panik olmak	3	40	Acıkmak	1
12	Stresli hissetmek	3	41	Depreme Dayanıklı Ev	1
13	Orkestra Uyumu	3	42	Saat Mekanizması	1
14	Okula gitmek	3	43	Renk Paleti	1
15	Yemek Tarifi	3	44	Elektrik ve Ampül İlişkisi	1
16	Koşmak	3	45	Sınav Öncesi Kahvaltı Yapmak	1
17	Telefon ve Şarj İlişkisi	3	46	Anne Sütündeki Antikor	1
18	Puzzle	3	47	Düzenli Ders Çalışmak	1
19	Gübre	3	48	Yüksek Rakam	1
20	Emek vermek	3	49	Paslı Anahtar	1
21	Düzenli olmak	3	50	Sebeup Sonuç İlişkisi	1
22	Toksik İlişki	3	51	Pusulula ile Yön Bulmak	1
23	Bilgisayar Sistemi	3	52	Yemeğe sevgi duymak	1
24	Arkadaş İlişkileri	3	53	Burs yönetimi	1
25	Nitelikli kitap	3	54	Mutlu olmak	1
26	Yağmur	2	55	Yemek yeme	1
27	Zincir Halkaları	2	56	Dişli Çarkı	1
28	Ekolojik Sistem	2	57	Toprak ve Ürün ilişkisi	1
29	Farklı Tatlar Almak	2			
Toplam			Metafor: 57		f:180

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı ilişkisine yönelik 57 tane metafor ürettiği görülmektedir. Bu metaforların tekrar etme sıklığı en çoktan en aza doğru “bitki büyümesi” (f = 32), “sağlıklı beslenme” (f = 16), “araba ve yakıt ilişkisi” (f = 7), “oran orantı” (f = 7), “hayat” (f = 6), “duygu değişimi yaşamak” (f = 6), “uyku düzeni” (f = 6), “kalp atışı” (f = 5), “korku” (f = 5), “hava durumu değişimi” (f = 4) şeklindedir. Ayrıca “*orkestra uyumu, okula gitmek, yemek tarifi, koşmak, telefon ve şarj ilişkisi, puzzle, gübre, emek vermek, düzenli olmak, toksik ilişki, stresli hissetmek, bilgisayar sistemi, arkadaş ilişkileri, nitelikli kitap*” metaforlar öğrenciler tarafından üçer kez kullanılarak beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı ilişkisini tanımlamıştır. Geriye kalan metaforlardan bazılarının tekrar etme sıklığı ise yağmur (2), zincir halkaları (2), ekolojik sistem (2), heyecan hissetmek (1), acıkmak (1), yemeğe sevgi duymak (1) vb. şeklindedir. Üretilen metaforların gerekçeleri dikkate alınarak olumlu ve olumsuz öğrenci ifadelerinin dağılımı tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Metafor Gerekçelerinin Olumlu ve Olumsuz Dağılımları

		Cinsiyet değişkenine göre toplam		Genel toplam	
		f	%	f	%
Olumlu	Kadın	75	%65.21	116	%64.44
	Erkek	41	%35.19		
Olumsuz	Kadın	40	%34.49	64	%35.55
	Erkek	24	%20.51		
Toplam		180	100	180	100

Tablo 3’e göre üniversite öğrencilerinin ürettikleri metaforların %64.44’nün olumlu ifadeler olduğu görülmektedir. Bu metaforlara cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında; kadın

öğrencilerin %65.21'i olumlu, %34.49'u ise olumsuz metafor ifadeleri kullanmıştır. Erkek öğrencilerin ise %63.07'si olumlu ifadeler kullanırken; %36.93'ü olumsuz ifadeler kullanmıştır.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Akademik Başarı İlişkisine Yönelik Oluşturdukları Metafor Kategorilerinin Dağılımı

Kategoriler	Metaforlar	Metafor çeşidi	Metafor frekansı (f)	%
Sistemler ve Organizasyon	Bitki büyümesi (32), sağlıklı beslenme (16), araba ve yakıt ilişkisi (7), hayat (6), uyku düzeni (6), kalp atışı (5), gübre (3), telefon ve şarj ilişkisi (3), koşmak (3), bilgisayar sistemi (3), yemek tarifi (3), orkestra uyumu (3), puzzle (3), düzenli olmak (3), makine bakımı (2), enstrüman akordu ile performans ilişkisi (2), yağmur (2), oyun kuralları (2), çözüm bulmak (2), spor yapmak (2), pash anahtar (1), yüksek rakam (1), depreme dayanıklı ev (1), acıkmak (1), düzenli asansör bakımı (1), burs yönetimi(1), saat mekanizması (1)	27	115	%34.64
Beslenme ve Zihinsel Sağlık	Bitki büyümesi (32), sağlıklı beslenme (16), oran orantı (7), araba ve yakıt ilişkisi (7), uyku düzeni (6), hayat (6), orkestra uyumu (3), nitelikli kitap(3), suyun işlevselliği (2), oyun kuralları (2), yağmur (2), spor yapmak (2), anne sütündeki antikor (1), dişli çarkı (1), acıkmak (1), elektrik ve ampül ilişkisi (1), pusula ile yön bulmak (1), renk paleti (1), sınav öncesi kahvaltı yapmak (1), toprak ve ürün ilişkisi (1), yemek yeme (1)	21	97	%29.21
Duyusal ve Psikolojik Durumlar	Hayat (6), hava durumu değişimi (6), duygu değişimi yaşamak (6), korku (5), panik olmak (3), emek vermek (3), arkadaş ilişkileri (3), stresli hissetmek (3), mutlu olmak (1), yemeğe sevgi duymak (1)	10	37	%11.14
Eğitim ve Öğrenme Süreçleri	Sağlıklı beslenme (16), araba ve yakıt ilişkisi (7), hayat (6), okula gitmek (3), ekolojik sistem (2), sınav öncesi kahvaltı yapmak (1), yüksek rakam (1), düzenli ders çalışmak (1),	8	37	%11.14
Sosyal İlişkiler ve Etkileşimler	Arkadaş ilişkileri (3), toksik ilişki (3), aile ortamı (2), farklı tatlar almak (2), heyecan hissetmek (1), sebep sonuç ilişkisi (1),	6	12	%3.62
Zihinsel ve Akademik Süreçler	Bitki büyümesi (32), zincir halkaları (2)	2	34	%10.24
Toplam		74	332	100

Tablo 4'e göre "beslenme alışkanlığı ve akademik başarı ilişkisi" ifadesine yönelik üretilen toplam 332 metaforun 6 kategoride toplandığı ve aynı metaforların birden fazla kategoride yer aldığı görülmektedir. Bu kategorilerden en fazla metafor "sistemler ve organizasyon" kategorisinde yer alırken; en az metafor "zihinsel ve akademik süreçler" ile "sosyal ilişkiler ve etkileşimler" kategorilerinde yer almaktadır. Bu doğrultuda her bir kategoriye ilişkin metaforlar ve dağılımı aşağıda özetlenmiştir;

3.1. Kategori 1: "Sistemler ve Organizasyon"

Üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları ile akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik algılarını açıklarken, bunu sistem ve beslenme yapılarının organizasyonel yapıları üzerinden gerekçelendirmişlerdir. Bu doğrultuda öğrenciler, besinleri bir aracın çalışması için gerekli yakıt ya da bir ağacın büyümesi için gerekli gübre olarak görmüş; doğru beslenmediklerinde yaşam kalitelerinin olumsuz etkilenerek başarılarının düştüklerini ifade etmişlerdir. Bu kategoride

toplam 115 öğrenci (%34.64) tarafından 27 farklı metafor üretilmiştir. Bu bağlamda örnek öğrenci ifadeleri aşağıda verilmiştir.

Ö64: *“Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişki bir orkestranın uyumuna benzer. Çünkü her enstrüman orkestra ve sanatçı ile uyum içinde çalındığında, ortaya güzel bir melodi çıkar; beslenme de tıpkı bu uyum gibi vücudun ihtiyaç duyduğu dengeyi sağlayarak zihinsel performansı artırır, sağlığı korur. Örneğin, yeterli protein alımı beyin gelişimini destekler, yetersiz vitamin alımı ise odaklanma problemlerine neden olabilir.”*

Ö121: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarımla kalp atışına benzer. Çünkü her ikisi de düzenli ve sağlıklı olduğunda beni hayatta aktif ve dinç tutar; ancak aksadığında her şey zorlaşır, sağlığım bozulur, başarımla düşer.”*

Ö136: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarımla paslı bir anahtara benzer. Çünkü pas zamanla anahtarı inceltir ve kırılmasına neden olur. Vücudumuza aldığımız zararlı besinler de zamanla bedenimizi hasta eder. Hastalık akademik başarıya da şöyle zarar verebilir; devamsızlık oranı artar konulardan geri kalmasına neden olur bu da sınav notlarını düşürür.”*

Ö148: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarımla duygu değişimine benzer.” Çünkü ikisi de anlık olarak değişebilir; kötü beslenme duygusal dalgalanmalara yol açarken, iyi beslenme ruh halimi ve başarımla dengeleyip artırır.”*

3.2. Kategori 2: “Beslenme ve Zihinsel Sağlık”

Üniversite öğrencilerinin en fazla ürettikleri metaforlar bu kategoride zihinsel sağlık ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Bu kategori kapsamında öğrenciler, yeterli ve dengeli beslenemedikleri zaman olumsuz beslenme alışkanlıkları kazandıklarını ve bundan dolayı verimli ders çalışmadıklarını, odaklanma sürelerinin düştüğünü ifade etmişlerdir. Bu kategori kapsamında 97 öğrenci tarafından (%29.21) 21 adet metafor üretildiği görülmüştür (bitki büyümesi, sağlıklı beslenme, hayat, araba ve yakıt ilişkisi, uyku düzeni, orkestra uyumu, renk paleti, spor yapmak, yemek yeme, suyun işlevselliği vb.). Bu kategoriye yönelik bazı öğrenci ifadeleri aşağıda verilmiştir.

Ö11: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarı arasındaki ilişki bir ressamın kullandığı renk paleti gibidir. Çünkü doğru beslendiğimde zihnim daha yaratıcı çalışıyor.”*

Ö26: *“Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişki, bir bitkinin büyümesi için su ve güneş ışığına ihtiyaç duyması gibidir. Nasıl ki bitki sağlıklı bir şekilde büyüebilmek için doğru besin kaynaklarına ihtiyaç duyuyorsa, ben de sağlıklı beslenerek zihinsel ve fiziksel performansımı artırabilirim. Yani, beslenme alışkanlıklarım ne kadar iyi olursa, akademik başarımla da o kadar yüksek olabilir.”*

Ö56: *“Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi bir araba ve yakıt ilişkisine benzetebiliriz. Yakıt kullandığımızda ulaşım kolaylaşıyor fakat çevreye zarar veriyor. Yanlış beslendiğimde de zihinsel performansım olumsuz etkileniyor, sağlığım bozuluyor.”*

Ö63: *“Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişki oran orantıya benzer. Çünkü doğru beslenmek, zihni daha zinde tutar ve zinde bir zihin, bilgiyi kavrama yeteneğini artırır.”*

3.3. Kategori 3: “Duygusal ve Psikolojik Durumlar”

Üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi açıklarken, bunu duygusal ve psikolojik durumlar üzerinden gerekçelendirmişlerdir. Bu doğrultuda öğrenciler hayatta kalmak ve arkadaş ilişkilerini düzenlemek için çaba gösterdiklerini ve bu

çabadan dolayı beslenme alışkanlıklarını değiştirdiklerini ifade etmiştir. Bu kategoride toplam 37 öğrenci (%11.14) değişen beslenme alışkanlıklarının ruh hallerini etkilediğini ve bu durumun değişimlerinin sınavlara verimli bir şekilde çalışmamalarına neden olarak başarılarını düşürdüğünü ifade ederek 10 farklı metafor üretmişlerdir. Bu kapsamda örnek öğrenci ifadeleri aşağıda sıralanmıştır.

Ö117: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım emek vermeye benzer. Çünkü başarı ve düzenli beslenme mücadele etmeyi ve disiplini gerektirir. Pes ettiğimde benim için hayattaki her şey zorlaşıyor. Ancak pes etmediğim zaman iyi bir başarıya ulaşabiliyorum.”*

Ö141: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arkadaşlık ilişkilerime benzer. Çünkü arkadaşlarımla onların istediği şekilde ilgilendiğim zaman hem ilişkilerim güçleniyor, hem daha enerjik hissediyorum. Ama ihmal ettiğim zaman ise arkadaşlarım bana tavır aldığı için kendimi stresli hissediyorum ve yemek yiyemiyorum. Yemek yemeyince sağlığım bozulabiliyor ve derslerime çalışamıyorum.”*

Ö179: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki hayat gibidir. Çünkü hayatta maddi olarak çok zorluk yaşıyorum. Geçinebilmek için ek işlerde çalışıyorum ve bu yüzden beslenme alışkanlıklarım sağlıksız. Ve bu da başarıyı, sağlığımı etkiliyor.”*

Ö181: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki hayata benzer. Hayat benim için olumsuz durumlardan ve bu olumsuz durumlarla mücadele etmekten ibarettir. Beslenme alışkanlığım da başarıım da bu olumsuz durumlardan etkileniyor.”*

3.3. Kategori 4: “Eğitim ve Öğrenme Süreçleri”

Bu kategoride toplam 37 öğrenci (%11.14) tarafından üretilen sekiz metafor; sağlıklı beslenme (16), araba ve yakıt ilişkisi (7), hayat (6), okula gitmek (3), ekolojik sistem (2), sınav öncesi kahvaltı yapmak (1), yüksek rakam (1) ve düzenli ders çalışmak (1) şeklindedir. Öğrenciler, bu kategori çerçevesinde beslenmeyi sadece bir ihtiyaç olarak değil, yaşam kalitesini belirleyen temel bir unsur olarak görmüşlerdir. Olumsuz beslenme alışkanlıklarının bireyin başarısını olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, ekolojik sistem metaforuyla beslenme ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi öğrenme süreçleriyle bağlantılı bir bütünlük içinde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Üniversite öğrencilerinin ifadelerine yönelik örnekler aşağıda sıralanmıştır.

Ö2: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki araba ve yakıt gibidir. Çünkü düzgün ve sağlıklı beslenmezsem, yakıtsız bir arabanın çalışamayacağı gibi, başarılı olamam. Başarısızlık ise sağlığımı bozarak sosyal faaliyetlerimi engeller.”*

Ö59: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki stres gibidir. Çünkü ders çalıştıkça strese giriyorum ve sağlıksız yemek yeme alışkanlığım artıyor, daha çok yiyorum. Bu da ders çalışırken konsantrasyonumu düşürüyor.”*

Ö70: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişkiyi strese benzetiyorum. Çünkü derslerde stres yaptığımda başarımda azaldığı gibi stres yaptığımda yemek yemem de diğer günlere göre daha azalıyor.”*

Ö158: *“Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım sağlıklı beslenmeye benzer. Çünkü ikisi de sürdürülebilir bir yaşam ve başarı için sürekli özen ve dikkat gerektirir.”*

3.5. Kategori 5: “Sosyal İlişkiler ve Etkileşimler”

Bu kategoride toplam 12 öğrenci (%3.62) tarafından üretilen altı metafor arkadaş ilişkileri (3), toksik ilişki (3), aile ortamı (2), farklı tatlar almak (2), heyecan hissetmek (2), sebep sonuç ilişkisi (1) şeklindedir. Öğrenciler, bu kategori doğrultusunda besin tükettiklerinde aldıkları farklı tatlardan dolayı heyecan hissettiklerini, aynı heyecanı yeni bir bilgiyi keşfederek öğrendiklerinde de duyduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, yaparak ve yaşayarak öğrenmekten haz duyduklarını, bunun da başarılarını artırdığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte kötü beslenme alışkanlıklarının sosyal çevre ile ilişkisini olumsuz etkilediğini ifade eden öğrenciler bu durumun akademik başarılarını etkilediğini belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin ifadelerine yönelik örnekler aşağıda sıralanmıştır.

Ö16: “Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki farklı tatlar gibidir. Çünkü beslenme de başarı da farklı deneyimler ve bilgiler içerir. Beslenme alışkanlıkları kişiden kişiye değiştiği için kişinin başarısı da bundan etkilenir.”

Ö24: “Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarım arasındaki ilişki heyecan gibidir çünkü yeni bir tat tattığımda nasıl heyecan duyuyorsam yeni bir bilgiyi kendim araştırarak öğrendiğimde de aynı duyguyu tadıyorum.”

Ö110: “Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarımlarımın ilişkisi tat gibidir. Çünkü doğru beslendiğimde hayattan tat alıyorum, pozitif hissediyorum ve derslerime daha istekli çalışıyorum. Motivasyonum düşmüyor.”

3.6. Kategori 6: “Zihinsel ve Akademik Süreçler”

Bu kategoride toplam 34 öğrenci (%10.24) tarafından üretilen iki metafor bitki büyümesi (32) ve zincir halkaları (2) şeklindedir. Öğrenciler bu kategori doğrultusunda, olumsuz beslenme alışkanlıklarının zihinsel süreçleri işleyişine etki ettiğini belirterek bu durumun ders başarılarını düşürdüklerini vurgulamışlardır. Üniversite öğrencilerinin ifadelerine yönelik örnekler aşağıda sıralanmıştır.

Ö4: “Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarı arasındaki ilişkim bir zincirin halkaları gibidir. Çünkü sağlıklı beslendiğimde kendimi daha enerjik hissediyorum. Ancak düzensiz veya yetersiz beslendiğimde zihinsel yorgunluk yaşıyorum. Enerjik hissetmediğim zamanlarda ise okula gitmek, sınavlara çalışmak istemiyorum. Bu sınavlardan aldığım notları olumsuz etkiliyor.”

Ö5: “Beslenme alışkanlıklarım ve akademik başarı arasındaki ilişkim bir bitkinin büyümesi gibidir. Bitki köklerinden gelen besinlerle beslenir ve büyür. Sağlıklı bir beslenme düzeni ise zihinsel düzeyimi destekler.”

Ö30: “Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişki, bir bitkinin büyümesine benzer. Nasıl ki bir bitki yeterli su ve gübre almazsa sağlıklı büyüyemez ve çiçek açamazsa, beynimiz de doğru besinleri almazsa tam potansiyelini gerçekleştiremez. Sağlıklı besinler zihinsel performansımızı artırır, öğrenme becerilerimizi geliştirir ve hafızamızı güçlendirir.”

Ö120: “Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişki bir zincirin halkaları gibidir. Çünkü düzensiz ve sağlıksız beslendiğimde kendimi yorgun hissediyorum. Bu da derslerimde başarılı olmamı zorlaştırıyor.”

4. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi konu edinen bu çalışma toplam 180 öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya katılan 180 öğrenci tarafından 57 farklı metafor

üretilmiştir. Öğrencilerin bu metaforları gerekçeleri incelendiğinde, beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik algılarını çeşitli olgu ve durumlar üzerinden açıkladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen metaforların çeşitliliği ve özgün anlamlar içermesi, beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik algıların farklılık ve önem arz ettiğini göstermektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik algısal çeşitliliği, yalnızca bu ilişkinin bireyler için taşıdığı önemin bir göstergesi olmakla kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin bu ilişkiyi anlamlandırma süreçlerinde yaratıcılıklarını da aktif şekilde kullandıklarını ortaya koymaktadır. Araştırmanın örneklem grubunda bulunan öğrencilerin ürettikleri metafor gerekçelerine ilişkin değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkan metaforların ortak ve farklı özelliklerine göre toplam 6 farklı kategori oluşturulmuştur.

İlgili metaforların gerekçeleri, beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye dair öğrenci algılarının sistematik bir yapıda olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, zihinsel ve fiziksel sağlığın bir bütün olduğu ve birbirini doğrudan etkilediği söylenebilir. Öğrenciler tarafından üretilen; “puzzle”, “saat mekanizması”, “bilgisayar sistemi” vb. metaforlar bu sistematik yapı için örnek olarak gösterilebilir. Buradan hareketle zihinsel ve fiziksel sağlığın bir bütün olduğu söylenebilir. Nitekim öğrenciler, beslenmenin vücuda enerji sağlayan bir sistemin işleyişiyle benzerlik gösterdiğini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin beslenme ve akademik başarı kavramları arasındaki ilişkiyi algılarının sistematikliği, literatürde benzer şekilde vurgulanan bazı çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. De Groot, Ouwehand ve Jolles, (2012) tarafından yapılan çalışmada bireylerin beslenme davranışlarının akademik başarılarını etkilediği ortaya konulmuş ve bu iki kavramın birbirleriyle sistematik bir bağ içinde olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Ekici (2013) bireylerin beslenme alışkanlıkları ile akademik başarılarının sistematik bir bütünlük içinde olduğunu belirtmiştir. Güllü ve Aydın (2024) ise bu iki farklı kavramın birbirleri ile güçlü bir ilişki içerisinde olduklarını ve birbirlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebildiklerini saptamışlardır. Bu bulgular, öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen uyarılardan biri olarak beslenme algılarının bilimsel temellere dayandığını göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öğrencilerin ürettikleri metaforlar aracılığı ile beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik algıları, bu ilişkinin temel bir ihtiyaç ve gereklilik olarak değerlendirilebileceğini göstermesidir. “Makine bakımı”, “gübre”, “uyku düzeni”, “araba yakıt ilişkisi”, “kalp atışı” gibi metaforlar söz konusu gerekliliğin sürdürülebilir zihinsel performans açısından bir unsur olarak algılandığını ortaya koymaktadır. Burs yönetimi, bitki büyümesi, öğrenme süreçleri vb. metaforlar ise başarı ve beslenme eylemi ilişkisinin dinamiklik ve planlama gerektiren bir süreç olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan Rampersaud ve diğerleri (2005)’ nin çalışmasında, beslenme eyleminin akademik başarı açısından eğitim sürecinin önemli bir yapı taşı olduğu vurgulanmıştır. Öğrencilerin akademik performans süreçlerine uzun vadede olumlu katkılar sunan unsurun sağlıklı beslenme olduğunu ortaya koyan Reuter, Forster ve Brister (2021)’in çalışması, mevcut araştırmada bu iki kavramın bir süreç değerlendirilmesini destekler niteliktedir. Bu bağlamda, metaforlar aracılığıyla ortaya çıkan öğrenci algıları, beslenme alışkanlıklarının akademik performans üzerindeki etkisinin süreç odaklı bir yapıyla bağlantılı olması, ilgili iki kavramın ilişkisini destekleyen önemli bir göstergedir.

Öğrenci algılarına ilişkin metaforların gerekçelerinden hareketle oluşturulan bir diğer kategori ise “Beslenme ve Zihinsel Sağlık” kategorisidir. Bu kategoride yer alan metaforlar, beslenme

alışkanlıklarının zihinsel sağlık ile ilişkisine yönelik öğrenci algılarını içermektedir. Beslenme ve zihinsel sağlık kategorisinde toplam 21 farklı metafor (*Bitki büyümesi, sağlıklı beslenme, oran orantı, araba ve yakıt ilişkisi, uyku düzeni, hayat, orkestra uyumu, nitelikli kitap, suyun işlevselliği, oyun kuralları, yağmur, spor yapmak, anne sütündeki antikor, dişli çarkı, acıkmak, elektrik ve ampül ilişkisi, pusula ile yön bulmak, renk paleti, sınav öncesi kahvaltı yapmak, toprak ve ürün ilişkisi, yemek yeme*) bulunmaktadır. Bu kategori altında toplanan metaforların gerekçeleri incelendiğinde, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının zihinsel sağlığa ve akademik başarıya olumlu katkı sağladığını düşündükleri anlaşılmaktadır. Bazı öğrenciler, beslenmenin akademik başarı için bir ön hazırlık süreci olduğunu ifade ederken, aynı zamanda zihinsel süreçleri güçlendiren temel bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Sağlıklı beslenildiğinde zihnin daha yaratıcı çalıştığını belirten öğrenci ifadesi bu duruma bir örnek olarak gösterilebilir. İlgili konu kapsamında yapılan araştırmalarda benzer sonuçların olduğu literatürde görülmektedir. Mora, Ventura Vall Llovera ve Hernandez Mosqueira, (2019) öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının akademik başarılarına olumlu katkısının olduğunu bu sebeple ise sağlıklı bir beslenmenin zihinsel sağlığı olumlu etkileyerek akademik başarının devamlılığını sağladığını dile getirmişlerdir. Sağlıklı beslenmenin zihinsel işlevler üzerindeki etkisini inceleyen Benton (2010), problem çözme becerileri gelişiminde yeterli besin tüketiminin doğrudan etkili olduğunu ortaya koyarak beslenme ve zihinsel sağlık ilişkisinin önemine vurgu yapmıştır. Bu durum mevcut araştırmada yeterli ve dengeli beslenmenin zihinsel işlevleri desteklediği yönündeki öğrenci algılarının desteklendiğini göstermektedir. Benzer şekilde, besin öğelerinin beyin fonksiyonlarını etkileyerek bellek sürecinin güçlendirilmesinde etkili olduğunu ileri süren Gomez Pinilla (2008), mevcut araştırmada sağlıklı beslenildiğinde zihnin daha yaratıcı çalıştığını ifade eden öğrenci algılarını destekler yöndedir. Bu bağlamda, “beslenme ve zihinsel sağlık” kategorisi, metaforlar aracılığıyla ortaya konulan öğrenci algıları çerçevesinde değerlendirildiğinde, beslenme alışkanlıklarının yalnızca fiziksel sağlıkla değil, bilişsel sağlık ile de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer kategorisi olan “Duygusal ve Psikolojik Durumlar” kategorisinde ise toplam 10 farklı metafor (*Hayat, hava durumu değişimi, duygu değişimi yaşamak, korku, panik olmak, emek vermek, arkadaş ilişkileri, stresli hissetmek, mutlu olmak, yemeğe sevgi duymak*) yer almaktadır. Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye dair öğrenci algıları duygusal veya psikolojik ifadeler içeren metaforlarla, beslenmenin bireyin ruh hali, motivasyonu ve stres düzeyi üzerindeki etkisini vurgulayacak şekilde şekillenmiştir. Öğrencilerin ürettikleri metaforlardan hareketle; beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Ancak öğrenciler bu güçlü ilişkiyi yapıcı olumsuz ama anlamca olumlu cümlelerle de belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan bazı öğrencilere göre düzensiz beslenme alışkanlıkları bulunan bireyler sürekli stres ve panik gibi duygu durumu içerisinde bulunmaktadır. Bu duruma bağlı olarak da akademik başarının olumsuz olarak etkilendiğini düşünmektedirler. Bu doğrultuda, bazı öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlık açısından değil, bireylerin duygusal ve psikolojik durumları üzerinde de belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin duygusal ve psikolojik durumlarının ise akademik başarı için önemli bir etken olduğu söylenebilir. Duman (2012) gerçekleştirdiği araştırma neticesinde bireylerin beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak akademik başarılarının ve psikolojik sağlık durumlarının olumlu olarak değişkenlik gösterebileceğini belirtmiştir. Beslenme, ruh hali ve akademik performans üzerinde belirleyici bir role sahip olduğunu vurgulayan Francis ve Stevenson (2013) mevcut araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda odaklanma süreçlerini etkileyen faktörlerin duygu

durumu ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğunu belirten Benton ve Donohoe (2011), akademik başarının sağlıklı beslenme ile artacağını belirtmişlerdir. Bu sonuç, mevcut araştırmanın duygusal ve psikolojik durumlar ile akademik başarı bağlantısını desteklemektedir. Levesque ve diğerleri (2024) ise psikolojik durumların akademik başarı için belirleyici olduğunu, beslenme alışkanlıklarının ise bireylerin duygusal durumları için son derece önemli olduğunu dile getirmişlerdir. Literatürde yer alan bu sonuçlarından hareketle, eldeki araştırmada ulaşılan sonuçların geçerli olduğu söylenebilir.

“Eğitim ve Öğrenme Süreçleri” kategorisinde ise 8 farklı metafor (*Sağlıklı beslenme, araba ve yakıt ilişkisi, hayat, okula gitmek, ekolojik sistem, sınav öncesi kahvaltı yapmak, yüksek rakam, düzenli ders çalışmak*) bulunmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin bazıları beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi eğitim ve öğrenme süreçlerine benzeterek ifade etmişlerdir. Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik öğrenci algıları tıpkı “okula gitmek” gibi süreklilik gerektiren bir durum olarak nitelendirilmektedir. Bazı öğrencilere göre ise beslenme alışkanlıkları akademik başarıyı destekleyen en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Öğrenciler tarafından oluşturulan “sınav öncesi kahvaltı yapmak” metaforunda da belirtildiği gibi sağlıklı beslenme davranışlarının akademik başarıyı destekleyici nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Reuter, Forster ve Brister (2021) düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının öğrencilerin akademik başarılarını olumlu olarak desteklediğini belirtmişlerdir. Levesque ve diğerleri (2024) göre beslenme alışkanlıklarının sürekli olarak bireylere kazandırılması son derece önemli bir durumdur. Reuter ve diğerleri (2021) ise çalışmalarında sağlıklı beslenen çocukların akademik başarılarına destek olurken, sağlıksız beslenen öğrencilerin ise akademik bağlamda başarısız olduğunu belirtmişlerdir. Rampersaud ve diğerleri (2005) ise yaptıkları araştırmalarında kahvaltı alışkanlıkları olan öğrencilerin akademik açıdan akranlarına kıyasla daha başarılı olduklarını vurgulamışlar ve beslenme durumunun akademik başarı için olumlu bir süreç olduğunu dile getirmişlerdir.

Araştırma kapsamında oluşturulan kategorilerden bir diğeri ise “Sosyal İlişkiler ve Etkileşimler” kategorisidir. Bu kategoride ise 6 farklı metafor (*arkadaş ilişkileri, toksik ilişki, aile ortamı, farklı tatlar almak, heyecan hissetmek, sebep sonuç ilişkisi*) yer almaktadır. Bu kategori altında geliştirilen metaforlar genellikle sosyal ilişkileri ve etkileşimleri konu almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişki öğrencilerin zihinlerinde arkadaş ilişkilerine benzetilmekte olup, beslenme alışkanlıklarının akademik başarı için gerekli bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bazı öğrenciler ise aradaki bu ilişkiyi “toksik bir ilişkiye” benzetmişler ve düzensiz bir beslenmenin akademik başarıya olumsuz bir etkisi olduğunu dile getirmişlerdir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sosyal çevre ile şekillenerek akademik başarı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını belirten Patrick ve Nicklas (2005); arkadaş çevresi ve aile ile kurulan ilişkiler çerçevesinde şekillenen beslenme alışkanlıklarının olumlu olduğu durumlarda akademik performans hususunda daha başarılı olan öğrencilerin varlığı mevcut araştırmadaki öğrenci algılarını desteklemektedir.

Son olarak “Zihinsel ve Akademik Süreçler” kategorisinde ise 2 farklı metafor (*bitki büyümesi, zincir halkaları*) yer almaktadır. Ancak bu kategoride bulunan metaforlar 34 öğrenci tarafından tekrarlanmıştır. Üretilen metaforların gerekçeleri incelendiğinde diğer kategorilerin bu kategoride bulunan metaforların gerekçelerini kapsamadığı saptanmıştır. Bu sebeple ise “Zihinsel ve Akademik Süreçler” kategorisine araştırmada ihtiyaç duyulmuştur. Üretilen zincir metaforunun gerekçesinde öğrencilerin sağlıklı beslenme ile akademik başarının arasında yine güçlü bir bağlantı olduğunu vurguladıkları anlaşılmaktadır. Bu kategori altında bulunan

metaforlardan hareketle genel olarak; öğrencilerin, düzenli beslenme davranışlarının akademik başarı üzerindeki etkisinin farkında oldukları söylenebilir. Konu kapsamında literatürde yer alan araştırmaların hemen hemen hepsinde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yani ele alınan diğer araştırmalarda da katılımcıların düzenli beslenme düzeylerinin ya da farkındalıklarının genel olarak yüksek olduğu söylenebilir (Rampersaud vd., 2005; Alqahtani vd. 2020).

Araştırmada oluşturulan metaforların gerekçeleri değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme davranışları ile akademik başarı arasında doğrudan bir ilişki olduğunun farkında oldukları söylenebilir. Öğrencilerin yapmış oldukları benzetmelerin büyük bir çoğunluğu olumlu ve ilişkiyel anlamlar taşımaktadır. Bu durum ise öğrencilerde farkındalığın olduğunun en büyük göstergesidir. Ancak araştırmaya katılan kadınların yaklaşık üçte birinin ve erkeklerin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye dair olumsuz metafor geliştirdikleri de elde edilen bir başka sonuçtur. Erkek öğrencilerin ise yarısından fazlasının ise beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye dair olumsuz tutum sergiledikleri görülmektedir. Bu iki sonuç karşılaştırıldığında; kadınların beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye ilişkin farkındalıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Genel olarak ise araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık olarak üçte birinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasındaki ilişkiye dair geliştirdikleri metaforların olumsuz anlam taşıdığı görülmektedir. Buradan hareketle araştırmaya katılan bazı öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasında herhangi bir bağ kuramadıkları söylenebilir. Güllü ve Aydın (2024) araştırmalarında bireylerde beslenme alışkanlıklarına karşı farkındalık düzeyinin düşük olduğunu ve bu konuda bireylerin farkındalık çalışmalarına ihtiyaçlarının olduklarını belirtmişlerdir. Buradan hareketle beslenme alışkanlıkları ve akademik başarılarındaki ilişkiyi bireylere tamamen kazandırmak adına etkili çalışmaların da yapılması önerilebilir. Bu önerinin yanı sıra bireylerin beslenme alışkanlıklarını iyileştirici çalışmaların yürütülmesi de ilgili birimlere önerilebilir. Ayrıca üniversite kampüslerinde sağlıklı beslenme olanakları artırılarak, üniversite kurumları için beslenme politikaları geliştirilebilir. Öğrenci yurtlarında beslenme standartlarının yükseltilmesine yönelik çalışmaların düzenlenmesi araştırmanın sonuçlarına göre ileri sürülebilecek öneriler arasında yer alabilir. Aynı zamanda öğrencilere psikolojik destek ve stres eğitimi bağlamında eğitici uygulamalar ve etkinlikler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Alabbasi, A. M. A., Alabbasi, F. A., AlSaleh, A., Alansari, A. M., & Sequeira, R. P. (2023). Emotional intelligence weakly predicts academic success in medical programs: a multilevel meta-analysis and systematic review. *BMC Medical Education*, 23(1), 425.
- Alkan, Ş. B., Taşkın, H., Ayrancı, M., & Öksüz, A. (2018). Yaşam boyu sağlıklı ve dengeli beslenme için balık tüketiminin önemi. *Food and Health*, 4(1), 43-62 . doi: 10.3153/JFHS18006
- Almulla, M. A., & Al Rahmi, W. M. (2023). Integrated social cognitive theory with learning input factors: The effects of problem-solving skills and critical thinking skills on learning performance sustainability. *Sustainability*, 15(5), 3978.
- Alqahtani, Y., Assiri, O. A., Al-Shahrani, N. S., Alyazidi, N. S., & Alshahrani, M. S. (2020). Relationship between nutritional habits and school performance among primary school students in Asser Region. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(4), 1986-1990.

- Alyakut, Ö., & Küçükkömürler, S. (2018). Gastronomi eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mesleklerine yönelik metafor algılarının değerlendirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 823-852.
- Arı, A.G., & Arslan, K. (2020). Ortaokul öğrencilerinin covid-19'a yönelik metaforik algıları. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 503-524
- Asigbee, F. M., Whitney, S. D., & Peterson, C. E. (2018). The link between nutrition and physical activity in increasing academic achievement. *The Journal of school health*, 88(6), 407-415. DOI: 10.1111/josh.12625
- Ataoğlu, B. N., Narin, Y. S., Turak, Y., Öztürk, B., Tok, A. O., Korucu, M. T., & Save, D. (2023). Tıp fakültesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Eurasian Research in Sport Science*. 8(1), 41-53. DOI: 10.29228/ERISS.29
- Bayıroğlu, G.B., Arısoy, A., & Pepe, O. (2024). Akademik başarı ile nomofobi arasındaki ilişki: spor bilimleri öğrencileri üzerine bir çalışma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 89-99.
- Beal, T., Ortenzi, F., & Fanzo, J. (2023). Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet. *The Lancet Planetary Health*, 7(3), 233-237.
- Benton, D. (2010). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*, 54(4), 457-470.
- Benton, D., & Donohoe, R. (2011). The influence of creatine supplementation on the cognitive functioning of vegetarians and omnivores. *British Journal of Nutrition*, 105(7), 1100-1105.
- Brevard, P.B., & Ricketts, C.D. (1996). Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. *Journal of the American Dietetic Association*, 96(1), 35-38. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(96\)00011-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(96)00011-9)
- Bruening, M., Argo, K., Payne-Sturges, D., & Laska, M. N. (2017). The struggle is real: A systematic review of food insecurity on postsecondary education campuses. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(11), 1767-1791.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education*. 7th edition, Routledge.
- Çakır, Ç. Ş., & Cömert, İ. (2021). Covid-19 ile ilgili öğretmen algılarını belirlemeye yönelik bir olgu bilim çalışması. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 382-405.
- De Groot, R.H., Ouweland, C., & Jolles, J. (2012). Eating the right amount of fish: inverted U-shape association between fish consumption and cognitive performance and academic achievement in dutch adolescents. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 86(3), 113-117.
- Dewaele, J. M., Botes, E., & Meftah, R. (2023). A three-body problem: The effects of foreign language anxiety, enjoyment, and boredom on academic achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 43, 7-22.
- Doğan, Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin çevre kavramına ilişkin sezgisel algıları: bir metafor analizi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 721-740.
- Duman, E., (2012). İlköğretim 7.-8. sınıfların beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ile akademik başarılarının ilişkilendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekici, G. (2013). Yurtta kalan kız öğrencilerde beslenme alışkanlıkları ile vücut imajı, duygusal durum ve akademik başarı ilişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 11-19.
- Ekici, G., & Akdeniz, H. (2018). Lise öğrencilerinin "ödev" kavramına ilişkin metaforik algılarının incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 135-162.
- Elkatmış, M., & Tanık, M. (2022a). Öğretmen adaylarının "iletişim" kavramına ilişkin metaforik algıları. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29, 110-133.

- Elkatmış, M., & Tanık, M. (2022b). Üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitime ilişkin metaforik algıları "Kırıkkale Üniversitesi örneği". *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 219-238.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: ondokuz mayıs üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1, 30-40.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education, 8rd Edition, McGraw-Hill.
- Francis, H., & Stevenson, R. (2013). The longer-term impacts of Western diet on human cognition and the brain. *Appetite*, 63, 119-128.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. Sociology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203793206>
- Gomez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Gökalp, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin başarılarını etkileyen okul-içi faktörler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 72-81.
- Güllü, N.T., & Aydın, F. (2024). Üniversiteli öğrencilerin tükettikleri besinler ile okul başarı durumları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Gıda Bilimi ve Mühendisliği Araştırmaları*, 3(1), 89-99.
- Hess, Julie M., et al. (2023) "Dietary guidelines meet NOVA: developing a menu for a healthy dietary pattern using ultra-processed foods." *The Journal of nutrition* 153.(89, 2472-2481.
- Heşemina, T., Çalışkan, D., & Işık, A. (2002). Ankara'da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerinin beslenme sorunları. *İbn-i Sina Tıp Dergisi*, 7(3), 155-166.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220-243. doi:10.1017/S0954422409990175
- Krippendorff, K. (2013). content analysis: an introduction to its methodology. 3rd edition, Sage Publications.
- Levesque, C., Zuehlke, A.N., Stanek, L.R., & Ryan, R.M. (2024). Autonomy and competence in German and American university students: a comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68-84.
- Miles, M. B., & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis*. Sage Publications.
- Mora, J. I., Ventura-Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Level of physical activity, eating habits, and their relationship with academic performance in adolescent students at COMEDUC foundation, Chile. *Journal of Physical education and Sport*, 19(4), 2397-2404.
- Muslu, M. (2023). Öğrencilerde akademik başarının artırılmasında masanın dört ayağı; beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve sosyal yaşam. *Current Perspectives on Health Sciences*, 4(1), 17-25.
- Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00097>
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 32(3), 61-69.
- Özdemir, S.M. (2012). Metaphoric perceptions of prospective teachers regarding the concept of curriculum. *Journal of Theoretical Educational Science*, 5(3), 369-393.
- Öztürk, N.K. (2024). Beslenme ve sağlık ilişkisi, 1.Baskı, Eğitim Yayınevi.

- Patrick, H., & Nicklas, T.A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Pillay, S.R. (2018). The effect of paternal education on child health in south africa: a longitudinal analysis. (Unpublished Master's Thesis). Faculty of Commerce ,Centre for Actuarial Research (CARE). <http://hdl.handle.net/11427/30082>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the american dietetic association*, 105(5), 743-760.
- Rençber, B.A. (2012). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen faktörler. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 191-198.
- Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927.
- Türkmen, M., & Şahin, M. (2023). Çim ve salon hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. *Sportive*, 6(2), 18-28.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 6.Baskı, Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 8. Baskı, Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 10. Baskı, Seçkin Yayıncılık.

Çatışma Beyanı: Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluşun finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzni: Iğdır Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'na başvuru yapılmış olup, tarih 05.12.2024 ve sayı 2024/32 ile araştırma için izin alınmıştır.

Katkı Oranı Beyanı: Çalışma tek yazarlıdır.