



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

DETERMINATION OF PRE-ADOLESCENCE STUDENTS ATTITUDES TOWARDS NUTRITION AND HEALTHY LIFESTYLES#

Erkan KONCA^{1,a,*}, Necati Alp Erilli^{2,b}¹Faculty of Sports Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey² Faculty of Economics and Administrative Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

*Corresponding author

Research Article

Acknowledgment

#II. International Presented as an abstract at the Congress of Exercise and Sport Sciences.

History

Received: 29/11/2024

Accepted: 30/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

Being healthy is one of the most important elements in people's lives. Health is perceived as a process that develops and progresses on its own until a problem occurs. However, in order to live a healthy life, some awareness needs to be developed. In the study, the "Attitude Scale Towards Healthy Lifestyle" developed by Yıldırım and Yıldız was applied to 750 students between the ages of 10-14 in the city center of Sivas. A 20-question scale prepared in 5-point Likert type was applied to the students. SPSS 24th version was used in the analysis of the data. ANOVA and Scheffe tests were used for multiple comparisons, and the T-test was used for paired comparisons. The aim of the study was to determine the attitudes of individuals in the pre-adolescent period towards nutrition and healthy lifestyles. According to the results obtained in the study, it can be considered that lifestyle is one of the most important factors affecting healthy life attitudes. It can be said that especially the nutrition and lifestyle preferred by parents directly affect children. After starting school, peer attitudes also begin to affect children's preferences. As they grow older, their attitudes towards healthy living become more apparent along with their interactions with their environment. Those who can manage their emotions and thoughts well during adolescence can take more solid steps towards a healthy future. The environment in which people live, their social lives, their interactions with the environment, their family structures and their socio-economic status are among the most important factors that separate people from each other. As a result, by providing people with the awareness required for a healthy life process from a young age, it will be possible to create a domino effect in society and lay the foundations for the entire society to live a problem-free and comfortable life in the future.

Keywords: Nutrition, adolescence, healthy life, attitude

ERGENLİK ÖNCESİ SÜREÇTEKİ ÖĞRENCİLERİN BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMLERİNE YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ#

Bilgi

#II. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresinde özet bildirisi olarak sunulmuştur.

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 29/11/2024

Kabul: 30/12/2024

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

ÖZ

Sağlıklı olmak insanların yaşantılarındaki en önemli unsurlardan biridir. Bir sorun çıkana kadar sağlık kendiliğinden gelişen ve ilerleyen bir süreç olarak algılanır. Fakat sağlıklı bir yaşam sürebilmek için bir takım farkındalıkların geliştirilmesi gerekmektedir. Araştırmada Sivas il merkezinde bulunan 10-14 yaş aralığındaki 750 öğrenciye Yıldırım ve Yıldız tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Öğrencilere 5'li likert tipinde hazırlanmış 20 soruluk ölçek uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24. sürümü kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ANOVA ve Scheffe testleri, ikili karşılaştırmalar için ise T testi kullanılmıştır. Araştırmada ergenlik öncesi süreçteki bireylerin beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaşam tarzının sağlıklı yaşam tutumuna etki eden en önemli faktörlerinden biri olduğunu düşünülebilir. Özellikle ebeveynlerin tercih ettikleri beslenme ve yaşam düzeni çocuklara doğrudan ettiği söylenebilir. Okula başladıktan sonra çocukların tercihlerine akran tutumları da etki etmeye başlamaktadır. Yaşları büyüdükçe çevre etkileşimi ile beraber sağlıklı yaşama ilişkin tutumları da belirginleşmektedir. Ergenlik süreci ile beraber duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilenler sağlıklı bir gelecek için daha sağlam adımlar atabilirler. İnsanların yaşadıkları çevre, sosyal yaşantıları, çevre ile etkileşimleri, aile yapıları ve sosyo ekonomik durum kişileri birbirinden ayıran en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam süreci için gerekli olan farkındalıkların küçük yaşlardan itibaren insanlara kazandırılması ile toplumda domino etkisi yaratarak bütün toplumun gelecekte sorunsuz ve rahat bir yaşam sürebilmesinin temellerini atmak mümkün olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, ergenlik, sağlıklı yaşam, tutum

^a erkankonca@cumhuriyet.edu.tr

^b <https://orcid.org/0000-0002-5231-260X>

^a aerilli@cumhuriyet.edu.tr

^b <https://orcid.org/0000-0001-6948-0880>

How to Cite: Konca, E., & Erilli, A. N. (2024). Ergenlik Öncesi Süreçteki Öğrencilerin Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam Biçimlerine Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):20-26

Giriş

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek insanlığın eski çağlardan günümüze kadar en çok önemsendiği durumlardan biri olmuştur. Sağlıkla ilgili ortaya çıkan sorunlar bütün yaşantıyı olumsuz yönde etkileyerek yaşam kalitesinin kötüleşmesine yol açmaktadır. Sağlıklı bir yaşam biçimi ve buna yönelik bir alışkanlık oluşturmak yaşam kalitesini artırarak yaşlanma sürecinin sorunsuz bir şekilde geçirilmesini sağlayacaktır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, daha sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı yaşamı sürdürebilmek adına yerine getirilmesi gereken davranışları içermektedir. Bunların başında sağlığın korunmasına dikkat etmek, stresten uzak durmak ve beslenmeye özen göstermek gelmektedir (Tanrıverdi ve ark., 2018). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığına tesir eden bütün hal, davranış ve hareketleri kontrol edebilmesi ve gündelik işlerini düzenlemede bireyin sağlık konumuna uygun düşen hal tavır ve davranışları seçme işlemi olarak tarif edilmiştir (Cihangiroğlu ve ark., 2011). Günümüzde obezite, kalp damar rahatsızlıkları, diyabet vb. gibi çeşitli sorunlarla mücadele etmek zorunda kalan bir toplum yapısına sahip olduğumuz söylenebilir. Bu sorunların çözümüne yönelik çalışmaların genel toplum yapısına uygun bir şekilde planlanarak uygulanması çok önem arz etmektedir. Aksi durumda her geçen gün daha da büyük problemlerin ortaya çıkması muhtemeldir. Gelecek nesillere sağlıklı yaşama ilişkin farkındalıkları hissettirmek ve bu yönde davranış geliştirebilmek toplumun en önemli görevlerinden biridir. Sağlıklı yaşama biçim ve yöntemini tasdik edip onay veren bireyler, beslenmesini sağlıklı biçimde yapmakta, becerisini üst düzeye çıkarmakta, kardiyolojik rahatsızlıklardan korunabilmekte, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmakta, ideal normlardaki vücut kilosunu koruyabilmekte ve stresin üstesinden gerektiği şekilde gelebilmektedir (Güler ve ark., 2008). İnsanların en önemli yaşam hedeflerinden birisi verimli ve sağlık yönünden iyi olmaktır. Sağlığın ve verimli olmanın sembolü olarak birey, gerek vücut bakımından gerek ruhsal ve toplumsal açıdan tam bir gelişme göstermiş olmalı ve bireyin beden yapısı bozulmadan uzun süre işlevini yerine getirmelidir (Tayar & Korkmaz, 2007). Toplumların sağlığını geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılabilmesi için o toplumun sağlıkla ilgili davranışlarının bilinmesine ihtiyaç vardır. Toplumun sağlıkla ilgili davranışlarının tanımlamaya yarayan çalışmalardan elde edilecek sonuçlara göre yürütülen sağlığı geliştirme programları bireylerin, ailelerin ve toplumun sağlığını geliştirilmesini sağlayacaktır (Çinar, 2010). Bireylerin, besin seçimlerinde psikolojik, ekonomik ve sosyokültürel etmenler rol oynamaktadır. Besin seçimi esnasında bireyin kararını etkileyen faktörleri araştırmak için yapılan bir çalışmada; yiyeceğin besin bileşeni içeriği, besinin tüketimi sırasındaki sosyal etkileşim, besinin tüketileceği ortam ve bireyin besini seçerken kendini özgür hissetmesi gibi etkenlerin bireyin kararını etkileyebileceği saptanmıştır (Silvia ve ark., 2004).

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi, üretken olarak uzun süre

yaşaması için besinlerin kullanılmasıdır (Köksal, 2001). Beslenme alışkanlıkları çocukluk çağlarından itibaren şekillenen ve yaşantı boyunca devam ettirilen bir süreçtir. Bu sürecin sağlıkla doğrudan bir ilişkisi vardır. Bu alışkanlıkların niteliği yaşanabilecek muhtemel sağlık problemlerinin de temelini oluşturmaktadır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerjiyi sağlamak üzere besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (Baysal, 2009). Besin tercihleri, hayatın erken döneminde şekillenmeye başlamakta ve yetişkinlikte devam etmektedir. Bu açıdan çocukluk çağı, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir dönem olup, bu dönemde beslenme sorunları yaygın olarak görülmektedir (Birch ve ark., 2007).

Ergenlik dönemi bireylerin yaşantısındaki en hassas evredir bu nedenle gelecekte oluşabilecek sağlık sorunlarının minimum seviyelerde oluşabilmesi ve kaliteli bir yaşamın temellerinin sağlam olması sağlanmalıdır (Corkins ve ark., 2016). Bu bağlamda ergenlerin yeme tutumlarının araştırmaların yapılması son derece önemlidir. Yeme tutumlarının belirlenmesi yeme alışkanlıklarına ilişkin en doğru sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır (Santiago ve ark., 2017). Ergenler kimlik arayışı içerisinde olup, bağımsız olmaya ve kabul görmeye çabalar ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidirler (Toprak ve ark., 2002). Bu dönemde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilir (Kılınç & Çağdaş, 2012). Çocuklarda yeme alışkanlıkları başlangıçta ebeveynler tarafından şekillendirilmektedir, fakat zamanla arkadaş çevresi, sosyal medya vb. gibi faktörlerden etkilenerek farklılıklar gösterebilmektedir. Son yıllarda fast food alışkanlıklarının artış göstermesi özellikle gelişim çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarına olumsuz etki etmektedir. Yapılan araştırmalar günümüzde ki en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olan yetişkin obezitesinin, ergenlikte alınan aşırı kilodan kaynaklandığını savunmaktadır (Nishtar ve ark., 2016).

Ergenlerin yeme tutumlarına ilişkin araştırmalar her yönü ile ele alınmalı ve incelenmelidir. Çünkü elde edilen veriler gelecekte oluşması muhtemel sağlık sorunlarının önlenmesi için yol gösterici olacaktır. Ergenlerin yeme tutum, davranış ve güdülerini anlamada psikolojik faktörlerin önemli bir rolü olabilir (Tangney ve ark., 2008). Öz güveni yüksek bireylerin düşüncelerini yönetebilme yetenekleri daha fazla iken özgüven eksikliği olan bireylerin ise problemleri davranışlar sergileme ihtimalleri daha yüksek olabilir (Baumeister ve ark., 1998). Özdenetim ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ayrıca, yüksek öz denetime ve düşük dürtüsellığe sahip kişilerin, düşük öz denetime ve yüksek dürtüsellığe sahip kişilere göre sağlıklı yiyecek seçimlerini daha fazla tercih etme eğiliminde olduğunu gösteren kanıtlar sunmaktadır (Verplanken ve ark., 2005).

Araştırmada ergenlik öncesi süreçteki bireylerin beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma, betimsel tarama modeline dayalı bir araştırmadır. Araştırmanın amacı, Sivas il merkezinde bulunan 10-14 yaş aralığındaki öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimine yönelik tutumlarını ölçmektir. Bu kapsamda, Yıldırım ve Yıldız tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, yaşam tarzı, yeme alışkanlıkları, kendine zaman ayırma ve sağlık araştırması olmak üzere dört faktörü kapsamaktadır. Araştırmada, 5'li likert tipinde hazırlanmış toplam 20 maddeden oluşan ölçme aracı kullanılarak veriler toplanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Sivas il merkezindeki 10-14 yaş aralığında eğitim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evren, Sivas ili özelinde belirlenmiş olup, genel olarak Türkiye'deki ortaokul öğrencilerini temsil etme potansiyeline sahiptir. Araştırmanın örneklemini, Sivas il merkezinde bulunan ve yaş aralığı 10-14 arasında değişen 750 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu, rastgele yöntemle seçilmiş olup, evreni temsil edecek nitelikte bir dağılıma sahiptir. Öğrencilerden, "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği"ni cevaplamaları istenmiştir. Bu ölçek, dört farklı faktöre yönelik maddeler içerdiği için kapsamlı bir veri seti elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma Sivas il merkezinde bulunan 10-14 yaş aralığındaki 750 öğrenciye Yıldırım ve Yıldız tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Öğrencilere 5'li likert tipinde hazırlanmış 20 soruluk ölçek uygulanmıştır. Ölçek Yaşam Tarzı, Yeme Alışkanlıkları, Kendine Zaman Ayırma ve Sağlık Araştırmasını içeren 4 faktör içermektedir. 1-7. Sorular yaşam tarzı; 8-12. sorular yeme alışkanlıkları; 13-17. sorular kendine zaman ayırma ve 18-20. sorular sağlık araştırmasını ölçmeye yöneliktir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24. sürümü kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ANOVA ve Scheffe testleri, ikili karşılaştırmalar için ise T testi kullanılmıştır. Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulundan 22.05.2024 tarih ve 2024/7 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya 376 erkek (%50,1) ve 374 kız (%49,9) toplam 750 öğrenci katılım

sağlamıştır. Katılımcıların yaş grupları %10,9'u (82 kişi) 10 yaş, %30,5'i (229 kişi) 11 yaş, %27,5'i (206 kişi) 12 yaş, %21,5'i (161 kişi) 13 yaş ve %9,6'sı (72 kişi) 14 yaş şeklinde oluşmuştur. Öğrencilerin %29,6'sı 5. sınıf, %30,1'i 6. sınıf, %24'ü 7. sınıf ve %16,32'ü 8. sınıf seviyelerinde öğrenim görmektedirler. Katılımcıların %4,1'inin spor yapmasına engel bir durumu olduğunu, %95,9'u ise spor yapmasına engel bir durumunun olmadığını belirtmişlerdir. Kronik hastalığın sorulduğu soruya ise öğrencilerin %6,9 kronik hastalığı olduğunu %93,1'i ise herhangi bir kronik rahatsızlığının olmadığı yönünde cevap vermişlerdir.

Tablo 1'de öğrencilerin boy ortalamaları erkeklerde 153,14cm olurken kız öğrencilerin boy ortalaması 154,67cm olurken genel boy ortalaması 153,9cm bulunmuştur. Vücut ağırlıkları erkeklerde 45,71kg, kız öğrencilerde 47,39kg genel ortalama ise 46,55kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'de sınıf seviyelerine göre yapılan istatistiksel karşılaştırmalar verilmiştir. Sınıf seviyeleri ölçek puanları ile diğer ölçek puanları arasında yapılan çoklu karşılaştırmalara göre tüm ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Yaşam tarzı ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Yeme alışkanlıkları ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Kendine zaman ayırma durumu ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p>0,05$). Sağlık araştırması durumu ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3'de yaş seviyelerine göre istatistiksel karşılaştırmalara ilişkin veriler gösterilmiştir. Tüm ölçek toplam puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p>0,05$). Yaşam tarzı ölçek puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Yeme alışkanlıkları, kendine zaman ayırma, sağlık araştırması ölçek puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4'de cinsiyete göre ölçek puanları arasındaki karşılaştırmalar görülmektedir. Cinsiyet ölçek puanları ile tüm ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5'de engel durumu ile diğer ölçek puanları arasındaki karşılaştırmalar görülmektedir. Tüm ölçek toplam puanları ile engel durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p>0,05$). Yaşam tarzı ve kendine zaman ayırma ölçek toplam puanları ile engel durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Yeme alışkanlıkları ve sağlık

araştırması ölçek puanları ile engel durumu ölçek toplam puanları açısından anlamlılık görülmemektedir ($p>0,05$).

tüm ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6'da kronik hastalık durumu ile diğer ölçek toplam puanları arasındaki karşılaştırmalar gösterilmektedir. Kronik hastalık olup olmama durumu ile

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre boy ve kilo ortalamaları

	Ortalama (Std. Sapma)		
	Erkek	Kadın	Genel
Boy	153,14 (9,76)	154,67 (10,13)	153,9 (9,97)
Kilo	45,71 (11,39)	47,39 (12,02)	46,55 (11,73)

Tablo 2. Sınıf seviyelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları

Sınıf	Tüm Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
(1) 5.Sınıf	65,54	12,82	23,73	5,05	14,92	3,97	15,84	4,22	11,05	3,37
(2) 6.Sınıf	61,38	11,59	22,14	4,83	14,19	3,67	15,14	3,9	9,92	3,71
(3) 7.Sınıf	64,6	11,53	23,02	4,91	15,13	3,53	15,92	4,01	10,53	3,15
(4) 8.Sınıf	62,74	10,28	21,59	4,67	14,97	3,25	15,36	3,77	10,82	3,59
F (ANOVA)	5,335		6,591		2,719		1,756		4,31	
p-değeri	0,001 *		0,000 *		0,044 *		0,154		0,005 *	
Scheffe	(5) > (6)		(5) > (6)		(5) > (6)		(5) > (6)		(5) > (6)	
	(7) > (6)		(5) > (8)		(7) > (6)		(8) > (6)		(8) > (6)	

* $p<0,05$

Tablo 3. Yaş seviyelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları

Yaş	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
(1) 10 Yaş	66,23	10,46	23,88	4,11	15,1	3,56	16,22	3,52	11,04	3,1
(2) 11 Yaş	63,9	12,86	23,1	5,14	14,65	3,89	15,54	4,26	10,61	3,58
(3) 12 Yaş	63,38	12	22,93	5,06	14,54	3,8	15,48	4	10,43	3,6
(4) 13 Yaş	63,26	11,46	21,91	4,76	15,2	3,48	15,84	3,86	10,31	3,41
(5) 14 Yaş	61,07	9,98	21,47	4,85	14,39	3,14	14,57	3,96	10,64	3,5
F (ANOVA)	1,927		3,843		1,171		1,877		0,676	
p-değeri	0,104		0,004 *		0,322		0,112		0,609	
Scheffe			(10) > (13)		(10) > (14)		(11) > (13)		(11) > (14)	
			(12) > (13)		(12) > (14)					

* $p<0,05$

Tablo 4. Cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları

Yaş	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
Erkek	63,88	12,44	22,52	5,1	14,95	3,85	15,75	4,13	10,66	3,41
Kadın	63,33	11,25	22,94	4,77	14,57	3,49	15,39	3,88	10,44	3,57
t	0,624		1,156		1,415		1,22		0,313	
p-değeri	0,533		0,248		0,157		0,223		0,386	

Tablo 5. Cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırması

Engel Durumu	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
Var	59,77	14,39	20,87	5,66	14,58	3,23	14	4,45	10,32	4,48
Yok	63,77	11,72	22,81	4,9	14,77	3,7	15,64	3,98	10,56	3,44
t	1,84		2,143		0,277		2,232		0,365	
p-değeri	0,066		0,032 *		0,782		0,026 *		0,715	

Tablo 6. Kronik hastalık durumu ile ölçek puanlarının karşılaştırması

Kronik hastalık durumu	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
Var	62,29	11,14	21,85	4,89	15,33	3,78	14,96	3,77	10,15	3,54
Yok	63,71	11,92	22,8	4,94	14,72	3,67	15,61	4,03	10,58	3,49
t	0,881		1,346		1,152		1,127		0,843	
p-değeri	0,406		0,179		0,25		0,26		0,401	

Tartışma Sonuç

Beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amacı ile uygulanan araştırmaya toplam 750 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılım sağlayan ortaokul seviyesindeki öğrencilerin dağılımlarına bakıldığında cinsiyet ve sınıf seviyeleri açısından homojen bir dağılım sağladıkları görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun spor yapmasına engel bir durumunun olmadığı (%95,9) görülmüştür. Literatürde araştırmanın uygulandığı yaş gruplarına ilişkin boy ortalamalarına bakıldığında; Yörükoğlu ve Koz (2007) tarafından yapılan çalışmada erkek basketbol oyuncularının ön testlerinde boy ortalamalarının 160,11± cm olduğu görülmektedir. Yiğit G. (2019) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kız öğrencilerin boy ortalamaları 149,35± cm, erkek öğrencilerin boy ortalamaları 149,63± cm olarak tespit edilmiştir. 11-13 yaş grubu 36 erkek yüzme sporcusunun araştırma öncesi yapılan ölçümlerinde boy ortalamalarının 149,33± cm olarak ölçülmüştür (Selçuk, 2013). Araştırmamızda ise öğrencilerin boy ortalamaları erkeklerde 153,14cm olurken kız öğrencilerin boy ortalaması 154,67cm olurken genel boy ortalaması 153,9cm bulunmuştur. Beslenme durumunda oluşabilecek yetersizlikler veya dengesizlikler sonucunda obezite, aşırı zayıflık ve bu durumlara olarak oluşabilecek kronik hastalık risklerini doğrudan etkilemektedir (İmer, 2013). Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada devlet okullarında eğitim gören öğrencilerin ortalama vücut ağırlıkları 40,48kg, özel okullarda eğitim gören öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalama 44,22 kg ortalama vücut ağırlıkları ise 42,35 kg olarak tespit edilmiştir (Uçak ve Asma, 2021). Araştırmamızda erkek öğrencilerin ortalama kiloları 45,71 kg, kız öğrencilerde 47,39kg ve genel ortalamanın ise 46,55 kg olarak tespit edilmiştir.

Sınıf seviyeleri ölçek puanları ile diğer ölçek puanları arasında yapılan çoklu karşılaştırmalara göre tüm ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir. Bu durum sınıf seviyelerinin ve yaş farklılıklarının öğrencilerin farkındalıklarına etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. Yaşam tarzı, yeme alışkanlıkları ve sağlık araştırması ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasındaki karşılaştırmada anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Kendine zaman ayırma ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ($p>0,05$). Sınıf seviyeleri arasındaki farklılıkların önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Ergenlik süreci beslenmenin en önemli olduğu dönemdir ve yetersiz beslenme, mikro besin eksiklikleri veya obezite şeklinde görülen yetersiz beslenme, yalnızca ergenlerin mevcut sağlıklarına değil, aynı zamanda gelecekteki sağlıklarına ve gelecek nesillerin de sağlığına zarar verebilir (Nations, 2015). Darling, A. ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada ergenlik çağındaki kadınların erkeklere oranla daha az fiziksel aktivite yapma eğiliminde oldukları ve kadınların erkeklere oranla daha düşük vücut ağırlığına sahip oldukları belirtilmiştir. Ergen bireyler görünüşleri konusunda çok bilinçlidirler ve akran gruplarıyla tutarlı davranışları benimsemeye yönelirler. Bundan dolayı ergenlerin yeme alışkanlıklarında düzensizlikler ve yanlış uygulamalar oluşabilir. Yaş seviyelerine göre yapılan istatistiksel karşılaştırmalara bakıldığında tüm ölçek puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları ve yaşam tarzı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p<0,05$). Yaş seviyeleri ile yeme alışkanlıkları, kendine zaman ayırma ve sağlık araştırması ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir. Bu bağlamda yaş seviyelerinin yaşam tarzı ile doğrudan ilişkili olduğu ve yaş seviyelerinin ölçek toplam puanları üzerinde doğrudan etkili olduğu düşünülebilir. Yaş seviyelerinin ölçek toplam

puanları üzerinde doğrudan etkili olan bir faktör olduğu söylenebilir.

Karadamar ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada beslenme ve egzersiz farkındalığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyete göre ölçek puanları arasında yapılan karşılaştırmada tüm ölçek puanları ile arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir. Cinsiyetin sağlıklı yaşam tutumuna etki eden bir faktör olmadığı söylenebilir. Spor yapmaya engel bir durumu olup olmama durumu ile tüm ölçek puanları, yeme alışkanlıkları ve sağlık araştırması ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı görülürken yaşam tarzı ölçek puanları ile istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür. Bunun sebebinin engel durumlarının yaşam tarzına doğrudan etki eden bir faktör olduğu söylenebilir. Kronik hastalık durumu ile diğer ölçek puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir.

İnsan yaşamının kalitesiyle ilgili doğrudan ilişkili olan sağlıklı yaşam tutumu, gelecekte sağlıklı yaşlanma sürecinde karşılaşılabilecek bir takım problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebilir veya geciktirebilir. Bu nedenle farkındalığın ne kadar erken yaşta verildiği çok önemlidir. Ergenlik öncesi süreç bireylerin yaşam tarzlarını ve alışkanlıklarını belirledikleri bir dönemdir. Ergenlik döneminde meydana gelecek olan değişimler bireylerin sağlık tutumlarına doğrudan etki etmektedir (Aslan & Yeşildal, 2003). Sağlıklı yaşam tutumu bireylerin beslenme, fiziksel aktivite, uyku, zararlı alışkanlıklar gibi bir çok faktörün bir araya gelmesi ile oluşan kompleks bir yapıdır. Bu yapının niteliği ile yaşam kalitesi doğru orantılıdır. Sağlık ve sağlıklıla ilgili düşünceler şartlara bağlı olarak sürekli değişiklik gösterebilir. İnsan değişen şartlar içerisinde kendisi için en iyiyi aramakla sorumludur. Günümüzde sağlığı korumak için hasta olmadan önce tedbir almak şarttır (Yıldırım & Yıldız, 2021). Ergenlik döneminde kimlik arayışı içinde olan bireyler bağımsız olmaya, kabul görmeye ve dış görünüşe çok fazla önem verirler (Demirezen & Coşansu, 2005). Araştırmada ortaya çıkan verilere göre yaşam tarzının sağlıklı yaşam tutumuna etki eden en önemli faktörlerinden biri olduğunu söylenebilir. Özellikle ebeveynlerin tercih ettikleri beslenme ve yaşam düzeninin çocuklara doğrudan etki ettiği, çocukların okula başlaması ile akran tutumlarının beslenmelerinde etken olduğu, yaşın ilerlemesi ile birlikte çevre etkileşiminin ergenlerin sağlıklı yaşama ilişkin tutumlarını belirginleştirdiği düşünülmektedir. Ergenlik

süreci ile beraber duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilenler sağlıklı bir gelecek için daha sağlam adımlar atabilirler.

Sonuç olarak; insanların yaşadıkları çevre, sosyal yaşantıları, çevre ile etkileşimleri, aile yapıları ve sosyo ekonomik durum kişileri birbirinden ayıran en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Sağlıklı bir yaşam süreci için gerekli olan farkındalıkların küçük yaşlardan itibaren insanlara kazandırılması ile toplumda domino etkisi yaratarak bütün toplumun gelecekte sorunsuz ve rahat bir yaşam sürebilmesinin temellerini atmak mümkün olacaktır.

Öneriler

Araştırmada ebeveynlerin beslenme ve yaşam düzenlerinin çocukların sağlıklı yaşam tutumlarına doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Bu nedenle, ailelere yönelik eğitim programları düzenlenerek, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Sağlıklı yaşam farkındalıklarının küçük yaşlarda kazandırılması gerektiği sonucundan hareketle, ilköğretim ve ortaokul müfredatına sağlıklı yaşam biçimine ilişkin daha fazla içerik eklenebilir. Okul döneminde akran etkisinin sağlıklı yaşam tutumlarını şekillendirdiği dikkate alınarak, grup etkinlikleri ve takım oyunları gibi sosyal etkileşim odaklı etkinlikler düzenlenmelidir. Çevresel ve sosyo-ekonomik farklılıkların etkisi göz önüne alındığında, dezavantajlı gruplara yönelik özel programlar ve destek projeleri oluşturulmalıdır. Ergenlik dönemindeki bireylerin duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilmelerinin, sağlıklı bir yaşam için temel oluşturduğu sonucundan yola çıkarak, okullarda psikolojik destek birimlerinin etkinliği artırılmalı ve özellikle bu dönemde bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmelerine yönelik seminer ve uygulamalar düzenlenebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Aslan, D., & Yeşildal, N. (2003). Halk sağlığı bakış açısıyla adolesanlarda beslenme. *STED*, 10(12), 386-389.
- Baumeister, M., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1252-1265.
- Baysal, A. (2009). Beslenme. Ankara: Alp Ofset Matbaacılık.
- Birch, L., Savaga, J., & Ventura, A. (2007). Influences on the development of children's eating behaviours: from infancy to adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research: A Publication of Dietitians of Canada*(1), 68.
- Cihangiroğlu, Z., & Deveci, S. (2011). Fırat üniversitesi Elâzığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi

davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 2(16), 78-83.

Çınar, F. (2010). İmalat yapan işyerlerinde çalışanların genel sağlık tutum ve davranışları. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Eğitim Araştırma Merkezi, Uzmanlık Tezi, Ankara.

Darling, A., Sunguya, B., Ismail, A., Manu, A., Canavan, C., Assefa, N., Guwattude, D. (2020). Gender differences in nutritional status, diet and physical activity among adolescents in eight countries in sub-Saharan Africa. *Tropical Medicine and International Health*, 1(25), 33-43. doi:10.1111/tmi.13330

- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 8(14), 174-178.
- Güler, G., Güler, N., Kocataş, S., Yıldırım, F., & Akgül, N. (2008). Bir üniversitede çalışan öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3(12), 18-26.
- İmer, A. (2013). Üniversitede görev yapan idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.*
- Karadamar, M., Yiğit, R., & Sungur, M. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(17), 131-139.
- Kılınç, F., & Çağdaş, D. (2012). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*(47), 181-188.
- Köksal, O. (2001). Gıda ve Beslenme. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
- M., C., S., D., S., F., N., G., J.H., K., & S.N., M. (2016). Nutrition in children and adolescents. *Medical Clinics of North America*, 1217-1235.
- Nations, U. (2015). Youth population trends and sustainable development (Cilt 1). Popfacts. https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/popfacts/PopFacts_2015-1.pdf adresinden alındı
- Nishtar, S., Gluckman, P., & Armstrong, T. (2016). Ending childhood obesity: a time for. *The Lancet*, 825-827.
- Santiago, S., Zazpe, I., Gea, A., Rosa, P., Ruiz Canela, M., & Martinez Gonzalez, M. (2017). Healthy eating attitudes and the incidence of cardiovascular disease. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 5(68), 595-604.
- Selçuk, H. (2013). 11-13 Yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terebant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri . Konya: Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Silvia, C., Kinga, A., Herbert, L., & Meiselmanb. (2004). The effect of meal situation, social interaction, physical environment and choice on food acceptability. *Food Quality and Preference*, 7(15), 645-653.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2008). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 271-324.
- Tanrıverdi, H., & Işık, S. (2018). Sağlık profesyonellerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*(7), 125-134.
- Tayar, M., & Korkmaz, H. (2007). Beslenme. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Toprak, I., Bunsuz, O., & Şentürk, S. (2002). Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi (3.Basım b.). (S. B. Materyali, Dü.) Ankara: Onur Matbaacılık.
- Uçak, Z., & Asma, M. (2021). Ortaokul öğrencilerinin (özel-kamu) fiziksel aktivite düzeylerinin, vücut kompozisyonlarının ve yaşam biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1).
- Verplanken, B., Herabadi, A., Perry, J., & Sivera, D. (2005). Consumer style and health: The role of impulsive buying in unhealthy eating. *Psychology and Health*, 429-441.
- Yiğit, G. (2019). 10-13 Yaş grubu ortaokul öğrencilerine uygulanan pliometrik antrenman metodunun 15m, 25m ve 50m serbest stil yüzme süreleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, K., & Yıldız, Z. (2021). Sağlıklı yaşam biçimine yönelik tutum ölçeği. Ankara: İksad Yayınevi.
- Yörükoğlu, U., & Koz, M. (2007). Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklere etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 79-83.