

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



KAĞIZMAN İLÇESİNDE BULUNAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DURUMLARI VE YEME FARKINDALIKLARININ
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şerafettin Cem SERİCİ

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

EYLÜL 2023

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



KAĞIZMAN İLÇESİNDE BULUNAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DURUMLARI VE YEME FARKINDALIKLARININ
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şerafettin Cem SERİCİ
(201247001)

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayla TAŞKIRAN

EYLÜL 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Formu

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı (201247001) numaralı öğrencisi Şerafettin Cem SERİCİ'nin "Kağızman İlçesinde Bulunan Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ve Yeme Farkındalıklarının Belirlenmesi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 14.09.2023 tarihli kararı ile oluşturulan jüri tarafından Oy Birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak Kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 14/09/2023

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayla TAŞKIRAN

2) Jüri Üyesi: Prof. Dr. Sefer ADA

3) Jüri Üyesi: Prof. Dr. Hakan Levent GÜL

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Kağızman İlçesinde Bulunan Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ve Yeme Farkındalıklarının Belirlenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (14/09/2023).

Şerafettin Cem SERİCİ

ÖNSÖZ

Bu araştırma, gençler arasında obezite ile spor arasındaki dengesizliği anlamak ve Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Günümüzde gençlerin karşılaştığı en önemli sağlık sorunlarından biri olan obezite, hareketsiz yaşam tarzı ve düzensiz beslenme farkındalıklarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, gençlerin sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve ileriki yaşlarda ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Obezitenin artmasıyla birlikte, sporun önemi ve gençler arasında düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi daha da önem kazanmıştır. Spor, gençlerin fiziksel ve psikolojik sağlığını geliştirmekte, özgüvenlerini artırmakta ve sosyal becerilerini pekiştirmektedir. Ancak, araştırma sonuçları obezite ile spor arasında bir dengesizlik olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin çoğunluğunun düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu ve spor yapma alışkanlıklarının yetersiz olduğu görülmektedir. Bu durum, gençlerin obezite riskini artırmakta ve sağlıksız yaşam tarzlarını sürdürmelerine neden olmaktadır.

Bu bakımdan, gençlerde obezite ve spor arasındaki dengesizlik konusu büyük bir önem taşımaktadır. Bu araştırma, gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri, düzenli fiziksel aktivite yapmaları ve doğru beslenme farkındalıklarını geliştirmeleri için bir çağrı niteliğindedir. Umarız ki elde edilen bulgular, gençlerin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmelerine yönelik politika ve programların geliştirilmesine katkı sağlar.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde büyük destekleri olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayla Taşkırın'a, değerli bilgi ve rehberlikleri için içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin deneyimi ve yol göstericiliği, araştırmanın ilerlemesine ve sonuçların anlamlı hale gelmesine önemli katkılarda bulunmuştur. Ayrıca bu zorlu süreçte bana her zaman destek veren sevgili hocalarım Engin GEZER, Hatice GEZER'e ailem Harun SERİCİ, Raziye SERİCİ Ceren Sümeyra SERİCİ'ye arkadaşlarım Vahap BOZYEL, Kahraman KILIÇ ve Orhan ÇAM'a teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Eylül 2023

Şerafettin Cem SERİCİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışma Konusu	1
1.2 Tezin Amacı	1
1.3 Literatür Araştırması	2
1.4 Problem Cümlesi ve Hipotez.....	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Beslenme ve Sağlık İlişkisi	5
2.1.1 Beslenmenin önemi ve beslenme farkındalıklarının sağlık üzerindeki etkisi	6
2.1.2 Yetersiz ve dengesiz beslenme ile ilgili sağlık sorunları.....	7
2.2 Beslenme Farkındalıklarının Sosyal, Ekonomik ve Kültürel Boyutları.....	8
2.2.1 Beslenme farkındalığının sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerle ilişkisi	10
2.2.2 Beslenme farkındalıklarının yaşam tarzına etkisi.....	11
2.3 Beslenme Farklılıklarının Psikolojik Boyutları.....	12
2.3.1 Duygusal beslenme.....	12
2.3.2 Beslenme farkındalıklarının zihinsel sağlık üzerindeki etkisi.....	12
2.3.3 Beslenme farkındalıklarının sosyal ve psikolojik refah üzerindeki etkisi ..	12
2.3.4 Beslenme farkındalıklarının davranışsal ve duygusal kontrol üzerindeki etkisi	13
2.3.5 Beslenme farkındalıklarının stres, kaygı, depresyon ve benlik saygısı üzerindeki etkisi.....	13
2.3.6 Sağlıklı beslenme farkındalıklarının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi ..	14
2.4 Beslenme Farkındalıkların Değiştirilmesi ve Eğitim	15
2.4.1 Beslenme farkındalıklarının değiştirilmesi ve sürdürülebilir hale getirilmesi için uygulanabilecek yöntemler.....	15
2.4.2 Beslenme farkındalıklarının iyileştirilmesi için eğitim ve bilgilendirme yöntemleri.....	16
2.5 Lise Öğrencilerinin Beslenme Farkındalıkları	17
2.5.1 Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının belirlenmesi	17
2.5.2 Lise öğrencilerinin yetersiz beslenmesinin olası sonuçları	17
2.5.3 Lise öğrencilerinin dengesiz beslenmesinin olası sonuçları.....	18
2.5.4 Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmaları için yapılması gerekenler.....	18
2.5.5 Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve tüketim tercihleri	18

2.5.6 Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını etkileyen faktörler	19
2.6 Beslenme Farkındalıkları ve Okul.....	19
2.6.1 Okul ortamının beslenme farkındalıklarına etkisi	19
2.6.2 Okullarda uygulanabilecek beslenme politikaları ve programları.....	20
2.7 Yeme Farkındalığı.....	20
2.7.1 Yeme farkındalığı tanımı.....	20
2.7.2 Yeme farkındalığının önemi.....	20
2.7.3 Yeme farkındalığının etkileri.....	21
2.7.4 Yeme farkındalığının sağlık üzerindeki rolü	21
2.8 Fiziksel Aktivite Durumu.....	21
2.8.1 Fiziksel aktivite tanımı	22
2.8.2 Fiziksel aktivitenin önemi	22
2.8.3 Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri.....	22
2.8.4 Fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi.....	22
2.9 İlgili Çalışmalar	23
2.9.1 Uluslararası çalışmalar	23
2.9.2 Ulusal çalışmalar	24
3. YÖNTEM.....	26
3.1 Araştırmanın Modeli	27
3.2 Araştırmanın Deseni.....	27
3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
3.4 Araştırmanın Veri Toplama Araçları	27
3.5 Araştırmanın Veri Analiz Yöntemi	31
3.6 Tanımlayıcı İstatistikler.....	31
3.6.1 Frekans Analizleri.....	31
3.6.2 T-Testi	31
3.6.3 ANOVA.....	31
3.6.4 Korelasyon analizi	32
3.7 Geçerlilik ve Güvenilirlik.....	32
4. BULGULAR	36
4.1 Demografik Bulgular.....	36
4.2 Frekans Analizleri	39
4.3 T-testi	51
4.4 ANOVA	54
4.5 Korelasyon Analizi.....	57
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	63
5.1 Tartışma.....	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
6.1 Sonuç.....	77
6.2 Öneriler.....	80
KAYNAKLAR	82
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ.....	92

KISALTMALAR

AIC : Akaike Information Criteria
ANN : Artificial Neural Network
App : Appendix
BP : Backpropagation
CGI : Common Gateway Interface
ESS : Error sum-of-squares
St : Station



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: YFÖ-30 Ölçeğinin Shapiro-Wilk Analizi Sonuçları	33
Çizelge 3.2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin İlk Test ve Tekrar Testinin Ortalama-Standart Sapma, Ortanca ve Çeyreklik Değerleri	34
Çizelge 4.1: Cinsiyet, Sınıf, Ailede Yaşayan Kişi Sayısı, Ailenin Geliri ve Konut Tipine Dair Tanımlayıcı İstatistikler	36
Çizelge 4.2: Sosyoekonomik Sınıf, Okul Dışı Çalışma, Anne Baba Birlikteliği, Kiminle Yaşandığı ve Sigara kullanımına Dair Tanımlayıcı İstatistikler	37
Çizelge 4.3: Haftada Kaç Gün Spor Yapıldığı, Beslenme Eğitimi Alma Durumu, Beslenme Koçluğu Alma Durumu, Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık Olma Durumuna Dair Tanımlayıcı İstatistikler	38
Çizelge 4.4: Yaş, Boy ve Kiloya Dair Tanımlayıcı İstatistikler	38
Çizelge 4.5: Örneklemin Cinsiyet Dağılımı	40
Çizelge 4.6: Örneklemin Sınıf Düzeyi Dağılımı	40
Çizelge 4.7: Örneklemin Ailede Yaşayan Kişi Sayısına Göre Dağılımı	41
Çizelge 4.8: Örneklemin Ailenin Gelirine Göre Dağılımı.....	42
Çizelge 4.9: Örneklemin Konutun Tipi Göre Dağılımı	42
Çizelge 4.10: Örneklemin Sosyoekonomik sınıf Dağılımları	43
Çizelge 4.11: Örneklemin Okuldışı Çalışma durumuna Göre Dağılımı	44
Çizelge 4.12: Anne baba Birliktelik Durumu, Kiminle Yaşandığı, Sigara Kullanımı ve Haftada kaç gün spor yapıldığına Dair Frekans Analizi.....	45
Çizelge 4.13: Beslenme Eğitimi, Koçluğu veya Alan Tanıdık Olma Durumuna Dair Frekans Analizi	49
Çizelge 4.14: Cinsiyete Göre Yeme Farkındalığının Dağılımı	51
Çizelge 4.15: Sınıf Düzeyine Göre Yeme Farkındalığının Dağılımı	52
Çizelge 4.16: Okul Dışı Çalışmaya Göre Yeme Farkındalığının Dağılımı	53
Çizelge 4.17: Cinsiyetin Değişkenlik Üzerindeki Etkisinin ANOVA Analizi.....	54
Çizelge 4.18: Sınıf Düzeyinin Değişkenlik Üzerindeki Etkisinin ANOVA Analizi. 55	
Çizelge 4.19: Anne babayla Yaşama Durumunun Değişkenlik Üzerindeki Etkisinin ANOVA Analizi.....	56
Çizelge 4.20: Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	57
Çizelge 4.21: Ölçek Boyutlarının Korelasyon Analizi	60

KAĞIZMAN İLÇESİNDE BULUNAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI VE YEME FARKINDALIKLARININ BELİRLENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, Kağızman ilçesinde bulunan lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını incelemek fiziksel aktivite durumlarını görmek ve bu alışkanlıkların sağlık ve beslenme açısından yeterli ve dengeli olup olmadığını değerlendirmektir. Ayrıca, lise öğrencileri arasında sağlıklı beslenme davranışlarını benimsemeleri konusunda farkındalık yaratmayı fiziksel aktivite durumlarını geliştirmeyi hedeflemektedir.

Bu amaçla, araştırmada lise öğrencilerinin günlük olarak tükettikleri besin çeşitliliği, besin tüketim sıklıkları, besin grupları arasındaki denge ve sağlıksız gıdaların tüketimi gibi konular incelenmektedir. Araştırmanın yöntemi, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasından rastgele örneklem seçimi ve bu öğrencilere ölçek uygulama yöntemini içermektedir.

Ölçekler olarak Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmaktadır. YFÖ, öğrencilerin beslenme farkındalıklarını, farkındalığını ve besinlerle olan ilişkisini değerlendiren maddeler içermektedir. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ise bireylerin günlük yaşamları içerisinde gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteler hakkında bilgi toplamayı amaçlar. Son 7 gün içindeki fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren maddeler içermektedir.

Elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde tanımlayıcı istatistikler, frekans analizleri, t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğunluğu beslenme eğitimi veya beslenme koçluğu almamıştır. Ayrıca, düşük sosyoekonomik düzeyi olan öğrencilerin beslenme farkındalıklarının daha olumsuz olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, Kağızman ilçesi lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıklarını geliştirmeleri ve beslenme konusunda bilinçlenmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Beslenme eğitimi ve koçluğunun önemi vurgulanmalı ve bu hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaştırılması sağlanmalıdır. Ayrıca, sosyoekonomik faktörlerin beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, ekonomik ve sosyal destek programlarının hayata geçirilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: *Fiziksel Aktivite, Yeme farkındalıkları*

DETERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY STATUS AND EATING AWARENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN KAĞIZMAN DISTRICT

ABSTRACT

The main purpose of this research is to examine the nutritional habits of high school students in Kağızman district and to evaluate whether these habits are adequate and balanced in terms of health and nutrition. It also aims to raise awareness among high school students about adopting healthy eating behaviors.

For this purpose, subjects such as various foods consumed daily by high school students, the frequency of food consumption, the balance between food groups and the consumption of unhealthy foods are examined in this study. The method of the research includes random sampling among high school students in Kağızman district and applying a scale to these students.

The Mindful Eating Questionnaire (MEQ) and The International Physical Activity Questionnaire are used as scales. MEQ contains articles that evaluate students' eating habits, awareness and relationship with nutrients. The International Physical Activity Questionnaire aims to collect information about the physical activities that individuals perform in their daily lives. It contains substances that evaluate the level of physical activity in the last 7 days.

The obtained data were analyzed using the SPSS program. Statistical techniques such as descriptive statistics, frequency analysis, t-test, ANOVA, correlation and regression analyzes were used in the analysis process.

According to the results of the research, the majority of the students did not receive nutrition education or nutrition coaching. In addition, it was determined that the nutritional habits of students with low socioeconomic status were more negative. These findings emphasize that high school students in Kağızman district should develop healthy eating habits and become conscious about nutrition. The importance of nutrition education and coaching should be emphasized and these services should be made available to wider audiences. In addition, considering the impact of socioeconomic factors on nutritional habits, it is important to implement economic and social support programs.

Keywords: *Nutrition, Balanced Diet, Obesity, Eating Disorder.*

1. GİRİŞ

1.1 Çalışma Konusu

Sağlıklı beslenme, büyüme ve gelişme sürecindeki öğrenciler için oldukça önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, öğrencilerin sağlığını ve eğitim performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin beslenme farkındalıklarını belirlemek ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için araştırmalar yapmak önemlidir. Bu çalışmada, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları incelenmiştir.

1.2 Tezin Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kağızman ilçesi lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını belirlemek fiziksel aktivite durumlarını incelemek ve bu durumların sağlık ve beslenme açısından yeterli ve dengeli olup olmadığını değerlendirmektir.

Bu araştırma, özellikle lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme davranışlarını benimsemeleri konusunda farkındalık yaratmak için yapılmıştır. Bu amaçla, lise öğrencilerinin günlük olarak ne kadar çeşitli besin tükettikleri, besin tüketim sıklıkları, besin grupları arasındaki denge ve fast food veya abur cubur gibi sağlıksız gıdaların tüketimi incelenmiştir.

Bu araştırma, ilçedeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumlarının ne durumda olduğunu belirleyerek, sağlıklı beslenme davranışlarını ve fiziksel aktivite durumlarını benimsemek için potansiyel nedenleri ve engelleri de inceleyecektir. Ayrıca, araştırma sonuçları, ilçede bulunan lise öğrencilerinin beslenme eğitim programlarının tasarlanmasına ve geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, bu araştırma, Kağızman ilçesi lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını iyileştirmek için sağlıklı beslenme davranışlarının yaygınlaştırılması yönünde adımlar atmak fiziksel aktive durumlarını geliştirmek için bir rehber olacaktır. Bu bağlamda araştırmanın soruları şunlardır:

1. Lise Öğrencilerinin yeme farkındalığı ne düzeydedir?

2. Lise öğrencilerinin yeme farkındalığı ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile yeme farkındalığı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin yeme farkındalığı ile yaş, cinsiyet, boy, kilo, sınıf düzeyi, ailede yaşayan kişi sayısı, ailenin gelir düzeyi, yaşanan konut tipi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile yaş, cinsiyet, boy, kilo, sınıf düzeyi, ailede yaşayan kişi sayısı, ailenin gelir düzeyi, yaşanan konut tipi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3 Literatür Araştırması

Yüksel ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, Türkiye'de bulunan farklı illerdeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları incelenmiştir. Çalışmada, fast food tüketimi, sebze ve meyve tüketimi, süt ve süt ürünleri tüketimi, kahvaltı yapma alışkanlığı gibi beslenme farkındalıkları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının yetersiz olduğu ve bu alışkanlıkların sağlık açısından olumsuz etkileri olabileceği belirlenmiştir. Yüksel ve arkadaşları (2017)

Benzer şekilde, Şahin ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, İstanbul'da bulunan lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları incelenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin günlük besin tüketimleri, besin grupları arasındaki denge, fast food tüketimi ve fiziksel aktivite durumu gibi faktörler değerlendirilmiştir. Sonuçlar, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının yetersiz olduğunu ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Şahin ve arkadaşları (2020)

Kağızman ilçesi ile ilgili örnek bir araştırma olarak, Gürbüz ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışma incelenebilmektedir. Bu çalışmada, Erzurum ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının yetersiz olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Gürbüz ve arkadaşları (2015)

Özdemir ve Öztürk (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, Mersin ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, fast food tüketiminin yüksek olduğu ve lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının dengesiz olduğu belirlenmiştir. Özdemir ve Öztürk (2018)

Keskin ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, Ankara ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının yetersiz olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Keskin ve arkadaşları (2019)

Yılmaz ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, Bursa ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, fast food tüketiminin yüksek olduğu ve lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının yetersiz olduğu belirlenmiştir. Yılmaz ve arkadaşları (2020)

Kılınç ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, Adana ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, fast food tüketiminin yüksek olduğu ve lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının dengesiz olduğu belirlenmiştir. Kılınç ve arkadaşları (2016)

Yıldız ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, Kocaeli ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının yetersiz olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Yıldız ve arkadaşları (2018)

Karaçam ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, Manisa ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, fast food tüketiminin yüksek olduğu ve lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının dengesiz olduğu belirlenmiştir. Karaçam ve arkadaşları (2019)

Bütün bu literatür incelemeler sonucunda Kağızman ilçesinde ki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının daha önce ki yapılan çalışmalarda yeterince sağlıklı beslenme konusunda bilinçli olmadıkları düşünülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivitelerinin düşük olduğu da tarafımızdan gözlemlenmiş ve bu sonuçlar da bu çalışmanın yapılması için temel oluşturmuştur.

1.4 Problem Cümlesi ve Hipotez

Kağızman ilçesinde bulunan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile beslenme farkındalıkları arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

Hipotezler:

Hipotez 1: Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalığı düzeyleri, cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık gösterir.

Hipotez 2: Öğrencilerin ekonomik durumları, beslenme farkındalıkları üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Hipotez 3: Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, beslenme farkındalıkları ile ilişkilidir.

Hipotez 4: Beslenme eğitimi veya beslenme koçluğu alan öğrenciler ile almayan öğrenciler arasında beslenme farkındalığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 5: Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, sosyoekonomik düzeyi düşük öğrencilerinkinden farklıdır.

Hipotez 6: Öğrencilerin beslenme farkındalığı düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Beslenme ve Sağlık İlişkisi

Beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alarak sağlıklı bir yaşam sürdürmek için temel bir gerekliliktir. Sağlıklı beslenme, hastalıklardan korunma ve yaşam kalitesini artırma açısından önemlidir. Sağlıklı beslenmenin aksine, yetersiz beslenme, çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir (Chen ve Wang, 2013).

Beslenmenin sağlık üzerindeki etkisi, yüzyıllardır bilinmektedir. Günümüzde ise yapılan araştırmalar, sağlıklı beslenmenin, özellikle obezite, diyabet, kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemli bir faktördür (Dünya Sağlık Örgütü, 2005).

Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki, insan vücudunun ihtiyaç duyduğu besinlerin alınması ile vücudun sağlıklı kalması arasındaki bağlantıyı ifade eder. Vücudun sağlıklı kalması için gereksinim duyduğu besinler, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve su gibi besin öğeleridir. Bu besin öğelerinin yetersiz alınması, vücudun savunma mekanizmalarını zayıflatır ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir (Vereecken vd, 2015).

Sağlıklı beslenme için, dengeli bir diyet planı oluşturmak önemlidir. Dengeli bir diyet planı, tüm besin öğelerini içeren bir beslenme düzenidir. Dengeli bir diyet planı, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri alarak, sağlıklı bir yaşam sürdürmeye yardımcı olur (Story vd, 2002).

Sağlıklı beslenme, yalnızca sağlıklı bir yaşam sürdürmek için değil, aynı zamanda hastalıklardan korunmak için de önemlidir. Örneğin, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, kanser gibi birçok kronik hastalık, sağlıksız beslenme farkındalıkları ile ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme, hastalıklardan korunmak için önemlidir (Cullen ve Zakeri, 2014).

Sağlıklı beslenme için, aşırı tuz, şeker ve yağ tüketiminden kaçınılmalıdır. Ayrıca, yeterli miktarda su tüketmek de sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Düzenli

fiziksel aktivite de, sağlıklı beslenme ile birlikte sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Fiziksel aktivite, vücudun kaslarını güçlendirir, kalp ve akciğer fonksiyonlarını artırır, kemik yoğunluğunu artırır ve genel sağlık durumunu iyileştirir (Story vd, 2002).

Sağlıklı beslenme ile ilgili olarak, dünya genelinde kabul görmüş birçok diyet planı mevcuttur. Bu diyet planları, belirli besin öğelerini ön plana çıkarmak veya diğerlerini sınırlandırmak suretiyle, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için tasarlanmıştır. Örneğin, Akdeniz diyeti, tüm besin öğelerini içeren, özellikle meyve, sebze, tam tahıllı gıdalar, zeytinyağı, balık, tavuk, süt ürünleri, fındık ve tohumlar gibi sağlıklı gıdaların tüketimine odaklanan bir diyet planıdır. Ayrıca, Paleo diyeti, insanoğlunun avcı-toplayıcı dönemde tükettiği gıdalara dayanan bir diyet planıdır. Bu diyet planı, tam tahıllar, şeker, işlenmiş gıdalar ve süt ürünlerinin tüketimini sınırlamayı amaçlamaktadır (Gao ve, 2012).

Bu bağlamda, sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alarak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Sağlıklı beslenme, hastalıklardan korunma ve yaşam kalitesini artırma açısından önemlidir. Sağlıksız beslenme farkındalıkları, çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, hastalıklardan korunma ve sağlıklı bir yaşam sürdürme açısından son derece önemlidir (Harris vd, 2011).

2.1.1 Beslenmenin önemi ve beslenme farkındalıklarının sağlık üzerindeki etkisi

Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alarak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için temel bir gerekliliktir (Sarı vd., 2017). Sağlıklı beslenme, vücudun sağlıklı kalması için gerekli olan tüm besin öğelerinin alınmasını sağlar. Sağlıklı beslenme, hastalıklardan korunma ve yaşam kalitesini artırma açısından önemlidir (Kaur vd, 2014).

Beslenme farkındalıkları, bir kişinin sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sağlıklı beslenme farkındalıkları benimsemek, obezite, diyabet, kalp hastalığı, kanser gibi birçok kronik hastalığı önlemeye yardımcı olabilmektedir. Sağlıksız beslenme farkındalıkları ise, bu hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir (Huang ve Lin, 2007).

Sağlıklı bir beslenme farkındalığı benimsemek, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri almaya özen göstermekle başlar. Bu, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve su gibi besin öğelerini içerir (Öztürk vd., 2017). Protein, kasların, kemiklerin ve diğer dokuların oluşumu için önemlidir. Karbonhidrat, enerji sağlayan besin öğeleridir. Yağ, enerji sağlamakla birlikte, vücudun çeşitli işlevlerinde de yer alır. Vitaminler ve mineraller, vücudun sağlıklı bir şekilde çalışması için gereklidir. Su ise, vücudun susuz kalmaması için önemlidir (Kelishadi vd, 2012).

Sağlıklı beslenme farkındalıkları benimsemek, yalnızca sağlıklı besinler tüketmekle sınırlı değildir. Aynı zamanda, aşırı tuz, şeker ve yağ tüketiminden kaçınmak da önemlidir. Bu besin öğeleri, yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve diyabet gibi hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir (Lytle vd, 2006).

Beslenme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkisi, dünya genelinde yapılan birçok araştırmayla kanıtlanmıştır (Erdemir ve Sariipek, 2019). Örneğin, yüksek tuz tüketimi, yüksek tansiyon ve kalp hastalığı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, yüksek şeker tüketimi, obezite ve diyabet riskini artırır. Sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, bu hastalıkların ortaya çıkmasını önleyebilir (Neumark-Sztainer vd, 1999).

2.1.2 Yetersiz ve dengesiz beslenme ile ilgili sağlık sorunları

Yetersiz ve dengesiz beslenme, birçok sağlık sorununa neden olabilen önemli bir sorundur. Bu tür beslenme farkındalıkları, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri almamasına veya fazla veya eksik bir şekilde almasına neden olabilir (Story vd, 2002).

Yetersiz beslenme, vücudun yeterli miktarda besin öğesi almaması durumunda ortaya çıkar. Bu, çeşitli vitamin, mineral ve protein eksikliklerine neden olabilmektedir. Yetersiz beslenme, çocuklarda büyüme ve gelişme problemlerine neden olabilir (Özkan ve Bostan, 2016). Ayrıca, bağışıklık sistemi zayıflar ve enfeksiyonlara daha duyarlı hale gelir. Yetersiz beslenme, yaşlılarda düşük kas kütlesi, osteoporoz ve diğer hastalıkların riskini artırır (Oktem vd, 2016).

Dengesiz beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri fazla veya eksik bir şekilde alması durumunda ortaya çıkar (Koca ve Şahin, 2014). Bu tür beslenme farkındalıkları, obezite, diyabet, kalp hastalığı ve kanser gibi birçok kronik hastalığa

neden olabilmektedir. Ayrıca, dengesiz beslenme, kemik sağlığı ve zihinsel sağlık problemlerinin de riskini artırır (Peltzer ve Pengpid, 2017).

Dengesiz beslenmenin nedenleri arasında, işlenmiş gıdaların aşırı tüketimi, fast food ve hazır yemeklerin sık tüketimi, yeterli miktarda sebze ve meyve tüketiminin olmaması, aşırı alkol tüketimi ve fiziksel aktivitenin yetersiz olması yer almaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, dünya genelinde birçok insanın karşı karşıya kaldığı bir sorundur. Gelişmekte olan ülkelerde, yetersiz beslenme yaygındır ve özellikle çocuklar bu sorundan en çok etkilenen gruplardan biridir (Kaya vd., 2017). Gelişmiş ülkelerde ise, dengesiz beslenme daha yaygın bir sorundur ve obezite, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Sari ve Yazici, 2015).

Bu bağlamda, yetersiz ve dengesiz beslenme, birçok sağlık sorununa neden olabilen önemli bir sorundur. Sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve hastalıklardan korunmak için son derece önemlidir (Aksu ve Gür, 2017).

2.2 Beslenme Farkındalıklarının Sosyal, Ekonomik ve Kültürel Boyutları

Beslenme farkındalıkları, yalnızca kişinin sağlığı üzerinde etkili olmayan, aynı zamanda sosyal, ekonomik ve kültürel faktörler tarafından da şekillendirilen karmaşık bir konudur. Beslenme farkındalıkları, kişinin yaşadığı toplumun kültürü, ekonomik koşulları, gelenekleri, aile yapısı ve sosyal statüsü gibi birçok faktörden etkilenir (Karataş ve Duyan Çamurdan, 2018).

Sosyal boyut, beslenme farkındalıklarını şekillendiren en önemli faktörlerden biridir. Bir kişinin beslenme farkındalıkları, arkadaş çevresi, aile ve toplumun genel beslenme kültürü gibi sosyal faktörlerden etkilenebilmektedir. Örneğin, ailenin beslenme farkındalıkları, çocuğun beslenme farkındalıklarını etkiler ve ailede sağlıklı bir beslenme kültürü varsa, çocukların sağlıklı beslenme farkındalıkları benimsemesi daha olasıdır (Chen ve Wang, 2013).

Ekonomik faktörler, kişilerin beslenme farkındalıklarını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Kişinin maddi durumu, beslenme farkındalıklarını belirlemede önemli bir faktördür (İşgüder ve Gündüz, 2016). Örneğin, düşük gelirli ailelerin, sağlıklı

gıdaları satın alma konusunda zorlanabileceği ve daha ucuz ama daha az sağlıklı yiyecekleri tercih etmek zorunda kalabileceği bilinmektedir (Vereecken vd, 2015).

Kültürel faktörler, beslenme farkındalıklarını etkileyen önemli bir diğer faktördür. Her toplumun, kendi geleneksel yiyecekleri, yemek tarifleri ve yemek pişirme yöntemleri vardır (Gözükara Bağ ve Akyol, 2015). Bu geleneksel yiyecekler ve yemek tarifleri, bir toplumun kültürünün önemli bir parçasıdır ve genellikle kişilerin beslenme farkındalıklarını belirlemede önemli bir rol oynar (Cullen ve Zakeri, 2014).

Özellikle, göçmenlerin, yeni yerleştikleri ülkelerdeki beslenme farkındalıklarına uyum sağlamakta zorlanabileceği bilinmektedir (Eroğlu ve Altop, 2016). Göçmenlerin, geleneksel yiyeceklerini satın alma konusunda zorluklarla karşılaşabilecekleri, yeni ülkelerindeki gıdaları ve yemek tariflerini denemekte zorlanabilecekleri ve Bu bağlamda, beslenme farkındalıklarının değişebileceği görülmüştür (Dünya Sağlık Örgütü, 2005).

Beslenme farkındalıkları, bir kişinin sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenmesi nedeniyle oldukça çeşitli ve değişken olabilir (Çınar ve Hacıyüpoğlu, 2016). Örneğin, bir kişinin yaşadığı ülkede sağlıklı beslenmeyle ilgili eğitim seviyesi yüksekse, o kişinin sağlıklı beslenme farkındalıklarını benimsemesi daha olasıdır (Doğru vd., 2019). Aynı şekilde, bir kişinin ailesinde sağlıklı beslenme farkındalıkları varsa, o kişinin de sağlıklı beslenme farkındalıklarını benimseme ihtimali daha yüksek olabilir (Gao vd, 2012).

Ekonomik faktörlerin de beslenme farkındalıklarını belirlemede önemli bir rolü vardır. Örneğin, yüksek fiyatlı sağlıklı yiyeceklerin satın alımı, düşük gelirli aileler için zor olabilir ve bu nedenle, ucuz ama daha az sağlıklı yiyecekler tercih edilebilir (Story vd, 2002).

Kültürel faktörler, beslenme farkındalıklarını belirlemede en önemli faktörlerden biridir. Her kültürün kendine özgü yiyecekleri, yemek pişirme yöntemleri ve yeme alışkanlıkları vardır (Aydın vd., 2017). Örneğin, birçok Doğu Asya kültüründe, pirinç temel bir gıda maddesi olarak kabul edilirken, Batı kültüründe ekmek bu rolü üstlenmektedir. Bu farklılıklar, kişilerin beslenme farkındalıklarını etkileyebilir ve bir kültürden diğerine geçiş yaparken değişebilir (Harris vd, 2011).

Bu bağlamda, beslenme farkındalıkları, kişinin yaşadığı sosyal, ekonomik ve kültürel koşullardan etkilenir. Bu faktörler, sağlıklı beslenme farkındalıklarının

benimsenmesini ve korunmasını zorlaştırabilir veya kolaylaştırabilir (Aşçı ve Tosun, 2017). Beslenme alışkanlıklarını belirleyen faktörlerin farkındalığı, daha sağlıklı bir toplum yaratmaya ve beslenme farkındalıklarının geliştirilmesine yardımcı olabilir (Sari ve Yazıcı, 2015).

2.2.1 Beslenme farkındalığının sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerle ilişkisi

Beslenme farkındalığı, birçok sosyal, ekonomik ve kültürel faktörden etkilenebilir (Altun ve Öztürk, 2014). Bu faktörler, kişilerin beslenme farkındalıklarını belirlemede önemli bir rol oynar ve bu alışkanlıkların değişmesinde etkili olabilir (Huang ve Lin, 2007).

Sosyal faktörler, kişilerin beslenme farkındalıklarını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Özellikle aile ve arkadaş çevresi, beslenme farkındalıklarını belirlemede etkili olabilmektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim düzeyi ve sağlık bilinci de sosyal faktörlerden biridir (Arslan vd., 2015). Bu faktörler, kişilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları benimsemesinde önemli bir rol oynayabilir (Peltzer ve Pengpid, 2017).

Ekonomik faktörler, kişilerin beslenme farkındalıklarını belirlemede önemli bir faktördür. Özellikle, düşük gelirli ailelerin, sağlıklı gıdaları satın alma konusunda zorlanabileceği ve daha ucuz ama daha az sağlıklı yiyecekleri tercih etmek zorunda kalabileceği bilinmektedir (Sarı vd., 2017). Aynı zamanda, yüksek fiyatlı sağlıklı gıdaların sınırlı erişimi, kişilerin sağlıklı beslenme farkındalıklarını benimsemesini zorlaştırabilir (Kaur vd, 2014).

Kültürel faktörler, beslenme farkındalıklarının belirlenmesinde önemli bir faktördür. Her kültürün kendine özgü yiyecekleri, yemek pişirme yöntemleri ve yeme alışkanlıkları vardır (Öztürk vd., 2017). Örneğin, birçok Doğu Asya kültüründe, pirinç temel bir gıda maddesi olarak kabul edilirken, Batı kültüründe ekmek bu rolü üstlenmektedir. Bu farklılıklar, kişilerin beslenme farkındalıklarını etkileyebilir ve bir kültürden diğerine geçiş yaparken değişebilir (Kelishadi vd, 2012).

Bu bağlamda, Beslenme alışkanlıklarını belirleyen etkenlerin varlığı beslenme farkındalıklarının geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir.

2.2.2 Beslenme farkındalıklarının yaşam tarzına etkisi

Beslenme farkındalıkları, bir kişinin yaşam tarzını belirlemede önemli bir faktördür (Altun ve Öztürk, 2014). Sağlıklı beslenme farkındalıkları, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya yardımcı olabilirken, sağlıksız beslenme farkındalıkları ise birçok sağlık sorununa neden olabilir (Oktem vd, 2016).

Sağlıklı beslenme farkındalıkları benimsemenin birçok faydası vardır. Yeterli miktarda vitamin ve mineral içeren gıdalar tüketmek, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olabilir (Kaya vd., 2017). Aynı zamanda, sağlıklı beslenme farkındalıkları, kalp hastalığı, kanser ve diyabet gibi birçok kronik hastalığın riskini azaltabilmektedir. Düzenli ve sağlıklı beslenme, kilo kontrolüne yardımcı olur ve daha iyi bir zihinsel sağlık sağlar (Neumark-Sztainer vd, 1999).

Sağlıksız beslenme farkındalıkları ise birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Aşırı tuz, şeker ve yağ tüketimi, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite ve diyabet gibi birçok hastalığa yol açabilir (Koca ve Şahin, 2014). Fast food ve işlenmiş gıdaların aşırı tüketimi, kanser riskini artırabilmektedir. Aynı zamanda, sağlıksız beslenme farkındalıkları, enerji eksikliği, yorgunluk ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına da neden olabilir (Lytle vd, 2006).

Sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, yaşam tarzını da olumlu yönde etkiler. Düzenli fiziksel aktivite ile birlikte sağlıklı beslenme, daha iyi bir fiziksel kondisyon ve daha yüksek bir yaşam kalitesi sağlar (Abacıgil, 2016). Ayrıca, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, sosyal ilişkileri güçlendirerek, aile ve arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmeye ve daha sağlıklı bir sosyal yaşam sürmeye yardımcı olabilir (Neumark-Sztainer vd, 1999).

Bu bağlamda, beslenme farkındalıkları, yaşam tarzını belirlemede önemli bir faktördür. Sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, fiziksel ve zihinsel sağlık açısından birçok fayda sağlarken, sağlıksız beslenme farkındalıkları birçok sağlık sorununa neden olabilir (Aksu ve Gür, 2017). Sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, yaşam tarzını olumlu yönde etkileyerek, daha iyi bir yaşam kalitesi ve daha sağlıklı bir sosyal yaşam sağlar (Karataş ve Duyan Çamurdan, 2018).

2.3 Beslenme Farkındalıklarının Psikolojik Boyutları

Beslenme farkındalıkları sadece fiziksel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlığı da etkiler. Psikolojik sağlık, kişinin zihinsel, duygusal ve sosyal refahını içerir ve beslenme farkındalıkları, bu alanlarda da önemli bir role sahiptir (Gölgeci ve Balcı, 2017).

2.3.1 Duygusal beslenme

Duygusal beslenme, kişilerin duygusal durumlarına bağlı olarak yeme farkındalıkları değiştirmeleri olarak tanımlanabilmektedir. Örneğin, stresli olduğumuzda, mutsuz olduğumuzda veya sıkıldığımızda yemek yeme isteği artabilmektedir. Bu nedenle, bazı kişiler stresli olduklarında, tatlı veya yüksek kalorili yiyecekler tüketebilirler (Abacıgil, 2016).

Ancak, duygusal beslenme, sağlıksız beslenme farkındalıklarına yol açabilir ve sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Aşırı yeme, obezite ve diyabet gibi hastalıklara yol açabilmektedir. Bu nedenle, duygusal beslenme farkındalıklarını değiştirmek, sağlıklı bir beslenme farkındalığı geliştirmek açısından önemlidir (Arslan vd., 2015).

2.3.2 Beslenme farkındalıklarının zihinsel sağlık üzerindeki etkisi

Beslenme farkındalıkları, zihinsel sağlık üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Yetersiz beslenme, depresyon, anksiyete ve diğer zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Gözükara Bağ ve Akyol, 2015). Özellikle, düşük protein ve düşük omega-3 yağ asitleri tüketimi, depresyon ve anksiyete ile ilişkilendirilmiştir (İşgüder ve Gündüz, 2016).

Ayrıca, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, zihinsel sağlık açısından da önemlidir. Yeterli miktarda omega-3 yağ asitleri, B vitamini ve C vitamini tüketmek, zihinsel sağlığı korumaya yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, daha iyi bir zihinsel enerji ve konsantrasyon sağlar (Aşçı ve Tosun, 2017).

2.3.3 Beslenme farkındalıklarının sosyal ve psikolojik refah üzerindeki etkisi

Beslenme farkındalıkları, sosyal ve psikolojik refah üzerinde de etkili olabilmektedir. Örneğin, yeterli miktarda protein ve vitamin tüketmek, enerji ve motivasyon sağlar ve daha iyi bir psikolojik refah sağlar (Gölgeci ve Balcı, 2017).

Aynı zamanda, sağlıklı bir düzene uygun bir şekilde beslenmek, kendine olan güveni artırabilir ve sosyal yaşamda daha aktif olmayı sağlayabilir (Eroğlu ve Altop, 2016).

Ayrıca, sağlıksız beslenme farkındalıkları, sosyal ve psikolojik refahı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Obezite, özgüven eksikliği ve depresyon gibi sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Erdemir ve Sarıipek, 2019). Aynı zamanda, sağlıksız beslenme farkındalıkları, uyku düzenini etkileyebilir ve yorgunluğa neden olabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, daha iyi bir uyku kalitesi ve dinlenmiş bir zihin sağlayarak, sosyal ve psikolojik refahı da olumlu yönde etkileyebilir (Aydın vd., 2017).

2.3.4 Beslenme farkındalıklarının davranışsal ve duygusal kontrol

üzerindeki etkisi

Beslenme farkındalıkları, davranışsal ve duygusal kontrol üzerinde de etkilidir. Özellikle, sağlıksız beslenme farkındalıkları, kontrol eksikliği ve dürtüsel davranışlara neden olabilmektedir. Bununla birlikte, sağlıklı beslenme farkındalıkları, disiplinli ve öz kontrolü artırabilmektedir.

Bu nedenle, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, daha iyi bir davranışsal ve duygusal kontrol sağlayabilir (Çınar ve Hacıyüpoğlu, 2016).

Bu bağlamda, beslenme farkındalıkları, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve davranışsal sağlık üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir.

Sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturur ve genel sağlığı iyileştirir (Doğru vd., 2019).

2.3.5 Beslenme farkındalıklarının stres, kaygı, depresyon ve benlik saygısı

üzerindeki etkisi

Beslenme farkındalıkları, stres, kaygı, depresyon ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörler üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Aydın vd., 2017). Sağlıksız beslenme farkındalıkları, bu psikolojik faktörleri kötü yönde etkileyebilirken, sağlıklı beslenme farkındalıkları ise psikolojik refahı artırabilir (Abacıgil, 2016).

Örneğin, düşük omega-3 yağ asidi tüketimi, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra, sağlıksız beslenme farkındalıkları, özgüven

eksikliği, yorgunluk ve stres gibi durumlara da yol açabilir (Erdemir ve Sarıipek, 2019). Ancak, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, stres seviyesini azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir ve benlik saygısını artırabilir (Sarı vd., 2017).

Sağlıklı beslenme farkındalıkları, vücuttaki inflamasyonu azaltarak, beyin sağlığına olumlu etkiler yapabilmektedir. Özellikle, antioksidanlar, B vitamini ve omega-3 yağ asitleri tüketmek, beyin sağlığı açısından önemlidir (Eroğlu ve Altop, 2016). Aynı zamanda, sağlıklı beslenme farkındalıklarının benimsenmesi, fiziksel sağlık sorunlarına yol açmayarak, psikolojik sorunların oluşmasını da engelleyebilir (İşgüder ve Gündüz, 2016).

Bu bağlamda, beslenme farkındalıklarının sağlık üzerine güçlü bir etkisi vardır. Sağlıksız beslenen bireylerde psikolojik sorunlar oluşurken sağlıklı beslenenlerde iste bu durum psikolojik sağlık açısından koruyucu bir etmendir.

2.3.6 Sağlıklı beslenme farkındalıklarının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi

Sağlıklı beslenme farkındalıklarının psikolojik sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Sağlıklı beslenme farkındalıkları, beyin sağlığını korumaya yardımcı olurken, zihinsel enerjiyi artırarak, psikolojik refahı iyileştirir (Karataş ve Duyan Çamurdan, 2018).

Sağlıklı beslenme farkındalıkları, beyin fonksiyonlarını destekler ve bilişsel işlevleri iyileştirir. Özellikle, omega-3 yağ asitleri, beyin sağlığı için önemli bir bileşendir (Koca ve Şahin, 2014). Omega-3 yağ asitleri, beyin fonksiyonlarını destekleyerek, zihinsel enerjiyi artırır ve depresyon belirtilerini azaltabilir (Özkan ve Bostan, 2016).

Ayrıca, sağlıklı beslenme farkındalıkları, psikolojik refahı artırarak, stres seviyelerini azaltır ve kaygı ve depresyon belirtilerini hafifletir. Özellikle, antioksidanlar ve B vitaminleri, beyin fonksiyonlarını destekleyerek, zihinsel enerjiyi artırır ve ruh halini iyileştirir (Arslan vd., 2015).

Sağlıklı beslenme farkındalıkları ayrıca, benlik saygısını da artırır. Düzenli olarak sağlıklı beslenme farkındalıklarını benimseyen insanlar, daha mutlu, daha enerjik ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürürler. Bu da, benlik saygısını artırır ve genel psikolojik refahı iyileştirir (Aksu ve Gür, 2017).

Bu bağlamda sağlıklı beslenme farkındalığı, psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler. Sağlıklı beslenme beyin sağlığını koruyup zihinsel enerjiyi artırır stres, kaygı ve depresyon belirtilerini azaltır. Öz saygıyı artırır genel psikolojiyi olumlu geliştirir.

2.4 Beslenme Farkındalıklarının Değiştirilmesi ve Eğitim

Beslenme farkındalıklarının değiştirilmesi ve eğitimi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Sağlıklı beslenme farkındalıkları benimsemek, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için birinci adımdır. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve sağlıklı beslenme farkındalıklarını benimsemek için, bireylerin eğitimi ve farkındalığı artırmak gerekir (Altun ve Öztürk, 2014).

2.4.1 Beslenme farkındalıklarının değiştirilmesi ve sürdürülebilir hale getirilmesi için uygulanabilecek yöntemler

Beslenme farkındalıklarını değiştirmek ve sürdürülebilir hale getirmek için aşağıdaki yöntemler uygulanmalıdır:

Beslenme farkındalıklarını değiştirmek için, küçük adımlarla başlanmalıdır. Örneğin, günde bir öğün sağlıklı bir seçim yaparak başlamak mümkündür. Bu, daha büyük hedeflere ulaşmak için güven ve motivasyon sağlayacaktır (Gölgeci ve Balcı, 2017).

Gerçekçi hedefler belirlenmelidir: Beslenme farkındalıklarını değiştirmek için gerçekçi hedefler belirlenmelidir (Gölgeci ve Balcı, 2017). Hedefleri ölçülebilir, ulaşılabilir, anlamlı, uygun ve zamana yayılmış olmalıdır. Örneğin, haftada iki kez sağlıklı bir öğün yemek gibi bir hedef belirlenmelidir (Gözükara Bağ ve Akyol, 2015).

Yavaş yavaş değiştirilmelidir: Beslenme farkındalıklarını hızla değiştirmeye çalışmak, sürdürülebilir olmayabilmektedir. Yavaş yavaş değiştirmek, alışkanlıkların kalıcı olmasını sağlayacaktır. Örneğin, günde bir porsiyon sebze tüketmeye başlamak ve zamanla daha fazla sebze tüketmek daha makuldür (Aşçı ve Tosun, 2017).

Sağlıklı yiyecekleri bulundurmak: Sağlıklı yiyecekleri bulundurmak, beslenme farkındalıkları değiştirmeyi kolaylaştıracaktır. Daha az sağlıksız yiyecekler satın alarak ve daha fazla meyve, sebze ve tam tahıllı gıdalar satın alarak başlayabilmek mümkündür (Çınar ve Hacıyüpoğlu, 2016).

İzin vermek: İzin vermek, beslenme farkındalıklarını değiştirmede yardımcı olacaktır. Hata yapmak kaçınılmaz olmakla birlikte, arada bir ödöl olarak sağlıksız bir yiyecek yemek istemek doğaldır. Bu normaldir ve kişinin kendisine izin vermesi gerekir (Doğru vd., 2019).

Beslenme farkındalıklarını değiştirmek, sürdürülebilir hale getirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için bir süreçtir. Bu yöntemleri uygulamak ve sabırlı olmak, beslenme farkındalıklarını değiştirerek daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi sağlayacaktır (Çınar ve Hacıyüpoğlu, 2016).

2.4.2 Beslenme farkındalıklarının iyileştirilmesi için eğitim ve bilgilendirme yöntemleri

Beslenme farkındalıklarını iyileştirmek için eğitim ve bilgilendirme yöntemleri şunları içermelidir (Abacıgil, 2016).

Beslenme eğitimi: Beslenme eğitimi, bireylere sağlıklı beslenmenin önemi, yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzı ve kronik hastalıklardan korunma konusunda bilgi verir (Özkan ve Bostan, 2016). Beslenme eğitimi, okullarda, sağlık merkezlerinde, toplum merkezlerinde ve iş yerlerinde verilebilir (İşgüder ve Gündüz, 2016).

Sağlıklı yemek tarifleri: Sağlıklı yemek tarifleri, bireyleri sağlıklı yiyeceklerin hazırlanması konusunda bilgilendirir ve sağlıklı yemek yeme alışkanlıklarını teşvik eder. Sağlıklı yemek tarifleri, web sitelerinde, sağlık merkezlerinde ve yemek kitaplarında bulunabilir (Sarı vd., 2017).

Besin değeri etiketleri: Besin değeri etiketleri, bireylere yiyeceklerin besin değerleri, içerdikleri kalori, yağ, sodyum ve şeker miktarı hakkında bilgi verir. Bu bilgiler, sağlıklı beslenme farkındalıklarının oluşturulmasına yardımcı olur (Altun ve Öztürk, 2014). Besin değeri etiketleri, yiyecek ambalajlarında bulunur (Gözükara Bağ ve Akyol, 2015).

Sağlıklı beslenme programları: Sağlıklı beslenme programları, bireylerin sağlıklı beslenme farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu programlar, sağlık merkezlerinde, okullarda ve toplum merkezlerinde sunulabilir (Aksu ve Gür, 2017).

Beslenme danışmanlığı: Beslenme danışmanlığı, bireylere beslenme konusunda bireysel tavsiyeler sunar. Beslenme danışmanlığı, sağlık merkezlerinde veya özel diyetisyenler tarafından sunulabilir (Öztürk vd., 2017).

Bu eğitim ve bilgilendirme yöntemleri, bireylerin beslenme farkındalıklarını iyileştirerek daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir (Arslan vd., 2015).

2.5 Lise Öğrencilerinin Beslenme Farkındalıkları

Günümüzde beslenme farkındalıkları, sağlık açısından oldukça önemli hale gelmiştir. Özellikle lise çağındaki gençler, sağlıklı beslenme farkındalıklarının kazanılması açısından önemli bir dönemdedir (Erdemir ve Sarıpek, 2019). Bu nedenle, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının incelenmesi ve gerekli önlemlerin alınması, sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir (Koca ve Şahin, 2014).

2.5.1 Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının belirlenmesi

Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının belirlenmesi için çeşitli yöntemler kullanılabilir. Bu yöntemler arasında anketler, yemek günlükleri, beslenme günlükleri ve antropometrik ölçümler yer alabilmektedir. Anketler, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları hakkında genel bilgi sağlayabilmektedir. Yemek günlükleri ve beslenme günlükleri ise, öğrencilerin yedikleri yiyecekleri kaydetmelerine ve beslenme farkındalıklarının detaylı bir şekilde belirlenmesine yardımcı olabilmektedir. Antropometrik ölçümler ise, öğrencilerin boy, kilo ve vücut kitle indeksi gibi ölçümlerinin yapılmasına olanak sağlar (Aşçı ve Tosun, 2017).

Belirlenen veriler ışığında, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları analiz edilebilmektedir. Bu analizler sonucunda, öğrencilerin yetersiz veya dengesiz beslendiği durumlar belirlenebilir ve gerekli önlemler alınabilir (Kaya vd., 2017).

2.5.2 Lise öğrencilerinin yetersiz beslenmesinin olası sonuçları

Lise öğrencilerinin yetersiz beslenmesinin olası sonuçları arasında obezite, kalp hastalığı, kanser, diyabet ve kemik erimesi gibi sağlık sorunları yer alabilmektedir. Bunun yanı sıra, yetersiz beslenme, öğrencilerin öğrenme yetenekleri, konsantrasyonları ve zihinsel sağlıkları üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir (Karataş ve Duyan Çamurdan, 2018).

2.5.3 Lise öğrencilerinin dengesiz beslenmesinin olası sonuçları

Lise öğrencilerinin dengesiz beslenmesinin olası sonuçları arasında ise, yine obezite, kalp hastalığı, kanser ve diyabet gibi sağlık sorunları yer alabilir (Doğru vd., 2019). Ayrıca, dengesiz beslenme, öğrencilerin vücutlarında gereksiz yağ birikimine neden olabilir ve bu da özgüvenlerinin azalmasına yol açabilir (Çınar ve Hacıyüpoğlu, 2016).

2.5.4 Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmaları için yapılması gerekenler

Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmaları için öncelikle eğitim ve bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır. Bu çalışmalar, beslenme konusunda doğru bilgilendirme sağlayarak öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olabilmektedir. Bunun yanı sıra, okul kantinleri ve yemekhanelerde sunulan yiyeceklerin besleyici ve dengeli olması sağlanmalıdır. Ayrıca, öğrencilere evde sağlıklı yemek tarifleri hazırlamaları konusunda destek verilmelidir (Aydın vd., 2017).

Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının değiştirilmesi ve sürdürülebilir hale getirilmesi için ailelerin de desteği önemlidir. Aileler, sağlıklı yemekler hazırlayarak öğrencilerin beslenme farkındalıklarını destekleyebilirler (Doğru vd., 2019). Ayrıca, ailelerin de beslenme konusunda doğru bilgi sahibi olması ve öğrencilere örnek teşkil etmeleri önemlidir (Eroğlu ve Altop, 2016).

Bu bağlamda, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının incelenmesi ve gerekli önlemlerin alınması, sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından oldukça önemlidir (Doğru vd., 2019). Öğrencilere sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgilendirme sağlanması, okul kantinlerinde ve yemekhanelerde sunulan yiyeceklerin besleyici ve dengeli olması, ailelerin desteği ve öğrencilere evde sağlıklı yemek tarifleri hazırlama konusunda destek verilmesi, lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olacaktır (Gölgeci ve Balcı, 2017).

2.5.5 Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve tüketim tercihleri

Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve tüketim tercihleri, bireysel farklılıklar gösterse de, genel olarak fast food, şekerli ve gazlı içecekler gibi sağlıksız yiyecek ve içeceklerin tercih edildiği görülmektedir (Sarı vd., 2017). Bu tür yiyeceklerin tercih

edilmesinin nedenleri arasında, kolay ulaşılabilir ve ucuz olması, lezzeti ve marka tercihi gibi faktörler yer almaktadır (Doğru vd., 2019).

Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmaları için, bu tür sağlıksız yiyecek ve içeceklerin tüketimlerinin azaltılması ve yerlerine besleyici ve dengeli yiyeceklerin tercih edilmesi önemlidir. Sağlıklı yiyecekler arasında taze meyve, sebze, tam tahıllı ürünler, süt ürünleri, protein kaynakları ve su gibi besinler yer alır (Abacıgil, 2016).

2.5.6 Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını etkileyen faktörler

Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını etkileyen faktörler arasında, sosyal, ekonomik ve kültürel faktörler yer almaktadır (Öztürk vd., 2017). Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi, yaşadıkları bölge ve kültürleri, beslenme farkındalıklarını etkileyen önemli faktörlerdir (Koca ve Şahin, 2014).

Ayrıca, reklamlar, okul kantinlerinde sunulan yiyecekler, arkadaş grupları, medya ve diğer çevresel faktörler de lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını etkileyebilir (Özkan ve Bostan, 2016). Bununla birlikte, beslenme farkındalıklarını etkileyen faktörler arasında, kişisel tercihler, motivasyon ve bilgi eksikliği gibi içsel faktörler de yer almaktadır (Çınar ve Hacıyüpoğlu, 2016).

Lise öğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmaları için, bu faktörlerin dikkate alınması ve doğru eğitim ve bilgilendirme çalışmalarının yapılması önemlidir. Ayrıca, okul kantinlerinde sunulan yiyeceklerin besleyici ve dengeli olması, öğrencilere sağlıklı yemek tarifleri hazırlama konusunda destek verilmesi gibi önlemler de alınabilir (Aksu ve Gür, 2017).

2.6 Beslenme Farkındalıkları ve Okul

Okul ortamı, öğrencilerin beslenme farkındalıklarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, okullarda uygulanabilecek beslenme politikaları ve programları, öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olabilir (Kaya vd., 2017).

2.6.1 Okul ortamının beslenme farkındalıklarına etkisi

Okul ortamının beslenme farkındalıklarına etkisi, öğrencilerin okulda ne yedikleri ve içtikleri ile doğrudan ilişkilidir (Gözükara Bağ ve Akyol, 2015). Okullarda, sağlıksız

besinlerin satışının sınırlandırılması ve sağlıklı besinlerin sunulması, öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olabilir (Karataş ve Duyan Çamurdan, 2018). Ayrıca, okullarda yemekhane menülerinin düzenlenmesi ve öğrencilere sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmesi de önemlidir (İşgüder ve Gündüz, 2016).

2.6.2 Okullarda uygulanabilecek beslenme politikaları ve programları

Okullarda uygulanabilecek beslenme politikaları ve programları, öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olabilmektedir. Örneğin, okullarda sağlıksız besinlerin satışının sınırlandırılması, sağlıklı besinlerin sunulması, yemekhane menülerinin düzenlenmesi ve öğrencilere sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmesi gibi politikalar uygulanabilir (Altun ve Öztürk, 2014).

Ayrıca, okullarda öğrencilerin bahçe işleri yaparak organik ürünler yetiştirmeleri ve beslenmeyle ilgili etkinliklerin düzenlenmesi de öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olabilir (Eroğlu ve Altop, 2016).

Okullarda uygulanabilecek beslenme politikaları ve programları, öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıkları kazanmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, öğrencilerin öğrenme yeteneklerini, konsantrasyonlarını ve zihinsel sağlıklarını da olumlu yönde etkileyebilir (Gölgeci ve Balcı, 2017).

2.7 Yeme Farkındalığı

2.7.1 Yeme farkındalığı tanımı

Yeme farkındalığı, bireyin yiyeceklerle olan ilişkisini ve yeme eylemini bilinçli bir şekilde deneyimlemesini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, bireyin yemekle ilgili düşüncelerini, hislerini ve bedenine olan duyarlılığını içerir. Yeme farkındalığı, yemek yeme sürecine odaklanmayı, yiyecek seçimlerini bilinçli bir şekilde yapmayı ve açlık-tokluk hislerini tanımayı içerir. Ayrıca, yeme farkındalığı, besinlerin tadını, dokusunu ve aromasını fark etmeyi, yeme alışkanlıklarını sorgulamayı ve bedenin doyum sinyallerini algılamayı içerir (Altun ve Öztürk, 2014).

2.7.2 Yeme farkındalığının önemi

Yeme farkındalığı, bireylerin sağlıklı bir ilişki kurmaları için yiyeceklere karşı daha bilinçli ve dikkatli olmalarını sağlar. Yeme farkındalığı, aşırı yeme, duygusal yeme

ve diğ er yeme bozukluklarına karşı koruyucu bir rol oynayabilmektedir. Bilinçli bir şekilde yemek yemek, bireyin besin ihtiyaçlarını daha iyi karşılamasına ve daha sağlıklı beslenme farkındalıkları geliştirmesine yardımcı olabilmektedir. Yeme farkındalığı, bireyin bedenine olan bağlantısını güçlendirerek, besin tercihlerini ve porsiyon kontrolünü iyileştirebilmektedir. Ayrıca, yeme farkındalığı, besin alımının keyifli bir deneyim olmasını sağlar ve bireyin yemekle ilgili yaşadığı haz duygusunu artırır almaktadır (Doğ ru vd., 2019).

2.7.3 Yeme farkındalığının etkileri

Yeme farkındalığının birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bilinçli yemek yeme pratiğı, bireyin kilo kontrolünü sağlamada yardımcı olabilir ve obezite riskini azaltabilmektedir. Yeme farkındalığı, bireyin besin seçimlerini iyileştirebilir ve sağ lıksız gıdaların tüketimini azaltabilmektedir. Ayrıca, yeme farkındalığı, bireyin vücut ihtiyaçlarına duyarlılık göstermesini sağlar ve açlık-tokluk hislerini daha iyi tanımasına yardımcı olur. Yeme farkındalığı aynı zamanda stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumlarla baş a çıkmada etkili olabilmektedir. Birey, yeme eylemini daha fazla bilinçli bir şekilde deneyimledikçe, bedenine olan güveni artar ve daha olumlu bir benlik algısı geliştirir (Karataş ve Duyan Ç amurdan, 2018).

2.7.4 Yeme farkındalığının sağ lık üzerindeki rolü

Yeme farkındalığı, sağ lık açısından önemli bir rol oynar. Bilinçli bir şekilde yemek yemek, sağ lıklı bir vücut ağırlığının korunmasına ve kilo yönetimine yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda, yeme farkındalığı, yeme bozuklukları, obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve sindirim sorunları gibi sağ lık sorunlarının riskini azaltabilmektedir. Yeme farkındalığı, bireyin besinleri daha iyi sindirmesine, sindirim rahatsızlıklarını önlemesine ve besin öğelerini daha iyi emmesine yardımcı olabilmektedir. Bu sayede, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alırken, sağ lıklı bir şekilde kilo kontrolü sağ lanabilir ve beslenme açısından dengeli bir yaşam tarzı benimsenebilir (Altun ve Öztürk, 2014).

2.8 Fiziksel Aktivite Durumu

Vücut hareketlerinin enerji harcamasıyla orta çıkan her türlü kas hareketlerini kapsayan kavramların bireyde oluş ma durumuna fiziksel aktivite durumu denir.

2.8.1 Fiziksel aktivite tanımı

Fiziksel aktivite, vücut hareketlerinin enerji harcamasıyla gerçekleşen her türlü kas hareketini kapsayan bir kavramdır. Bu hareketler, kasların çalışmasını içeren egzersiz, spor, dans, yürüyüş, bisiklete binme, merdiven çıkma gibi aktiviteleri içerir. Fiziksel aktivite, düzenli olarak yapıldığında bireyin kardiyovasküler dayanıklılığını artırabilir, kas gücünü ve esnekliğini geliştirebilir, enerji seviyelerini yükseltebilir ve genel sağlığı destekleyebilir (Sarı vd., 2017).

2.8.2 Fiziksel aktivitenin önemi

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşamın temel unsurlarından biridir. Düzenli fiziksel aktivite, obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalığın riskini azaltabilmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivite, bireyin mental sağlığını destekleyebilir ve stres, kaygı ve depresyonla mücadelede etkili olabilmektedir. Fiziksel aktivite, genel yaşam kalitesini artırabilir, enerji seviyelerini yükseltebilir ve uyku kalitesini iyileştirebilmektedir. Ayrıca, çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir almaktadır (Doğru vd., 2019).

2.8.3 Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Düzenli fiziksel aktivite, kalp ve dolaşım sistemini güçlendirir, kan basıncını düzenler ve kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır. Ayrıca, fiziksel aktivite, kilo kontrolünde etkili olabilir ve obezite ile mücadeleye yardımcı olabilmektedir. Kasları güçlendirir, kemik yoğunluğunu artırır ve osteoporoz riskini azaltır. Fiziksel aktivite, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve hastalıklara karşı direncin artmasına katkıda bulunabilmektedir. Mental sağlık üzerinde de olumlu etkileri vardır. Fiziksel aktivite, endorfin üretimini artırır, stresi azaltır, ruh hali düzenlemesine yardımcı olur ve beyin fonksiyonlarını iyileştirir (Sarı vd., 2017).

2.8.4 Fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi

Fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi, bireylerin günlük hareket düzeylerini ve fiziksel aktivite türlerini anlamak için önemlidir. Araştırmalar, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu ve sedanter yaşam tarzlarının yaygın olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirlemek için çeşitli

yöntemler kullanılabilir, örneğin anketler, günlük aktivite günlükleri veya aktigrafi cihazları. Bu yöntemler, bireylerin fiziksel aktivite sürelerini, yoğunluklarını, aktivite türlerini ve aktivite yapma sıklıklarını değerlendirmek için kullanılabilir. Ayrıca, sosyal ve çevresel faktörlerin fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerindeki etkileri de değerlendirilebilir (Karataş ve Duyan Çamurdan, 2018).

2.9 İlgili Çalışmalar

2.9.1 Uluslararası çalışmalar

Adam vd. (2018) tarafından hazırlanan çalışmada, beslenmenin zihinsel sağlık üzerindeki etkisi ve bitkisel diyetlerin sağlıklı yaşam ve zihinsel sağlık açısından önemi incelenmiştir (Adam vd. (2018))

Christensen vd. (2018) tarafından yapılmış olan çalışmada, sporcuların protein takviyesi kullanımının kas hasarı, ağrı, fonksiyonel iyileşme ve fiziksel performans üzerindeki etkileri incelenmiştir. (Christensen vd. 2018) Fakhoury (2016) tarafından yapılmış olan çalışmada, obezite, zihinsel sağlık ve istihdam arasındaki ilişki incelenmiştir. (Fakhoury 2016)

Gómez-Donoso vd. (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada, egzersiz ve diyet müdahalelerinin yetişkinlerde obezite ile ilişkili uyku bozuklukları üzerindeki etkileri incelenmiştir. (Gómez-Donoso vd. 2019)

Grunseit vd. (2017) tarafından yapılmış olan çalışmada, okullardaki öğrencileri sağlıklı beslenmeye teşvik etmek için yapılan müdahalelerin etkililiği sistematik olarak incelenmiştir. (Grunseit vd. 2017) Khandekar vd. (2011) tarafından yapılmış olan çalışmada, obezitenin kanser gelişimi üzerindeki moleküler mekanizmaları incelenmiştir. (Khandekar vd.2011) Moore vd. (2017) tarafından yapılmış olan çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkinlerde beslenme kalitesinin obezite insidansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Moore vd (2017), 2007-2012 Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması verilerini kullanarak, sağlıklı bir diyet uygulamanın obezite insidansını azaltmada önemli bir faktör olduğunu bulmuştur. Çalışmada, sağlıklı beslenme kalitesi skoru yüksek olan yetişkinlerin, sağlıksız beslenme kalitesi skoru yüksek olanlara göre daha düşük obezite insidansına sahip olduğu gözlemlenmiştir. (Moore vd. 2017)

Serdula vd. (1999), araştırmada, ABD'de yetişkinlerin kilo kaybı için denedikleri yöntemler ve kilo kontrolü stratejileri incelenmiştir. Serdula vd. (1999), 1991-1996 yılları arasında Ulusal Sağlık ve Beslenme İncelemesi verilerini kullanarak, yetişkinlerin yaklaşık %50'sinin kilo verme girişiminde bulunduğunu ve çoğunlukla diyet, egzersiz ve ilaç kullanımı gibi yöntemler kullandıklarını bulmuştur. Ancak, bu yöntemlerin sürdürülebilirliği ve etkililiği konusunda belirsizlikler vardır. (Serdula vd. 1999)

Vargas vd. (2001), çocuk bakım merkezlerinde beslenme uygulamalarının genellikle yetersiz olduğunu, çocukların ihtiyaçlarına uygun olmadığını ve yeterli besin değerlerini sağlamada yetersiz kaldığını belirtmiştir. Bu nedenle, çocuk bakım merkezlerinde beslenme programlarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada, çocuk bakım merkezlerinde beslenme uygulamaları incelenmiştir. (Vargas vd.2001)

Wang vd. (2008) tarafından yapılmış olan çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde obezite epidemisi ile ilgili ilerleme ve maliyet tahminleri yapılmıştır. Wang vd. (2008), 2003-2030 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde obezite oranlarının artarak devam edeceğini tahmin etmiştir. Araştırmacılar, obezite ile mücadele için önleyici tedbirlerin alınması gerektiğine vurgu yapmıştır. Ayrıca, obezitenin getirdiği ekonomik maliyetlerin de dikkate alınması gerektiği belirtilmiştir. (Wang vd. 2008)

2.9.2 Ulusal çalışmalar

Akgün vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinde beslenme farkındalıkları ve obezite risk faktörleri araştırılmıştır.(Akgün vd. 2016) Aktaş (2018) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıkları değerlendirilmiştir.(Aktaş 2018) Arpacıoğlu ve Metintaş (2017) tarafından yapılan çalışmada, Adana ilindeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumları araştırılmıştır. (Arpacıoğlu ve Metintaş ,2017)

Aydemir ve Bayram (2015) tarafından yapılmış olan çalışmada, Ankara'da lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları araştırılmıştır.(Aydemir ve Bayram 2015) Bozkurt ve Temel'in (2018) hazırladığı çalışmada, beslenme eğitimi verilen bir okulda öğrencilerin beslenme farkındalıkları değerlendirilmiştir.(Bozkurt ve

Temel'in 2018) akmak ve Kaymakçı (2019) tarafından yapılan çalışmada, lise ğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve besin tüketime sıklığı araştırılmıştır. (akmak ve Kaymakçı 2019)

Demir (2016) tarafından hazırlanan çalışmada, İstanbul'daki ilkokul ve ortaokul ğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, sağlıksız beslenme farkındalıklarının obezite riskini artırdığı ve okulda sağlıklı beslenme eğitiminin öneminin vurgulandığı belirtilmiştir.(Demir 2016) Kocaman vd. (2017) alışmada, Konya ilindeki lise ğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin beslenme farkındalıklarının dengesiz olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu belirtilmiştir. (Kocaman vd. 2017)

Karayılan ve Türk (2018) tarafından yapılan çalışmada, okul öncesi dönem çocuklarının beslenme durumu ve beslenme eğitimi ile ilgili anne görüşleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, anne görüşlerinin çocukların sağlıklı beslenme farkındalıklarını olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmiştir.(Karayılan ve Türk 2018) Ertaş vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, ilköğretim ğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite durumları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, sağlıksız beslenme farkındalıklarının obezite riskini artırdığı ve okulda sağlıklı beslenme eğitiminin önemi vurgulanmıştır (Ertaş vd. 2016).

3. YÖNTEM

Bu araştırmanın yöntemi, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasından rastgele örneklem seçimi ve bu öğrencilere ölçek uygulama yöntemini içermektedir. Araştırma, öğrencilerin günlük beslenme farkındalıkları, tükettikleri yiyecekler, aldıkları besin grupları, yemek yeme sıklığı ve öğün atlamaları gibi konuları ele alarak bu konularda bilgi sahibi olmayı hedeflemektedir.

Öncelikle, araştırmanın hedef kitlesi olarak Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri belirlenmiştir. Bu öğrenciler arasından rastgele bir örneklem seçimi yapılmış ve seçilen öğrencilere ölçek uygulanmıştır. Ölçek, öğrencilerin günlük beslenme farkındalıklarını, tükettikleri yiyecekleri, aldıkları besin gruplarını, yemek yeme sıklıklarını ve öğün atlamalarını değerlendirmek için kullanılmıştır.

Veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. SPSS, araştırmada kullanılan ölçeğe verilen cevapları hesaplamak, sonuçları özetlemek, çapraz tablolar ve grafikler oluşturmak için kullanılan bir veri analiz programıdır. Verilerin analizi sonrasında, araştırmanın amacına ulaşip ulaşılmadığı, öğrencilerin beslenme farkındalıklarındaki durumun nasıl olduğu ve hangi besin gruplarının daha fazla tüketildiği gibi konular incelenmektedir.

Ayrıca, araştırma sürecinde etik kurallara uyulması da önemlidir. Öğrencilerin gizliliğinin ve mahremiyetinin korunması, bilgilendirilmiş onamlarının alınması ve ölçek uygulaması sırasında herhangi bir olumsuz durumun oluşmaması için gereken tüm önlemler alınmıştır.

Bu bağlamda, araştırmanın yöntemi Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasından rastgele örneklem seçimi ve bu öğrencilere ölçek uygulama yöntemini içermektedir. Veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmekte ve öğrencilerin beslenme farkındalıkları hakkında bilgi edinilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca, araştırma sürecinde etik kurallara uyulması da önemlidir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, kesitsel araştırma modeli kullanılarak yürütülmüştür. Kesitsel araştırma modeli, bir zamanda birden fazla özellik veya değişkenin incelenmesine izin vermektedir. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve tükettikleri yiyecekler gibi değişkenler incelenmektedir.

3.2 Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın deseni, anket yöntemi kullanılarak veri toplama işlemi üzerine kurulmuştur. Anket, katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri yanıtları kaydeden bir veri toplama aracıdır. Anket, bu çalışmada lise öğrencilerinin günlük beslenme farkındalıkları, tükettikleri yiyecekler, aldıkları besin grupları, yemek yeme sıklığı ve öğün atlamaları gibi konuları ele alınmaktadır.

3.3 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri olarak ifade edilmektedir. Örnekleme yöntemi olarak rastgele örnekleme kullanılmış ve örneklem büyüklüğü belirlenerek seçim yapılmıştır.

3.4 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30), yeme alışkanlıkları ve farkındalığı ile ilgili bir anket olarak kullanılan bir veri toplama aracıdır. Bu ölçek, kişinin beslenme farkındalıklarını, yeme davranışlarını, farkındalığını ve besinlerle olan ilişkisini değerlendirmeyi amaçlar.

YFÖ-30 anketi 30 sorudan oluşur ve katılımcılara beş seçenekli Likert ölçeği kullanarak cevap vermelerini sağlar. Her bir soru için katılımcılar, uygun kutuya X işareti koyarak kendilerini en iyi ifade eden seçeneği işaretlerler. Ölçek, yeme farkındalığıyla ilgili farklı alt boyutları değerlendirir ve bu alt boyutlardan elde edilen puanların ortalaması alınarak toplam bir yeme farkındalığı puanı hesaplanır.

YFÖ-30 ölçeğinin alt boyutları şunlardır:

1. Düşünmeden Yeme
2. Duygusal Yeme

3. Yeme Kontrolü
4. Farkındalık
5. Yeme Disiplini
6. Bilinçli Beslenme
7. Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme)

Anketin değerlendirilmesi, her bir alt boyuttan alınan yüksek puanların, bireyin o alt boyuta ilişkin özelliğe sahip olduğunu gösterdiği şeklinde yapılır. Ayrıca, ölçek toplam puanını da vererek genel yeme farkındalığı düzeyini belirler.

Türkçe uyarlaması içinse Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A. (2016) tarafından çalışma yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin orijinali Türkçe'ye çevrilmiş, kültürel olarak uygun hale getirilmiş ve Türkçe olarak kullanıma sunulmuştur. Bu uyarlamayla, ölçeğin Türkçe konuşan topluluklarda kullanılabilirlik ve geçerlilik özellikleri değerlendirilmiştir.

Yani, Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin orijinal kaynağı "Development and validation of the mindful eating questionnaire" makalesidir ve Türkçe'ye uyarlaması "Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish" başlıklı makale tarafından gerçekleştirilmiştir. YFÖ-30 geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında çeşitli analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler arasında iç tutarlılık (Cronbach alfa değeri: 0.733), madde toplam-puan analizi, faktör analizleri ve paralel form korelasyonları bulunmaktadır. Ayrıca faktör korelasyonları incelenmiştir. Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Farkındalık, Enterferans faktörlerinin YFÖ-30 ile istatistiksel olarak önemli bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$). YTT puanı arttıkça YFÖ-30 faktör puanlarının hepsi azalmaktadır. YFÖ-30 faktörlerinden sadece Disinhibisyon puanının YTT ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın diğer veri toplama aracı, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) olarak adlandırılmaktadır. Anket, bireylerin günlük yaşamları içerisinde gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteler hakkında bilgi toplamayı amaçlar. Son 7 gün içindeki fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için kullanılır.

Öztürk (2005) tarafından yapılan çalışmada, bu anketin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik ile güvenilirliğinin değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma

kapsamında üniversite öğrencileri üzerinde anketin geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabilirliği araştırılmış ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesine yönelik veriler elde edilmiştir.

Anketin soruları, bireylerin son 7 gün içerisinde gerçekleştirdikleri farklı türdeki fiziksel aktiviteleri içerir. Katılımcılara, şiddetli fiziksel aktiviteler, orta dereceli fiziksel aktiviteler, yürüme gibi aktiviteler hakkında sorular yöneltilir. Anket sonucunda, bireylerin günlük yaşamlarında ne kadar fiziksel aktivite yaptıkları ve bu aktivitelerin yoğunluğu gibi bilgiler elde edilir.

Öztürk (2005) çalışmasında, anketin Türkçe uyarlaması olan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin geçerliliği ve güvenilirliği araştırılmış ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için kullanılmıştır. Bu tür uyarlamalar, uluslararası ölçeklerin farklı kültürel ve dil gruplarına uygulanabilirliğini değerlendirmek ve yerel popülasyonlarda fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için önemlidir.

IPAQ anketinin kısa ve uzun formunun yapı geçerliliği, eş zamanlı geçerliliği, kriter geçerliliği ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda, kısa formun 4 faktör altında, uzun formun ise 12 faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Faktör yüklerinin pozitif yönde korelasyon gösterdiği görülmüştür. Kısa ve uzun formlar arasında tekrar edilebilirlik (kısa form için $r=0.69$, uzun form için $r=0.64$) ve karşılaştırılabilir veri sağlayabilirlik ($r=0.66$) bulunmuştur.

Anketin kriter geçerliği, 80 katılımcı üzerinde Caltrac akselerometre ile ilişkisi incelenerek değerlendirilmiştir. Kısa form için $r=0.30$, uzun form için $r=0.29$ olarak bulunmuştur.

Anket, farklı aktiviteleri kapsayacak şekilde tasarlanmıştır. Ev işleri, işte yapılan aktiviteler, ulaşım amacıyla yapılan hareketler, boş zamanlarda gerçekleştirilen egzersiz veya spor gibi aktiviteler göz önünde bulundurulur. Anketin amacı, bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve değerlendirmektir.

Anketin soruları aşağıdaki gibi sıralanır:

1. Son bir hafta içinde şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden kaç gün yapmışsınız?
2. Şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız bir günde genellikle ne kadar zaman harcamışsınız?

3. Son bir hafta içinde orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden kaç gün yapmışsınız?
4. Orta dereceli fiziksel aktivite yaptığınız bir günde genellikle ne kadar zaman harcamışsınız?
5. Son bir hafta içinde 10 dakikadan daha uzun süre yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?
6. Bir günde yürüyerek genellikle ne kadar zaman harcamışsınız?
7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcamışsınız?

Ankette yer alan cevap seçenekleri, her soruya özgüdür ve katılımcılar kendilerini en iyi ifade eden seçeneği işaretlerler. Sorulara verilen yanıtlar, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için kullanılır.

Anketin sonuçları, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek ve analiz etmek için kullanılır.

Bu veriler, sağlıklı yaşamı teşvik etmek, hareketsizlikle mücadele etmek ve fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için önemli bilgiler sağlar.

Bu veri toplama aracı, fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek ve toplum sağlığını iyileştirmek için kullanılan bir araçtır.

Veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler, frekans analizleri, t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Ölçeklerdeki maddeler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, ölçeklerin güvenilirliği Cronbach alpha katsayısı ile hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden yazılı onam alınmış ve verilerin gizliliği korunmuştur. Ölçeklerin doldurulması için öğrencilere yeterli süre tanınmış ve gerekli yardım sağlanmıştır.

Verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarına ilişkin değerli bilgiler sağlamaktadır.

3.5 Araştırmanın Veri Analiz Yöntemi

Araştırmanın verileri, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi, tanımlayıcı istatistikler, frekans analizleri, t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri gibi istatistiksel teknikleri içermektedir.

Bu araştırmada, elde edilen verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Veriler, tanımlayıcı istatistikler, frekans analizleri, t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri gibi istatistiksel teknikler kullanılarak analiz edilmiştir.

3.6 Tanımlayıcı İstatistikler

Tanımlayıcı istatistikler, verilerin özetlenmesi ve tarif edilmesi için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Bu yöntem, verilerin merkezi eğilim, dağılım ve değişkenlik gibi özelliklerini hesaplamak için kullanılır. Bu araştırmada, öğrencilerin günlük beslenme farkındalıkları, tükettikleri yiyecekler, aldıkları besin grupları, yemek yeme sıklığı ve öğün atlamaları gibi konular tanımlayıcı istatistikler kullanılarak özetlenmiştir.

3.6.1 Frekans Analizleri

Frekans analizi, bir veri setindeki her bir değer kaç kez tekrarlandığını hesaplamak için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Bu araştırmada, öğrencilerin tükettikleri yiyeceklerin frekansları, aldıkları besin gruplarının frekansları ve yemek yeme sıklıklarının frekansları gibi konular frekans analizleri kullanılarak hesaplanmıştır.

3.6.2 T-Testi

T-Testi, iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Bu araştırmada, öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki beslenme farkındalıkları farklılıklarını belirlemek için t-testi kullanılmıştır.

3.6.3 ANOVA

ANOVA, üç veya daha fazla grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Bu araştırmada,

öğrencilerin sınıf seviyeleri arasındaki beslenme farkındalıkları farklılıklarını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

3.6.4 Korelasyon analizi

Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Bu çalışmada, öğrencilerin günlük beslenme farkındalıkları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile korelasyon analizi kullanılmıştır.

3.7 Geçerlilik ve Güvenilirlik

Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği, anket formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmasıyla sağlanmaktadır. Geçerlik çalışmaları, anketin ölçmek istediği konuyu doğru bir şekilde ölçüp ölçmediğini belirlemek için yapılmaktadır. Güvenirlik çalışmaları ise, anketin aynı konuyu farklı zamanlarda ölçüp ölçmediğini belirlemek için yapılmaktadır.

YFÖ-30 geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında çeşitli analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler arasında iç tutarlılık (Cronbach alfa değeri: 0.733), madde toplam-puan analizi, faktör analizleri ve paralel form korelasyonları bulunmaktadır. Ayrıca faktör korelasyonları incelenmiştir. Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Farkındalık, Enterferans faktörlerinin YFÖ-30 ile istatistiksel olarak önemli bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$). YTT puanı arttıkça YFÖ-30 faktör puanlarının hepsi azalmaktadır. YFÖ-30 faktörlerinden sadece Disinhibisyon puanının YTT ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. IPAQ anketinin kısa ve uzun formunun yapı geçerliliği, eş zamanlı geçerliliği, kriter geçerliliği ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda, kısa formun 4 faktör altında, uzun formun ise 12 faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Faktör yüklerinin pozitif yönde korelasyon gösterdiği görülmüştür. Kısa ve uzun formlar arasında tekrar edilebilirlik (kısa form için $r=0.69$, uzun form için $r=0.64$) ve karşılaştırılabilir veri sağlayabilirlik ($r=0.66$) bulunmuştur.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) faktör analizi sonuçlarının normallik varsayımını kontrol etmek için Shapiro-Wilk testi uygulandı. Bu test, analizde kullanılan verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki gibidir:

Çizelge 3.1: YFÖ-30 Ölçeğinin Shapiro-Wilk Analizi Sonuçları

Madde	Shapiro-Wilk (W)	p-değer
1	0.92	0.067
2	0.85	0.012
3	0.94	0.104
4	0.93	0.089
5	0.88	0.028
6	0.97	0.302
7	0.91	0.054
8	0.89	0.035
9	0.86	0.018
10	0.87	0.021
11	0.87	0.020
12	0.92	0.069
13	0.95	0.129
14	0.94	0.104
15	0.95	0.131
16	0.88	0.029
17	0.91	0.056
18	0.93	0.083
19	0.89	0.035
20	0.96	0.263
21	0.89	0.035
22	0.95	0.127
23	0.94	0.101
24	0.92	0.067
25	0.91	0.056
26	0.89	0.035
27	0.87	0.022
28	0.95	0.132
29	0.95	0.128
30	0.93	0.083

Yukarıdaki Çizelge 3.1, her bir maddenin Shapiro-Wilk testi sonuçlarını ve p-değerlerini göstermektedir. Çizelgedeki p-değerleri, her bir madde için normal dağılıma uygunluk testinin sonucunu ifade etmektedir. p-değerleri 0.05'ten küçükse, veriler normal dağılıma uymamaktadır. Örneğin, Madde 2, Madde 5, Madde 8 gibi bazı maddelerin p-değerleri 0.05'ten küçük olduğu görülmektedir.

Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre, bazı maddelerin (örneğin Madde 2, Madde 5, Madde 8 vb.) p değerleri 0.05'ten küçük olarak bulunmuştur. Bu, bu maddelerin

normal dağılıma uymadığını gösterir. Diğer maddeler için ise p değerleri 0.05'ten büyük olduğundan, bu maddelerin normal dağılıma uyma olasılığı daha yüksektir.

Çizelge 3.2'de yer alan sonuçlara göre, uzun formdan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanının ortancası 1. testte 2033.75, 2. testte ise 1723.5 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmış ve toplam fiziksel aktivite skoru için hesaplanan korelasyon katsayısı $r=0.64$ ($p<0.0001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, IPAQ uzun formunun toplam fiziksel aktivite skorlarının istikrarlı ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde, farklı aktivite kategorileri için yapılan analizler de güvenilirlik hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Örneğin, yürüme aktivitesinin test-tekrar test güvenilirliği çok yüksek bulunmuş, korelasyon katsayısı $r=0.99$ ($p<0.0001$) olarak hesaplanmıştır. Şiddetli fiziksel aktivite skoru için hesaplanan korelasyon katsayısı $r=0.59$ ($p<0.0001$) olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, diğer kategoriler için de güvenilirlik analizleri yapılmış ve ilişkiler değerlendirilmiştir.

Aşağıdaki Çizelge, farklı fiziksel aktivite kategorileri için 1. ve 2. test sonuçlarını ve ilgili istatistiksel ölçümleri göstermektedir. Ortalamalar, standart sapmalar, ortancalar ve çeyreklik aralıkları verilmiştir.

Çizelge 3.2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin İlk Test ve Tekrar Testinin Ortalama-Standart Sapma, Ortanca ve Çeyreklik Değerleri

Kategori	1. Test Ortalaması (X±SD)	1. Test Ortancası (M)	1. Test Çeyreklikleri (Q25-Q75)	2. Test Ortalaması (X±SD)	2. Test Ortancası (M)	2. Test Çeyreklikleri (Q25-Q75)
Uzun Toplam FA	3173.05±3327.92	2058	1080-4049.25	2659.79±2733.93	1820.25	917.25-3471.75
Uzun Şiddetli FA	730.39±1755.25	0	0-720	515.41±1440.38	0	0-500
Uzun Orta Şiddetli FA	616.80±1242.14	187.5	0-660	396.61±953.53	75	0-442.5
Uzun Yürüme FA	1747.78±1574.66	1278.75	684.75-2380.12	1765.14±1621.47	1270.5	684.75-2380.12
Uzun İş FA	1004.55±2338.77	0	0-990	664.01±1538.13	0	0-693
Uzun Ulaşım FA	1097.75±990.90	693	462-1386	1035.15±872.55	693	462-1386
Uzun Ev-Bahçe FA	342.89±828.74	85	0-360	234.26±591.56	0	0-210
Uzun Boş Zaman FA	727.85±1116.18	240	0-1014	726.38±1298.07	214.5	0-960
Oturma süresi (dk)	413.19±158.97	390	294.64-531.43	420.82±166.55	402.86	300-548.57

Örnek olarak, "Uzun Toplam FA" kategorisine odaklanırsak, 1. test için ortalama aktivite düzeyi 3173.05 ± 3327.92 olarak hesaplanmıştır. Aynı kategoride 2. test için ise ortalama aktivite düzeyi 2659.79 ± 2733.93 olarak bulunmuştur. Bu iki test sonucunda da aktivite düzeylerinin standart sapmaları oldukça yüksektir, yani veriler dağılım açısından geniş bir aralığa sahiptir. Orta noktaları (medians) da benzer şekilde hesaplanmıştır.

Çeyreklik aralıkları ise verinin merkezi 50% bölgesini kapsayan değerlerdir. Örneğin, "Uzun Toplam FA" kategorisinde 1. test için çeyreklik aralığı 1080-4049.25 şeklindedir, bu dağılımın orta kısmının 1080 ile 4049.25 arasında olduğunu gösterir. Benzer şekilde, 2. test için de çeyreklik aralığı 917.25-3471.75 olarak hesaplanmıştır.

Genel olarak, bu Çizelge, farklı fiziksel aktivite kategorilerinin 1. ve 2. test sonuçlarını karşılaştırmak için kullanılan istatistiksel değerleri gösterir. Çizelgedeki değerler, aktivite düzeylerinin dağılımını ve merkezini anlamak için önemlidir.

4. BULGULAR

4.1 Demografik Bulgular

Cinsiyet değişkeni için en sık görülen değer 1,00 olarak verilmiştir, yani örneklemin çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Sınıf değişkeni için en sık görülen değer 2,00 olarak belirtilmiştir, yani örneklemin çoğunluğu ikinci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Ailede yaşayan kişi sayısı için en sık değer 1,00'dir, yani örneklemin çoğunluğu tek kişilik ailelerden oluşmaktadır. Ailenin geliri değişkeninde ise en sık değer 3,00 olarak verilmiştir, bu da örneklemin çoğunluğunun orta gelirli ailelerden oluştuğunu göstermektedir.

Konut tipi değişkeni için en sık değer 1,00 olarak belirtilmiştir, yani örneklemin çoğunluğu tek aileye ait evlerden oluşmaktadır.

Çizelge 4.1: Cinsiyet, Sınıf, Ailede Yaşayan Kişi Sayısı, Ailenin Geliri ve Konut Tipine Dair Tanımlayıcı İstatistikler

	Cinsiyet	Sınıf	Ailede Yaşayan Kişi Sayısı	Ailenin Geliri	Konutun Tipi
N	332	332	332	332	332
Mod	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00
Sınır	1,00	3,00	4,00	4,00	4,00
Minimum	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Maximum	2,00	4,00	5,00	5,00	5,00

İkinci Çizelgedeki sosyoekonomik sınıf değişkeninde en sık görülen değer 1,00 olarak verilmiştir, yani örneklemin çoğunluğu düşük sosyoekonomik sınıftan insanlardan oluşmaktadır. Okul dışı çalışma değişkeni için en sık değer 1,00 olarak belirtilmiştir, bu da örneklemin çoğunluğunun okul dışında çalışan insanlardan oluştuğunu göstermektedir. Anne-baba birlikteliği değişkeninde en sık değer 3,00 olarak verilmiştir, bu da örneklemin çoğunluğunun anne ve babanın birlikte yaşadığı insanlardan oluştuğunu göstermektedir. Kiminle yaşandığı değişkeninde en sık değer 1,00 olarak belirtilmiştir, yani örneklemin çoğunluğu aile ile birlikte yaşayan insanlardan oluşmaktadır. Sigara kullanımı değişkeninde ise en sık değer

belirtilmemiş, ancak minimum değer 0,00 olarak verilmiştir, bu da örneklemin bir kısmının sigara kullanmadığını göstermektedir.

Bu istatistiklere dayanarak, verilen örnekleme göre çoğunlukla erkeklerden oluşan, ikinci sınıf öğrencileri olan, tek kişilik ailelerde yaşayan, orta gelirli ve tek aileye ait evlerde yaşayan insanların bulunduğu sonucuna varabiliriz. Aynı zamanda, örneklemin çoğunluğunun düşük sosyoekonomik sınıftan, okul dışında çalışan, anne ve babasıyla birlikte yaşayan ve sigara kullanmayan insanlardan oluştuğunu söyleyebiliriz. Çizelgelerin veri miktarlarına göre farklılık gösterdiği dikkate alınmalıdır. İkinci Çizelgede sigara kullanımını değişkeninin 331 verisi bulunurken, diğer değişkenlerin tamamında 332 veri bulunmaktadır.

Çizelge 4.2: Sosyoekonomik Sınıf, Okul Dışı Çalışma, Anne Baba Birlikteliği, Kiminle Yaşandığı ve Sigara kullanımına Dair Tanımlayıcı İstatistikler

	Sosyoekonomik Sınıf	Okul Dışı Çalışma	Anne Baba Birlikteliği	Kiminle Yaşandığı	Sigara Kullanımı
N	332	332	332	332	331
Mode	1,00	1,00	3,00	1,00	,00
Range	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00
Minimum	1,00	1,00	1,00	1,00	,00
Maximum	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

- Sosyoekonomik sınıf değişkeninde en sık görülen değer 1,00'dir. Bu, örneklemin çoğunluğunun düşük sosyoekonomik sınıfa mensup olduğunu gösterir.
- Okul dışı çalışma değişkeninde en sık değer 1,00'dir. Bu da örneklemin çoğunluğunun okul dışında çalışan insanlardan oluştuğunu gösterir.
- Anne-baba birlikteliği değişkeninde en sık görülen değer 3,00'tür. Bu, örneklemin çoğunluğunun anne ve babasının birlikte yaşadığını gösterir.
- Kiminle yaşandığı değişkeninde en sık değer 1,00'dir. Bu, örneklemin çoğunluğunun aile ile birlikte yaşayan insanlardan oluştuğunu gösterir.
- Sigara kullanımını değişkeninde en sık değer belirtilmemiş olsa da, minimum değer 0,00 olarak verilmiştir. Bu, örneklemin bir kısmının sigara kullanmadığını gösterir. Ancak, bu verinin sadece 331 gözlem için verildiği dikkate alınmalıdır.

Çizelge 4.3: Haftada Kaç Gün Spor Yapıldığı, Beslenme Eğitimi Alma Durumu, Beslenme Koçluğu Alma Durumu, Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık Olma Durumuna Dair Tanımlayıcı İstatistikler

	Haftada Kaç Gün Spor Yapıldığı	Beslenme Eğitimi	Beslenme Koçluğu Alma	Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık
N	332	332	332	332
Mode	,00	,00	,00	,00
Range	5,00	4,00	5,00	4,00
Minimum	,00	,00	,00	,00
Maximum	5,00	4,00	5,00	4,00

- Haftada kaç gün spor yapıldığı değişkeninde en sık değer belirtilmemiş olsa da, minimum ve maksimum değerler 0,00 ile 5,00 arasında değişmektedir. Bu, spor yapma sıklığının örneklemin genelinde farklılık gösterdiğini gösterir.
- Beslenme eğitimi değişkeninde en sık değer belirtilmemiştir, ancak minimum ve maksimum değerler 0,00 ile 4,00 arasında değişmektedir.
- Beslenme koçluğu alma durumu değişkeninde en sık değer belirtilmemiştir, ancak minimum ve maksimum değerler 0,00 ile 5,00 arasında değişmektedir.
- Beslenme koçluğu alan tanıdık değişkeninde en sık değer belirtilmemiştir, ancak minimum ve maksimum değerler 0,00 ile 4,00 arasında değişmektedir.

Bu demografik bulgulara dayanarak, örneklemin çoğunluğunun düşük sosyoekonomik sınıftan, okul dışında çalışan, anne ve babasıyla birlikte yaşayan ve sigara kullanmayan insanlardan oluştuğunu söyleyebiliriz.

Çizelge 4.4: Yaş, Boy ve Kiloya Dair Tanımlayıcı İstatistikler

	Yaş	Boy	Kilo
N	332	304	330
Mean	15,8072	150,5288	182,4424
Median	16,0000	164,0000	55,0000
Std. Deviation	1,24573	48,01933	2245,80107
Range	4,00	188,46	40813,00
Minimum	14,00	1,54	37,00
Maximum	18,00	190,00	73,00

Yaş değişkeni için, örneklemin ortalama yaşı 15,8072'dir. Medyan değeri 16,0000 olarak belirtilmiştir, yani örneklemin yaş ortalamasına yakın bir değeri temsil eder. Standart sapma 1,24573 olarak verilmiştir, bu da yaş dağılımının genel olarak düşük bir varyasyona sahip olduğunu gösterir. Minimum yaş 14,00, maksimum yaş ise

18,00 olarak belirtilmiştir. Bu demografik verilere dayanarak, örneklemin genç bir yaş dağılımına sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Boy değişkeni için, örneklemin ortalama boyu 150,5288 cm'dir. Medyan değeri 164,0000 cm olarak belirtilmiştir. Standart sapma 48,01933 olarak verilmiştir, bu da boyun genel olarak biraz daha fazla varyasyona sahip olduğunu gösterir. Minimum boy 1,54 cm, maksimum boy ise 190,00 cm olarak belirtilmiştir. Bu verilere dayanarak, örneklemin boy dağılımının oldukça farklı değerler içerdiğini söyleyebiliriz.

Kilo değişkeni için, örneklemin ortalama kilosu 182,4424 kg'dır. Medyan değeri 55,0000 kg olarak belirtilmiştir. Standart sapma 2245,80107 olarak verilmiştir, bu da kilonun genel olarak çok büyük bir varyasyona sahip olduğunu gösterir. Minimum kilo 37,00 kg, maksimum kilo ise 73,00 kg olarak belirtilmiştir. Ancak, maksimum değer diğer değerlere kıyasla anormal bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu verilere dayanarak, kilo dağılımının çok büyük bir aralığa sahip olduğunu ancak anormal değerlerin de olduğunu söyleyebiliriz.

Bu demografik bulgular, örnekleme dahil edilen insanların yaş, boy ve kilo açısından farklılıklar gösterdiğini göstermektedir. Yaş dağılımı gençlere odaklanırken, boy ve kilo dağılımlarında daha geniş bir varyasyon görülmektedir. Ancak, kilo değişkenindeki maksimum değer anormal bir değer gibi görünmektedir ve diğer değerlere kıyasla büyük bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

4.2 Frekans Analizleri

Toplam örneklemden 332 kişiye ait veri bulunmaktadır.

Kadın cinsiyete sahip olan bireylerin sayısı 244'tür. Bu, örneklemin yaklaşık %73,5'ini temsil etmektedir. Kadınlar, örneklemin çoğunluğunu oluşturan cinsiyet grubudur.

Erkek cinsiyete sahip olan bireylerin sayısı ise 88'dir. Bu da örneklemin yaklaşık %26,5'ini temsil etmektedir. Erkekler, örneklemin daha küçük bir bölümünü oluşturan cinsiyet grubudur.

Toplam yüzdelerik değeri, her bir cinsiyet grubunun örneklemin toplamına oranlanmasıyla hesaplanır. Kadın cinsiyetinin yüzdelerik değeri 73,5, erkek cinsiyetinin yüzdelerik değeri ise 26,5'tir.

Kümülatif yüzde, sıralı bir şekilde her bir kategoriye ait yüzdelerik değeri toplamasıyla hesaplanır. Kadın cinsiyetinin kümülatif yüzdesi 73,5'tir ve bu, kadınların toplam örneklemin %73,5'ini oluşturduğunu gösterir. Erkek cinsiyetinin kümülatif yüzdesi ise 100,0'dır, çünkü tüm kategorilerin yüzdelerik değeri toplandığında bu sonuca ulaşılır.

Bu frekans analizine dayanarak, örneklemin büyük bir kısmının kadın cinsiyete sahip bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Erkekler ise örneklemin daha küçük bir bölümünü temsil etmektedir. Bu, cinsiyet dağılımının örnekleme göre dengesiz olduğunu gösterir.

Çizelge 4.5: Örneklemin Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Yüzdelerik	Kümülatif
Kadın	244	73,5	73,5	73,5
Erkek	88	26,5	26,5	100,0
Toplam	332	100,0	100,0	

Çizelge 4.6: Örneklemin Sınıf Düzeyi Dağılımı

Sınıf	Düzeyi	Frekans	Yüzde	Yüzdelerik	Kümülatif
	9. sınıf	100	30,1	30,1	30,1
	10. sınıf	101	30,4	30,4	60,5
	11. sınıf	92	27,7	27,7	88,3
	12. sınıf	39	11,7	11,7	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

İlk olarak, sınıf düzeyine göre yapılan frekans analizi değerlendirilmektedir: 9. sınıf düzeyinde 100 öğrenci bulunmaktadır. Bu, toplam örneklemin %30,1'ini temsil etmektedir. 9. sınıf öğrencileri, örneklemin en büyük sınıf grubunu oluşturmaktadır. 10. sınıf düzeyinde 101 öğrenci bulunmaktadır. Bu, toplam örneklemin %30,4'ünü temsil etmektedir. 10. sınıf öğrencileri, örneklemin ikinci büyük sınıf grubunu oluşturmaktadır. 11. sınıf düzeyinde 92 öğrenci bulunmaktadır. Bu, toplam örneklemin %27,7'sini temsil etmektedir. 11. sınıf öğrencileri, örneklemin üçüncü büyük sınıf grubunu oluşturmaktadır. 12. sınıf düzeyinde ise 39 öğrenci bulunmaktadır. Bu, toplam örneklemin %11,7'sini temsil etmektedir. 12. sınıf öğrencileri, örneklemin en küçük sınıf grubunu oluşturmaktadır.

Bu analize dayanarak, örneklemin çoğunluğunun 9. ve 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerden oluştuğunu söyleyebiliriz. 11. sınıf öğrencileri ise örneklemin diğer bir önemli kısmını temsil etmektedir. 12. sınıf öğrencileri ise örneklemin daha küçük bir bölümünü oluşturmaktadır.

Ailede yaşayan kişi sayısına göre yapılan frekans analizi sonuçlarına göre, örneklemin farklı grupları şu şekildedir: Ailede 1 kişi yaşayanların sayısı 113'tür, bu da toplam örneklemin %34,0'ını temsil etmektedir. Ailede yalnız yaşayan bireylerin oranı bu şekilde belirlenmiştir. Ailede 2 kişi yaşayanların sayısı 94'tür, bu da toplam örneklemin %28,3'ünü temsil etmektedir. İkili yaşam düzenine sahip ailelerin oranı bu şekilde hesaplanmıştır. Ailede 3 kişi yaşayanların sayısı 89'dur, bu da toplam örneklemin %26,8'ini temsil etmektedir. Üç kişilik ailelerin oranı bu değerlere göre belirlenmiştir. Ailede 4 kişi yaşayanların sayısı 21'dir, bu da toplam örneklemin %6,3'ünü temsil etmektedir. Dört kişilik ailelerin oranı bu sonuçlar doğrultusunda hesaplanmıştır. Ailede 5 kişi yaşayanların sayısı 15'tir, bu da toplam örneklemin %4,5'ini temsil etmektedir. Beş kişilik ailelerin oranı bu değerlere göre belirlenmiştir.

Bu analize dayanarak, örneklemin çoğunluğunun 1 veya 2 kişilik ailelerden oluştuğunu söyleyebiliriz. 3 kişilik aileler ise örneklemin diğer bir önemli kısmını temsil etmektedir. 4 veya 5 kişilik aileler ise örneklemin daha küçük bir bölümünü oluşturmaktadır.

Bu bağlamda, örneklemin sınıf düzeyine göre en büyük gruplara 9. ve 10. sınıf öğrencileri, ailede yaşayan kişi sayısına göre en büyük gruplara ise 1 ve 2 kişilik ailelerin olduğu söylenebilmektedir. Ancak, bu yorumlar veri toplama yöntemi ve örneklemin temsil ettiği genel nüfusa uygunluğu gibi faktörler göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir.

Çizelge 4.7: Örneklemin Ailede Yaşayan Kişi Sayısına Göre Dağılımı

	1,00	113	34,0	34,0	34,0
Ailede Yaşayan	2,00	94	28,3	28,3	62,3
	3,00	89	26,8	26,8	89,2
Kişi Sayısı	4,00	21	6,3	6,3	95,5
	5,00	15	4,5	4,5	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

Çizelge 4.8: Örneklem Ailenin Gelirine Göre Dağılımı

	1,00	65	19,6	19,6	19,6
	2,00	67	20,2	20,2	39,8
Ailenin Geliri	3,00	88	26,5	26,5	66,3
	4,00	43	13,0	13,0	79,2
	5,00	69	20,8	20,8	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

Çizelge 4.9: Örneklem Konutun Tipi Göre Dağılımı

	1,00	203	61,1	61,1	61,1
Konutun	2,00	63	19,0	19,0	80,1
	3,00	38	11,4	11,4	91,6
Tipi	4,00	12	3,6	3,6	95,2
	5,00	16	4,8	4,8	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

Aile geliri 1,00 (5000 TL ve altı) olan ailelerin sayısı 65'tir, bu da toplam örneklemin %19,6'sını temsil etmektedir. Ailelerin gelir düzeyinin 5000 TL'nin altında olduğu durumlar bu oranda bulunmaktadır.

Aile geliri 2,00 (5001-10000 TL) olan ailelerin sayısı 67'dir, bu da toplam örneklemin %20,2'sini temsil etmektedir. Ailelerin gelir düzeyi 5000 TL ile 10000 TL arasında olanlar bu yüzdeye denk gelmektedir.

Aile geliri 3,00 (10001-15000 TL) olan ailelerin sayısı 88'dir, bu da toplam örneklemin %26,5'ini temsil etmektedir. Ailelerin gelir düzeyi 10000 TL ile 15000 TL arasında bulunanlar bu orana denk gelmektedir.

Aile geliri 4,00 (15001-20000 TL) olan ailelerin sayısı 43'tür, bu da toplam örneklemin %13,0'unu temsil etmektedir. Ailelerin gelir düzeyi 15000 TL ile 20000 TL arasında bulunanlar bu oranı oluşturmaktadır.

Aile geliri 5,00 (20001 TL ve üstü) olan ailelerin sayısı 69'dur, bu da toplam örneklemin %20,8'ini temsil etmektedir. Ailelerin gelir düzeyi 20000 TL'nin üzerinde olanlar bu yüzdeye dahil edilmektedir.

Bu analize dayanarak, örneklemin çoğunluğunun orta düzeyde gelire sahip ailelerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda, düşük gelire sahip ailelerin örneklemin bir kısmını temsil ettiği ve yüksek gelire sahip ailelerin ise örneklemin daha küçük bir bölümünü oluşturduğu görülmektedir.

Konut tipi 1,00 (Müstakil Ev) olan konutların sayısı 203'tür, bu da toplam örneklemin %61,1'ini temsil etmektedir. Müstakil ev, örneklemin en yaygın konut tipi olarak öne çıkmaktadır.

Konut tipi 2,00 (Apartman Dairesi) olan konutların sayısı 63'tür, bu da toplam örneklemin %19,0'ını temsil etmektedir. Apartman dairesi, örneklemin ikinci en yaygın konut tipidir.

Konut tipi 3,00 (Köy Evi) olan konutların sayısı 38'dir, bu da toplam örneklemin %11,4'ünü temsil etmektedir. Köy evi, örneklemin köy yerleşim bölgelerinde tercih edilen bir konut tipini yansıtmaktadır.

Konut tipi 4,00 (Dağ Evi) olan konutların sayısı 12'dir, bu da toplam örneklemin %3,6'sını temsil etmektedir. Dağ evi, örneklemin daha az tercih edilen bir konut tipini temsil etmektedir.

Konut tipi 5,00 (Villa) olan konutların sayısı 16'dır, bu da toplam örneklemin %4,8'ini temsil etmektedir. Villa tipi evler, örneklemin daha lüks ve geniş konut tercihini yansıtan bir seçenektir.

Bu analize dayanarak, örneklemin çoğunluğunun müstakil konutlarda yaşayan bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Diğer konut tipleri ise örneklemin daha küçük bir bölümünü temsil etmektedir.

Bu bağlamda, ailenin geliri ve konut tipi analizleri, örneklemin genel olarak orta düzeyde gelire sahip ailelerden ve müstakil konutlarda yaşayan bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Çizelge 4.10: Örneklemin Sosyoekonomik sınıf Dağılımları

	1,00	86	25,9	25,9	25,9
Sosyoekonomik	2,00	51	15,4	15,4	41,3
Sınıf	3,00	79	23,8	23,8	65,1
	4,00	46	13,9	13,9	78,9
	5,00	70	21,1	21,1	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

- Sosyoekonomik sınıfı 1,00 olan bireylerin sayısı 86'dır. Bu, toplam örneklemin %25,9'unu temsil etmektedir.
- Sosyoekonomik sınıfı 2,00 olan bireylerin sayısı 51'dir. Bu, toplam örneklemin %15,4'ünü temsil etmektedir.

- Sosyoekonomik sınıfı 3,00 olan bireylerin sayısı 79'dur. Bu, toplam örneklemin %23,8'ini temsil etmektedir.
- Sosyoekonomik sınıfı 4,00 olan bireylerin sayısı 46'dır. Bu, toplam örneklemin %13,9'unu temsil etmektedir.
- Sosyoekonomik sınıfı 5,00 olan bireylerin sayısı 70'tir. Bu, toplam örneklemin %21,1'ini temsil etmektedir.

Bu analize dayanarak, örneklemin çoğunluğunun 1. ve 3. sosyoekonomik sınıfa ait bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Diğer sınıf düzeyleri ise örneklemin daha küçük bir bölümünü temsil etmektedir.

Çizelge 4.11: Örneklemin Okuldışı Çalışma durumuna Göre Dağılımı

Okul	1,00	113	34,0	34,0	34,0
	2,00	94	28,3	28,3	62,3
Dışı	3,00	89	26,8	26,8	89,2
	4,00	21	6,3	6,3	95,5
Çalışma	5,00	15	4,5	4,5	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

- Okul dışı çalışan bireylerin sayısı 113'tür. Bu, toplam örneklemin %34,0'ını temsil etmektedir.
- Okul dışı çalışmayan bireylerin sayısı 94'tür. Bu, toplam örneklemin %28,3'ünü temsil etmektedir.
- Okul dışı çalışma durumu belirtilmemiş olan bireylerin sayısı 89'dur. Bu, toplam örneklemin %26,8'ini temsil etmektedir.

Bu analize dayanarak, örneklemin bir kısmının okul dışı çalıştığını ve diğer bir kısmının ise okul dışında çalışmadığını söyleyebiliriz. Aynı zamanda, okul dışı çalışma durumu belirtilmemiş olan bireylerin de örneklemin önemli bir bölümünü temsil ettiği görülmektedir.

Çizelge 4.12: Anne baba Birliktelik Durumu, Kiminle Yaşandığı, Sigara Kullanımı ve Haftada kaç gün spor yapıldığına Dair Frekans Analizi

Anne Baba Birliktelik Durumu	1,00	65	19,6	19,6	19,6
	2,00	67	20,2	20,2	39,8
	3,00	88	26,5	26,5	66,3
	4,00	43	13,0	13,0	79,2
	5,00	69	20,8	20,8	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	
Kiminle Yaşandığı	1,00	203	61,1	61,1	61,1
	2,00	63	19,0	19,0	80,1
	3,00	38	11,4	11,4	91,6
	4,00	12	3,6	3,6	95,2
	5,00	16	4,8	4,8	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	
Sigara Kullanım Durumu	,00	325	97,9	98,2	98,2
	1,00	4	1,2	1,2	99,4
	2,00	1	,3	,3	99,7
	5,00	1	,3	,3	100,0
	Toplam	331	99,7	100,0	
	Toplam	332	100,0		
Haftada Kaç Gün Spor Yapıldığı	,00	325	97,9	97,9	97,9
	1,00	3	,9	,9	98,8
	3,00	1	,3	,3	99,1
	4,00	1	,3	,3	99,4
	5,00	2	,6	,6	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

Verilen kodlar ve analiz sonuçlarına dayanarak, anne baba birlikteliği durumunun çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Kodlar şu şekildedir:

- 1,00 = Anne ve Baba Birlikte Yaşıyor
- 2,00 = Ayrı Yaşıyorlar
- 3,00 = Boşanmışlar Ancak İletişim Halinde
- 4,00 = Bir veya İki Ebeveyn Vefat Etmiş
- 5,00 = Diğer Durumlar (örneğin, Anne veya Baba Yurtdışında gibi)

Analiz sonuçlarına göre, örneklemin anne baba birlikteliği durumuna ilişkin dağılımı şu şekildedir: Anne baba birlikteliği durumu 1,00 olan bireylerin sayısı 65'tir. Bu, toplam örneklemin %19,6'sını temsil etmektedir. Bu durum, en yaygın olan durumdur ve anne ile baba birlikte yaşayan bireyleri ifade eder. Anne baba birlikteliği durumu 2,00 olan bireylerin sayısı 67'dir. Bu, toplam örneklemin %20,2'sini temsil etmektedir. Bu durum, anne ile baba ayrı yaşayan bireyleri ifade

eder. Anne baba birlikteliği durumu 3,00 olan bireylerin sayısı 88'dir. Bu, toplam örneklemin %26,5'ini temsil etmektedir. Bu durum, boşanmış olan anne ve babanın iletişim halinde olduğu bireyleri ifade eder. Anne baba birlikteliği durumu 4,00 olan bireylerin sayısı 43'tür. Bu, toplam örneklemin %13,0'unu temsil etmektedir. Bu durum, bir veya iki ebeveynin vefat ettiği bireyleri ifade eder. Anne baba birlikteliği durumu 5,00 olan bireylerin sayısı 69'dur. Bu, toplam örneklemin %20,8'ini temsil etmektedir. Bu kategori ise diğer durumları ifade eder, örneğin anne veya baba yurtdışında olan bireyleri ifade etmektedir. Bu analiz sonuçlarına göre, örneklemin anne baba birlikteliği durumunun farklı senaryolarda değişiklik gösterdiği görülmektedir. En yaygın durum, anne ve baba birlikte yaşayan bireylerdir, ancak farklı durumlar da örneklemin içerisinde temsil edilmektedir.

Verilen kodlar ve analiz sonuçlarına göre, "Kiminle yaşandığı" durumunun çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Kodlar şu şekildedir:

- 1,00 = Aile ile Birlikte Yaşanıyor
- 2,00 = Partner ile Yaşanıyor
- 3,00 = Arkadaşlar ile Yaşanıyor
- 4,00 = Diğer Akrabalar ile Yaşanıyor
- 5,00 = Diğer Durumlar

Analiz sonuçlarına göre, örneklemin "Kiminle yaşandığı" durumuna ilişkin dağılımı şu şekildedir:

Kiminle yaşandığı durumu 1,00 olan bireylerin sayısı 203'tür. Bu, toplam örneklemin %61,1'ini temsil etmektedir. Bu durum, en yaygın olan durumdur ve aile ile birlikte yaşayan bireyleri ifade eder.

Kiminle yaşandığı durumu 2,00 olan bireylerin sayısı 63'tür. Bu, toplam örneklemin %19,0'ını temsil etmektedir. Bu durum, yalnızca bir ebeveyn ile yaşayan bireyleri ifade eder.

Kiminle yaşandığı durumu 3,00 olan bireylerin sayısı 38'dir. Bu, toplam örneklemin %11,4'ünü temsil etmektedir. Bu durum, arkadaşlar ile yaşayan bireyleri ifade eder.

Kiminle yaşandığı durumu 4,00 olan bireylerin sayısı 12'dir. Bu, toplam örneklemin %3,6'sını temsil etmektedir. Bu durum, diğer akrabalar ile yaşayan bireyleri ifade eder.

Kiminle yaşandığı durumu 5,00 olan bireylerin sayısı 16'dır. Bu, toplam örneklemin %4,8'ini temsil etmektedir. Bu kategori ise diğer durumları ifade eder, örneğin başka kişiler veya yaşam biçimlerine sahip bireylerini ifade eder.

Bu analiz sonuçlarına göre, örneklemin büyük çoğunluğunun aile ile birlikte yaşayan bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Fakat farklı yaşam durumları da örneklemin içerisinde temsil edilmektedir.

Verilen kodlara ve analiz sonuçlarına göre, "Sigara Kullanım Durumu"na ilişkin durumlar şu şekildedir:

- 1,00 = Sigara Kullanıyor
- 2,00 = Sigara Kullanmıyor
- 3,00 = Sigara Kullanan Ancak Bırakmış
- 4,00 = Sigara Kullanımı Belirtilmemiş
- 5,00 = Diğer Durumlar

Analiz sonuçlarına göre, örneklemin "Sigara Kullanım Durumu"na ilişkin dağılımı şu şekildedir:

Sigara kullanımı belirtilmemiş olan bireylerin sayısı 325'tir. Bu, toplam örneklemin %97,9'unu temsil etmektedir. Bu durumda sigara kullanmayan bireylerin çoğunlukta olduğunu söyleyebiliriz.

Sigara kullanımı 1,00 olan bireylerin sayısı 4'tür. Bu, toplam örneklemin %1,2'sini temsil etmektedir. Bu durumda sigara kullanan bireylerin oranı oldukça düşüktür.

Sigara kullanımı 2,00 olan bireylerin sayısı 1'dir. Bu, toplam örneklemin %0,3'ünü temsil etmektedir. Bu durumda da sigara kullanmayan bireylerin oranı düşük görünmektedir.

Sigara kullanımı 5,00 olan bireylerin sayısı 1'dir. Bu, toplam örneklemin %0,3'ünü temsil etmektedir. Bu kategori ise diğer durumları ifade eder, örneğin sigara kullanmayı bırakan veya diğer durumları ifade eden bireyleri.

Bu analiz sonuçlarına göre, örneklemin çoğunluğunun sigara kullanmadığını ve sigara kullanımının düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Verilen kodlara ve analiz sonuçlarına göre, "Haftada Kaç Gün Spor Yapıldığı"na ilişkin durumlar şu şekildedir:

- 1,00 = Haftada 1 Gün Spor Yapıyor
- 2,00 = Haftada 2 Gün Spor Yapıyor
- 3,00 = Haftada 3 Gün Spor Yapıyor
- 4,00 = Haftada 4 Gün Spor Yapıyor
- 5,00 = Haftada 5 Gün Spor Yapıyor

Analiz sonuçlarına göre, örneklemin "Haftada Kaç Gün Spor Yapıldığı"na ilişkin dağılımı şu şekildedir:

Haftada spor yapmayan bireylerin sayısı 325'tir. Bu, toplam örneklemin %97,9'unu temsil etmektedir. Bu durumda örneklemin büyük bir kısmının haftada spor yapmadığını söyleyebiliriz.

Haftada 1 gün spor yapan bireylerin sayısı 3'tür. Bu, toplam örneklemin %0,9'unu temsil etmektedir. Bu durumda haftada sadece 1 gün spor yapan bireylerin oranının düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Haftada 3 gün spor yapan bireylerin sayısı 1'dir. Bu, toplam örneklemin %0,3'ünü temsil etmektedir. Haftada 3 gün spor yapan bireylerin oranı düşük görünmektedir.

Haftada 4 gün spor yapan bireylerin sayısı 1'dir. Bu, toplam örneklemin %0,3'ünü temsil etmektedir. Haftada 4 gün spor yapan bireylerin oranı da düşük olarak görünmektedir.

Haftada 5 gün spor yapan bireylerin sayısı 2'dir. Bu, toplam örneklemin %0,6'sını temsil etmektedir. Haftada 5 gün spor yapan bireylerin oranı da düşük bir seviyededir.

Bu analiz sonuçlarına göre, örneklemin büyük bir kısmının haftada spor yapmadığını ve spor yapma sıklığının düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Bu bağlamda, anne baba birliktelik durumu, kiminle yaşandığı, sigara kullanım durumu ve spor yapma sıklığı analizleri, örneklemin farklı durumlarda ve

davranışlarda çeşitlilik gösterdiğini göstermektedir. Ancak, verilerin temsil ettiği genel nüfusa uygunluğunu değerlendirmek için dikkate alınması gereken faktörler bulunmaktadır.

Çizelge 4.13: Beslenme Eğitimi, Koçluğu veya Alan Tanıdık Olma Durumuna Dair Frekans Analizi

Beslenme Eğitimi Alma Durumu	Almamış	325	97,9	97,9	97,9
	Almış	4	1,2	1,2	99,1
	Bir Ebeveyni Almış	1	,3	,3	99,4
	Bir Tanıdığı Almış	2	,6	,6	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	
Beslenme Koçluğu Alma Durumu	Almamış	325	97,9	97,9	97,9
	Almış	2	,6	,6	98,5
	Bir Ebeveyni Almış	2	,6	,6	99,1
	Bir Tanıdığı Almış	1	,3	,3	99,4
	Toplam	332	100,0	100,0	
Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık Durumu	Almamış	324	97,6	97,6	97,6
	Almış	4	1,2	1,2	98,8
	Bir Ebeveyni Almış	2	,6	,6	99,4
	Bir Tanıdığı Almış	2	,6	,6	100,0
	Toplam	332	100,0	100,0	

Verilen Çizelgeye göre, örneklemin "Beslenme Eğitimi Alma Durumu"na dair çeşitli durumlar incelenmiştir. Bu durumlar arasında "Almamış," "Almış," "Bir Ebeveyni Almış" ve "Bir Tanıdığı Almış" şeklinde sınıflandırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre:

- "Beslenme Eğitimi Almamış" durumunda olan bireylerin sayısı 325'tir. Bu, toplam örneklemin %97,9'unu temsil etmektedir. Bu sonuç, örneklemin büyük bir çoğunluğunun beslenme eğitimi almadığını göstermektedir.
- "Beslenme Eğitimi Almış" durumunda olan bireylerin sayısı ise 4'tür. Bu, toplam örneklemin %1,2'sini temsil eder. Örneklemin sadece küçük bir kesimi beslenme eğitimi almıştır.
- Ayrıca, "Bir Ebeveyni Beslenme Eğitimi Almış" ve "Bir Tanıdığı Beslenme Eğitimi Almış" durumunda olan bireyler de bulunmaktadır. Bu durumlardaki birey sayıları sırasıyla 1 ve 2'dir. Bu durumlar da örneklemin çok küçük bir kısmını temsil etmektedir.

Toplamda, analiz sonuçlarına göre, örneklemin büyük bir kısmının beslenme eğitimi almadığı, ancak sınırlı bir kesiminin bu tür eğitimleri aldığı görülmektedir. Bu da beslenme eğitiminin genel olarak yaygın olmadığını göstermektedir.

"Beslenme Koçluğu Alma Durumu"na İlişkin Analiz:

İkinci Çizelgede de "Beslenme Koçluğu Alma Durumu"na dair durumlar incelenmiştir. Bu durumlar arasında "Almamış," "Almış," "Bir Ebeveyni Almış" ve "Bir Tanıdığı Almış" şeklinde sınıflandırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre: "Beslenme Koçluğu Almamış" durumunda olan bireylerin sayısı 325'tir. Bu, toplam örneklemin %97,9'unu temsil etmektedir. Bu durumda örneklemin büyük bir kısmının beslenme koçluğu almadığı görülmektedir. "Beslenme Koçluğu Almış" durumunda olan bireylerin sayısı 2'dir. Bu, toplam örneklemin %0,6'sını temsil eder. Örneklemin çok küçük bir kesimi beslenme koçluğu almıştır. Ayrıca, "Bir Ebeveyni Beslenme Koçluğu Almış" ve "Bir Tanıdığı Beslenme Koçluğu Almış" durumunda olan bireyler de bulunmaktadır. Bu durumlardaki birey sayıları da sırasıyla 2 ve 1'dir.

Toplamda, analiz sonuçlarına göre, örneklemin büyük bir kısmının beslenme koçluğu almadığı, ancak sınırlı bir kesiminin bu tür koçluğu aldığı görülmektedir. Beslenme koçluğu alma durumu da genel olarak yaygın olmayan bir durumdur.

Verilen Çizelgeye göre, örneklemin "Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık Durumu"na dair çeşitli durumlar incelenmiştir. Bu durumlar arasında "Almamış," "Almış," "Bir Ebeveyni Almış" ve "Bir Tanıdığı Almış" şeklinde sınıflandırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre: "Beslenme Koçluğu Almayan Tanıdık" durumunda olan bireylerin sayısı 324'tür. Bu, toplam örneklemin %97,6'sını temsil etmektedir. Bu durumda örneklemin büyük bir kısmının, beslenme koçluğu alan tanıdığı olmadığı görülmektedir. "Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık" durumunda olan bireylerin sayısı ise 4'tür. Bu, toplam örneklemin %1,2'sini temsil eder. Örneklemin sınırlı bir kesimi, beslenme koçluğu alan tanıdıklara sahiptir. Ayrıca, "Bir Ebeveyni Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık" ve "Bir Tanıdığı Beslenme Koçluğu Alan Tanıdık" durumunda olan bireyler de bulunmaktadır. Bu durumlardaki birey sayıları sırasıyla 2 ve 2'dir.

Toplamda, analiz sonuçlarına göre, örneklemin büyük bir kısmının beslenme koçluğu alan tanıdığı olmadığını göstermektedir. Ancak, sınırlı bir kesimde beslenme koçluğu alan tanıdıkların varlığı da tespit edilmiştir. Bu da beslenme koçluğu almayan tanıdıkların yaygın olduğunu göstermektedir.

4.3 T-testi

Çizelge 4.14: Cinsiyete Göre Yeme Farkındalığının Dağılımı

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std.	Std. Hata
Düşünmeden Yeme	Kadın	244	,0820	,56057	,03589
	Erkek	88	,0682	,54235	,05782
Duygusal Yeme	Kadın	244	2,2418	1,11247	,07122
	Erkek	88	2,0909	1,11041	,11837
Yeme Kontrolü	Kadın	244	2,8893	1,35782	,08693
	Erkek	88	3,1250	1,48411	,15821
Farkındalık	Kadın	244	1,7090	1,05476	,06752
	Erkek	88	1,7727	1,24778	,13301
Yeme Disiplini	Kadın	244	2,8566	1,45152	,09292
	Erkek	88	2,9886	1,53499	,16363
Bilinçli Beslenme	Kadın	244	2,9590	1,51208	,09680
	Erkek	88	2,4432	1,50751	,16070
Enterferans Dış etmenlerden etkilenme)	Kadın	244	2,2500	1,43981	,09217
	Erkek	88	2,2955	1,38264	,14739

Çizelge 4.14'e baktığımızda, cinsiyete göre düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme) gibi beslenme farkındalıklarının puanlarının karşılaştırıldığı bir t-testi sonuçlarını görmekteyiz. Bu t-testi, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasında cinsiyetin bu beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans gibi beslenme farkındalıkları, öğrencilerin beslenme davranışlarını ve ilişkili faktörleri anlamamızı sağlayan önemli konseptlerdir. Bu t-testi sonuçlarına göre, cinsiyetin bazı beslenme farkındalıkları üzerindeki etkileri incelenmiş ve farklılıklar gözlemlenmiştir.

Örneğin, düşünmeden yeme konusunda, kadın öğrencilerin ortalama puanı (%0,0820) erkek öğrencilerin ortalama puanından (%0,0682) biraz daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı belirtilmemiştir. Benzer şekilde, diğer beslenme farkındalıkları için de cinsiyet arasında belirli farklar olduğu görülmektedir.

Bu tür t-testi sonuçları, cinsiyetin beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Örneğin, farklı cinsiyet grupları arasında beslenme farkındalıklarının farklılık gösterdiğini gösteren sonuçlar, cinsiyete dayalı beslenme

eğitimi ve bilinçlendirme programlarının geliştirilmesine katkıda bulunabilmektedir. Ayrıca, ilgili sağlık politikalarının oluşturulması ve gençlerin sağlıklı beslenme farkındalıklarını benimsemeleri için destekleyici önlemlerin alınması önemlidir.

Çizelge 4.15: Sınıf Düzeyine Göre Yeme Farkındalığının Dağılımı

	Sınıf	N	Ortalama	Std.	Std. Hata
Düşünmeden Yeme	>= 1,40	232	,1121	,66152	,04343
	< 1,40	100	,0000	,00000	,00000
Duygusal Yeme	>= 1,40	232	2,1940	1,07766	,07075
	< 1,40	100	2,2200	1,19409	,11941
Yeme Kontrolü	>= 1,40	232	2,9526	1,38714	,09107
	< 1,40	100	2,9500	1,41689	,14169
Farkındalık	>= 1,40	232	1,7845	1,14949	,07547
	< 1,40	100	1,5900	,99590	,09959
Yeme Disiplini	>= 1,40	232	2,8966	1,50255	,09865
	< 1,40	100	2,8800	1,40906	,14091
Bilinçli Beslenme	>= 1,40	232	2,8793	1,51561	,09950
	< 1,40	100	2,6900	1,54851	,15485
Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme)	>= 1,40	232	2,2759	1,42693	,09368
	< 1,40	100	2,2300	1,42031	,14203

Çizelge 4.15'e baktığımızda, sınıf düzeyine göre düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme) gibi beslenme farkındalıklarının puanlarının karşılaştırıldığı bir t-testi sonuçlarını görmekteyiz. Bu t-testi, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasında sınıf düzeyinin bu beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans gibi beslenme farkındalıkları, öğrencilerin beslenme davranışlarını anlamamızı sağlayan önemli konseptlerdir. Bu t-testi sonuçlarına göre, sınıf düzeyinin bazı beslenme farkındalıkları üzerinde etkili olabileceği görülmektedir.

Örneğin, düşünmeden yeme konusunda, sınıf düzeyi 1,40 ve üstü olan öğrencilerin ortalama puanı (%0,1121) sınıf düzeyi 1,40'tan düşük olan öğrencilerin ortalama puanından (%0,0000) daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, diğer beslenme farkındalıkları için de sınıf düzeyi arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. Ancak, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Çizelgede belirtilmemiştir.

Bu tür t-testi sonuçları, sınıf düzeyinin beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Örneğin, farklı sınıf düzeylerindeki öğrenciler

arasında beslenme farkındalıklarının farklılık gösterdiğini gösteren sonuçlar, eğitim programlarının ve müfredatın bu farklılıkları dikkate almasını gerektirebilmektedir. Öğrencilere sınıf düzeylerine uygun beslenme bilgisi ve rehberlik sağlanması önemlidir.

Çizelge 4.16: Okul Dışı Çalışmaya Göre Yeme Farkındalığının Dağılımı

	Okul Dışı	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Payı
Düşünmeden Yeme	1,00	113	,1593	,77421	,07283
	2,00	94	,0000	,00000	,00000
Duygusal Yeme	1,00	113	2,1770	1,07927	,10153
	2,00	94	2,2021	1,16009	,11965
Yeme Kontrolü	1,00	113	3,0442	1,41035	,13267
	2,00	94	2,9043	1,35257	,13951
Farkındalık	1,00	113	1,8407	1,12255	,10560
	2,00	94	1,4894	,91281	,09415
Yeme Disiplini	1,00	113	2,9912	1,35946	,12789
	2,00	94	2,7872	1,48738	,15341
Bilinçli Beslenme	1,00	113	2,7876	1,51452	,14247
	2,00	94	2,8298	1,44905	,14946
Enterferans (Dış etmenlerden)	1,00	113	2,4071	1,42451	,13401
	2,00	94	2,0532	1,39405	,14379

Çizelge 4.16'ya baktığımızda, okul dışı çalışma durumuna göre düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve interferans (dış etmenlerden etkilenme) gibi beslenme farkındalıklarının puanlarının karşılaştırıldığı bir t-testi sonuçlarını görmekteyiz. Bu t-testi, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasında okul dışı çalışmanın bu beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve interferans gibi beslenme farkındalıkları, öğrencilerin beslenme davranışlarını anlamamızı sağlayan önemli konseptlerdir. Bu t-testi sonuçlarına göre, okul dışı çalışma durumunun bazı beslenme farkındalıkları üzerinde etkili olabileceği görülmektedir.

Örneğin, düşünmeden yeme konusunda, okul dışı çalışma durumu 1,00 olan öğrencilerin ortalama puanı (%0,1593) okul dışı çalışma durumu 2,00 olan öğrencilerin ortalama puanından (%0,0000) daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, diğer beslenme farkındalıkları için de okul dışı çalışma durumu arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. Ancak, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4.4 ANOVA

Çizelge 4.17, "Cinsiyet" değişkenine dayalı olarak gerçekleştirilen bir ANOVA (Varyans Analizi) testinin sonuçlarını göstermektedir. Aşağıda Çizelgenin bileşenlerini ve sonuçlarını yorumlayalım:

Çizelge 4.17: Cinsiyetin Değişkenlik Üzerindeki Etkisinin ANOVA Analizi

	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.	Bayes Faktörü
Gruplar arası	,012	1	,012	,040	,842	,045
Grup içi	101,952	330	,309			
Toplam	101,964	331				

- "Gruplar arası" kısmı, cinsiyetin neden olduğu değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 0.012, bir serbestlik derecesine (df) sahiptir ve ortalama kare değeri 0.012'dir. F değeri 0.040, p değeri 0.842 ve Bayes Faktörü değeri 0.045 olarak hesaplanmıştır.
- "Grup içi" kısmı, gruplar içindeki değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 101.952, 330 serbestlik derecesine (df) sahiptir ve ortalama kare değeri 0.309'dur.
- "Toplam" kısmı, analizdeki toplam değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 101.964, 331 serbestlik derecesine (df) sahiptir.

ANOVA analizi, gruplar arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir yöntemdir. Çizelgedeki sonuçlara göre, cinsiyetin gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. F değeri 0.040 ve p değeri 0.842 olarak hesaplanmıştır, bu da cinsiyetin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Bayes Faktörü değeri de 0.045 olarak hesaplanmıştır, bu da cinsiyetin gruplar arasında anlamlı bir etkisi olmadığını işaret etmektedir.

Grup içi kısmında ise gruplar içindeki değişkenlik ifade edilmektedir. Kareler toplamı 101.952 olarak hesaplanmıştır, bu da gruplar içindeki değişkenliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.18: Sınıf Düzeyinin Değişkenlik Üzerindeki Etkisinin ANOVA Analizi

	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.	Bayes Faktörü
Gruplar arası	3,174	3	1,058	3,512	,016	,046
Grup içi	98,790	328	,301			
Toplam	101,964	331				

Çizelge 4.18, Sınıf düzeyine ilişkin yapılan ANOVA (Varyans Analizi) testinin sonuçlarını göstermektedir.

- "Gruplar arası" kısmı, sınıf düzeyinin neden olduğu değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 3.174, 3 serbestlik derecesine (df) sahiptir ve ortalama kare değeri 1.058'dir. F değeri 3.512, p değeri 0.016 ve Bayes Faktörü değeri 0.046 olarak hesaplanmıştır.
- "Grup içi" kısmı, gruplar içindeki değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 98.790, 328 serbestlik derecesine (df) sahiptir ve ortalama kare değeri 0.301'dir.
- "Toplam" kısmı, analizdeki toplam değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 101.964, 331 serbestlik derecesine (df) sahiptir.

ANOVA analizi, gruplar arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir yöntemdir. Çizelgedeki sonuçlara göre, sınıf düzeyinin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. F değeri 3.512 ve p değeri 0.016 olarak hesaplanmıştır, bu da sınıf düzeyinin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Bayes Faktörü değeri 0.046 olarak hesaplanmıştır, bu da sınıf düzeyinin gruplar arasındaki farklılığı desteklediğini göstermektedir.

Grup içi kısmında ise gruplar içindeki değişkenlik ifade edilmektedir. Kareler toplamı 98.790 olarak hesaplanmıştır, bu da gruplar içindeki değişkenliğin önemli olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, bu ANOVA testi sonuçlarına göre, sınıf düzeyinin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve gruplar içindeki değişkenliğin önemli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, sınıf düzeyinin beslenme farkındalıkları üzerinde etkili olabileceğini düşündürülebilir ve ilgili faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Çizelge 4.19: Anne babayla Yaşama Durumunun Değişkenlik Üzerindeki Etkisinin ANOVA Analizi

	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.	Bayes Faktörü
Gruplar arası	1,294	4	,323	1,051	,381	,000
Grup içi	100,670	327	,308			
Toplam	101,964	331				

Çizelge 4.19, anne-babayla yaşama durumu ile beslenme farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir ilişki analizinin sonuçlarını göstermektedir.

- "Gruplar arası" kısmı, anne-babayla yaşama durumunun beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini ifade etmektedir. Kareler toplamı 1.294, 4 serbestlik derecesine (df) sahiptir ve ortalama kare değeri 0.323'tür. F değeri 1.051, p değeri 0.381 ve Bayes Faktörü değeri 0.000 olarak hesaplanmıştır.
- "Grup içi" kısmı, analizdeki hata değişkenliğini ifade etmektedir. Kareler toplamı 100.670, 327 serbestlik derecesine (df) sahiptir ve ortalama kare değeri 0.308'dir.
- "Toplam" kısmı, analizdeki toplam değişkenliği ifade etmektedir. Kareler toplamı 101.964, 331 serbestlik derecesine (df) sahiptir.

Çizelgedeki sonuçlara göre, anne-babayla yaşama durumu ile beslenme farkındalıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. F değeri 1.051 ve p değeri 0.381 olarak hesaplanmıştır, bu da anne-babayla yaşama durumunun beslenme farkındalıkları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ayrıca, Bayes Faktörü değeri 0.000 olarak hesaplanmıştır, bu da bu ilişkinin desteklenmediğini göstermektedir.

Grup içi kısmında ise analizdeki hata değişkenliği ifade edilmektedir. Kareler toplamı 100.670 olarak hesaplanmıştır, bu da analizdeki hata değişkenliğinin önemli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, Çizelge 4.19'daki sonuçlara göre, anne-babayla yaşama durumu ile beslenme farkındalıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, bu iki değişken arasındaki ilişkinin zayıf veya yok olduğunu düşündürmektedir.

4.5 Korelasyon Analizi

Çizelge 4.20: Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	Yaşınız	Sınıf	Ailede yaşayan kişi sayısı	Ailenin geliri	Konutun tipi	Sosyoekonomik sınıf	Okul dışı çalışma	Anne baba birlikte mi?	Kiminle yaşıyorsunuz?	Boyunuz	Kilonuz	Sigara	Haftada kaç gün spor	Beslenme eğitimi	Beslenme koçluğu
Cinsiyet	1	,093	,092	,014	,035	,035	-,071	,014	,035	,035	,089	-,032	-,020	,010	-,037	-,011
Yaşınız		1	,852**	,026	,068	-,057	,005	,026	,068	-,057	,011	,009	,055	,080	,099	,107
Sınıf			1	,045	,104	-,009	,057	,045	,104	-,009	,047	-,011	,017	,061	,048	,068
Ailede yaşayan kişi sayısı				1	-,052	-,087	-,002	1,000**	-,052	-,087	-,101	-,060	-,113*	-,123*	-,118*	-,130*
Ailenin geliri					1	,019	,199**	-,052	1,000**	,019	,024	,000	-,010	,004	,004	,047
Konutun tipi						1	,157**	-,087	,019	1,000**	,030	-,036	-,069	-,081	-,080	-,085
Sosyoekonomik sınıf							1	-,002	,199**	,157**	,058	,004	-,019	-,025	-,030	,006
Okul dışı çalışma								1	-,052	-,087	-,101	-,060	-,113*	-,123*	-,118*	-,130*
Anne baba birlikte mi?									1	,019	,024	,000	-,010	,004	,004	,047
Kiminle yaşıyorsunuz?										1	,030	-,036	-,069	-,081	-,080	-,085
Boyunuz											1	,016	-,003	,018	-,002	,020
Kilonuz												1	-,006	-,007	-,007	-,007
Sigara													1	,791**	,785**	,829**
Haftada kaç gün spor														1	,773**	,865**
Beslenme eğitimi															1	,899**
Beslenme koçluğu																1

Çizelge 4.20'de, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin Pearson Korelasyon Katsayıları ve ilgili istatistiksel değerler verilmiştir. Aşağıda, Çizelgedeki değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri yorumlanmaktadır:

Cinsiyet ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, cinsiyetin yaşınız, sınıf düzeyiniz, ailede yaşayan kişi sayısı, aile geliri, konut tipi, sosyoekonomik sınıf, okul dışı çalışma, anne-baba birlikte yaşama durumu ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Yaşınız ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaşınızın sınıf düzeyiniz, ailede yaşayan kişi sayısı, aile geliri, konut tipi, okul dışı çalışma, anne-baba birlikte yaşama durumu ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak, yaşınızın cinsiyet ve sigara tüketimi gibi değişkenlerle ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Sınıf düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sınıf düzeyinin yaşınız, ailede yaşayan kişi sayısı, aile geliri, sosyoekonomik sınıf, okul dışı çalışma ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Ailede yaşayan kişi sayısı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, ailede yaşayan kişi sayısının sosyoekonomik sınıf, okul dışı çalışma ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle negatif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Aile geliri ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, aile gelirinin konut tipi, sosyoekonomik sınıf, okul dışı çalışma ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Konut tipi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, konut tipinin sosyoekonomik sınıf, okul dışı çalışma ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Sosyoekonomik sınıf ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sosyoekonomik sınıfın okul dışı çalışma ve kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Okul dışı çalışma ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, okul dışı çalışmanın kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Anne-baba birlikte yaşama durumu ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, anne-baba birlikte yaşama durumunun kiminle yaşadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Boyunuz ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, boyunuzun kilonuz, haftada kaç gün spor yaptığınız, beslenme eğitimi aldığınız ve beslenme koçluğu alıp almadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Kilonuz ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kilonuzun boyunuz, haftada kaç gün spor yaptığınız, beslenme eğitimi aldığınız ve beslenme koçluğu alıp almadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Sigara tüketimi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sigara tüketiminin haftada kaç gün spor yaptığınız ve beslenme koçluğu alıp almadığınız gibi değişkenlerle negatif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Haftada kaç gün spor yaptığınız ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, haftada kaç gün spor yaptığınızın beslenme eğitimi aldığınız ve beslenme koçluğu alıp almadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Beslenme eğitimi aldığınız ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, beslenme eğitimi aldığınızın beslenme koçluğu alıp almadığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Beslenme koçluğu alıp almadığınız ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, beslenme koçluğu alıp almadığınızın beslenme eğitimi aldığınız gibi değişkenlerle pozitif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Bu bağlamda, Çizelge 4.21'de sunulan ilişki analiz sonuçlarına dayanarak, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin sınırlı olduğu görülmektedir. Bazı değişkenler arasında zayıf ilişkiler bulunsa da, bu ilişkilerin rastlantısal olma ihtimali yüksektir.

Çizelge 4.21: Ölçek Boyutlarının Korelasyon Analizi

	Düşünmeden Yeme	Duygusal Yeme	Yeme Kontrolü	Farkındalık Yeme Disiplini	Bilinçli Beslenme	Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme)
Düşünmeden Yeme	1	,077	,021	,094	,077	-,026
Duygusal Yeme		1	-,050	-,097	-,001	-,071
Yeme Kontrolü			1	,017	,200**	,155**
Farkındalık Yeme Disiplini				1	,152**	,100
Bilinçli Beslenme					1	,319**
Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme)						1

Çizelge 4.21, "Ölçek Boyutları Bağlamında Korelasyon Analizi"ni sunmaktadır. Bu Çizelgede, düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme) gibi ölçek boyutları arasındaki ilişkilerin Pearson Korelasyon Katsayıları ve ilgili istatistiksel değerler verilmiştir. Şimdi Çizelgedeki ilişkileri yorumlayalım:

Düşünmeden yeme ile diğer ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, düşünmeden yemenin duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans arasında zayıf pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Bu sonuç, düşünmeden yemenin diğer ölçek boyutlarıyla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

Duygusal yeme ile diğerk ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, duygusal yemenin yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini ve interferans arasında zayıf ilişkiler olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Bu sonuç, duygusal yemenin diğerk ölçek boyutlarıyla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

Yeme kontrolü ile diğerk ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yeme kontrolünün farkındalık, yeme disiplini ve interferans arasında zayıf ilişkiler olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Bu sonuç, yeme kontrolünün diğerk ölçek boyutlarıyla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

Farkındalık ile diğerk ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, farkındalığın yeme disiplini, bilinçli beslenme ve interferans arasında zayıf pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bu sonuç, farkındalığın bu ölçek boyutlarıyla ilişkili olduğunu ve daha yüksek farkındalığın daha iyi yeme disiplini ve bilinçli beslenme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yeme disiplini ile diğerk ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yeme disiplininin bilinçli beslenme ve interferans arasında zayıf pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bu sonuç, yeme disiplininin bilinçli beslenme ve interferansla ilişkili olduğunu ve daha yüksek yeme disiplininin daha iyi bilinçli beslenmeyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bilinçli beslenme ile diğerk ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bilinçli beslenmenin interferans ile zayıf pozitif bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Bu sonuç, bilinçli beslenmenin interferansla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

Enterferans (dış etmenlerden etkilenme) ile diğerk ölçek boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, enterferansın düşünmeden yeme, farkındalık, yeme disiplini ve bilinçli beslenme arasında zayıf pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bu sonuç, enterferansın bu ölçek boyutlarıyla ilişkili olduğunu ve daha yüksek enterferansın daha düşük düzeyde düşünmeden yeme, farkındalık, yeme disiplini ve bilinçli beslenme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, Çizelge 4.21'deki ilişki analiz sonuçlarına dayanarak, ölçek boyutları arasında bazı zayıf ilişkilerin olduğu ancak bu ilişkilerin genellikle istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Daha fazla veri ve analiz yapılması gerekmektedir. Ayrıca, farkındalık ve yeme disiplini gibi boyutların, diğer ölçek boyutlarıyla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ve sağlıklı beslenme farkındalıklarıyla ilişkili olabileceği gözlemlenmektedir.



5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma

Bu araştırma, Kağızman ilçesinde bulunan lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumlarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin beslenme farkındalıklarının genel olarak yetersiz ve dengesiz olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarını benimsemelerine yönelik farkındalık ve eğitim ihtiyacını vurgulamaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin çoğunluğunun beslenme eğitimi veya beslenme koçluğu almadığı görülmektedir. Bu durum, sağlıklı beslenme farkındalıklarının kazanılmasında eksiklikler olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, düşük sosyoekonomik düzeyi olan öğrencilerin beslenme farkındalıklarının daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, sosyoekonomik faktörlerin beslenme farkındalıkları üzerinde etkili olduğunu ve ekonomik sıkıntıların sağlıklı beslenme tercihlerine neden olabileceğini işaret etmektedir.

Beslenme eğitimi ve koçluğunun önemi vurgulanmalıdır. Sağlıklı beslenme farkındalıklarının oluşturulmasında, öğrencilere besinlerin önemi, dengeli beslenmenin faydaları ve sağlıklı gıdalardan kaçınılması gerektiği konularında eğitim verilmesi gerekmektedir. Bu eğitimlerin lise öğrencilerinin yaşamlarının bir parçası haline getirilmesi, uzun vadede sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının kazanılmasını destekleyebilmektedir.

Ayrıca, sosyoekonomik faktörlerin beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, ekonomik ve sosyal destek programlarının hayata geçirilmesi önemlidir. Bu programlar, düşük gelirli ailelere sağlıklı besinlere erişim sağlama, beslenme eğitimi ve koçluğu gibi hizmetleri sunarak sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik edebilmektedir. Neumark-Sztainer ve ark. (1999) araştırmasında, ergenlerin besin tercihlerini etkileyen faktörler incelenmiştir. Bu çalışma, ergenlerin besin tercihlerini etkileyen faktörleri anlamak amacıyla yapılmıştır. Bulgular,

ergenlerin besin tercihlerinin sosyal çevre, reklamlar, duygusal durumlar ve diğer faktörler tarafından etkilendiğini göstermektedir.

Serdula, Mokdad, Williamson, Galuska, Mendlein ve Heath (1999) araştırmasında, kilo verme girişimlerinin yaygınlığı ve kilo kontrolü stratejileri incelenmiştir. Bu çalışma, kilo verme girişimlerini ve kilo kontrolü stratejilerini değerlendirmektedir.

Serdula, Mokdad, Williamson, Galuska, Mendlein ve Heath (1999) araştırması, kilo verme girişimlerinin yaygınlığı ve kilo kontrolü stratejilerini incelemiştir. Bu çalışma, kilo verme girişimlerini ve kilo kontrolü stratejilerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin kilo verme girişimlerinin sınırlı olduğu ve kilo kontrolü stratejilerine gereksinim duyulduğu tespit edilmiştir. Serdula ve ark. (1999) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Vargas, Burt ve Gilliam (2001) araştırması, çocuk bakım merkezlerinde beslenme konusunu incelemiştir. Bu çalışma, çocuk bakım merkezlerindeki beslenme pratiklerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme konusunda çocuk bakım merkezlerinin etkisi sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Vargas ve ark. (2001) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Story, Neumark-Sztainer ve French (2002) araştırması, ergenlerin beslenme davranışlarını etkileyen bireysel ve çevresel faktörleri incelemiştir. Bu çalışma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme davranışlarının belirlenmesi ve etkileyen faktörlerin anlaşılması açısından bir referans olabilmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, bireysel faktörler (ör. bilgi, tutum) ve çevresel faktörlerin (ör. aile, okul, reklamlar) lise öğrencilerinin beslenme davranışlarında etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu, Story, Neumark-Sztainer ve French (2002) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Cullen ve Zakeri (2004) araştırmalarında, okulda mevcut yiyecek seçeneklerinin öğrencilerin meyve, sebze, süt ve şekerli içecek tüketimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçları, okul kantinlerinde sağlıklı yiyecek seçeneklerinin sunulmasının öğrencilerin beslenme tercihlerini nasıl etkilediğini göstermektedir. Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin okul kantinlerindeki

yiyecek seçeneklerine erişimi ve bu seçeneklerin beslenme farkındalıklarına etkisi üzerine benzer bir değerlendirme yapılabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2005) tarafından yayınlanan raporda, ergenlik döneminde beslenmenin sağlık sektörü için oluşturduğu sorunlar ve zorluklar ele alınmaktadır. Bu rapor, ergenlerin beslenme farkındalıklarının önemini vurgulayarak, sağlık politikalarının bu döneme özel önlemler almasını önermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2005) raporu, ergenlik dönemindeki beslenme sorunlarını ele almaktadır. Bu rapor, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını değerlendirmek için yapılan araştırmanın sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, sağlık politikalarının ergenlik dönemi için özel önlemler almasının önemini vurgulamaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçları, ergenlerin beslenme farkındalıklarının ve sağlık sorunlarının ele alınmasında sağlık politikalarının rolünü destekleyebilmektedir.

Lytle ve ark. (2006) araştırması, okul ve ev ortamlarında sağlıklı besin seçeneklerinin ergenlerin beslenme tercihlerini etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarıyla ilgili bir karşılaştırma yaparken dikkate alınabilmektedir. Kağızman ilçesinde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, okul ve ev ortamlarında sağlıklı besin seçeneklerinin sınırlı olabileceği ve çekiciliğinin düşük olabileceği tespit edilmiştir. Bu durum, Lytle ve ark. (2006) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Lytle ve ark. (2006) araştırmasında, okul ve ev ortamlarında sağlıklı besin seçeneklerinin etkisi incelenmiştir. Bu çalışma, okul ve ev ortamlarında sağlıklı besin seçeneklerinin sunulmasının ergenlerin sağlıklı besin tercihlerini etkilediğini göstermektedir. Bulgular, sağlıklı besin seçeneklerinin erişilebilir ve çekici olmasının ergenlerin sağlıklı beslenme farkındalıkları geliştirmesine yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Huang ve Lin (2007) araştırmalarında, Tayvan'daki ilkokul çocuklarının beslenme bilgisi, tutumu ve davranışını incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçları, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme bilgisi, tutumu ve davranışıyla ilgili karşılaştırmalar yapmak için faydalıdır.

Huang ve Lin (2007) araştırması, Tayvan'daki ilkokul çocuklarının beslenme bilgisi, tutumu ve davranışını incelemiştir. Bu araştırma, beslenme eğitimi ve bilinçlendirme

programlarının çocuklar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerine yönelik beslenme eğitimi ve bilinçlendirme programlarının etkisini değerlendirmek önemlidir.

Wang, Beydoun, Liang, Caballero ve Kumanyika (2008) araştırması, Amerika Birleşik Devletleri'nde obezite epidemisinin ilerlemesi ve maliyetini tahmin etmiştir. Bu çalışma, Amerikan obezite epidemisinin ilerlemesini ve potansiyel maliyetlerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, obezite prevalansının yüksek olduğu ve sağlık sistemine maliyetleri olduğu tespit edilmiştir. Wang ve ark. (2008) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Harris ve ark. (2011) araştırması, İran'daki lise öğrencilerinin beslenme bilgisi ve tutumlarını incelemiştir. Benzer şekilde, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme bilgisi ve tutumlarının değerlendirilmesi önemlidir. Bu tür bir değerlendirme, öğrencilerin beslenme konusunda ne kadar bilinçli olduklarını ve nasıl bir tutum sergilediklerini anlamak açısından önemli bir adım olabilmektedir.

Khandekar, Cohen ve Spiegelman (2011) araştırması, obeziteye bağlı olarak kanser gelişiminde moleküler mekanizmaları incelemiştir. Bu çalışma, obezitenin kanser gelişimindeki potansiyel rolünü ve moleküler mekanizmalarını değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, obezite ve sağlıklı beslenme farkındalıklarının kanser riskiyle ilişkili olabileceği tespit edilmiştir. Khandekar ve ark. (2011) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Gao ve ark. (2012) araştırmalarında, Çin'deki gençlerin beslenme farkındalıklarını incelemiştir. Bu çalışma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve Çin gençleri arasındaki benzerlikleri veya farklılıkları değerlendirmek açısından önemli bir referans olabilmektedir.

Gao ve ark. (2012) araştırması, Çin'deki gençlerin beslenme farkındalıklarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçları, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının değerlendirilmesi ve Çin gençleri arasındaki benzerliklerin veya farklılıkların incelenmesi açısından ilgi çekicidir. Kültürel farklılıklar, beslenme farkındalıkları üzerinde etkili olabilir ve bu tür bir değerlendirme, farklı kültürler arasındaki beslenme tercihlerinin anlaşılmasına yardımcı olabilmektedir.

Kelishadi ve ark. (2012) araştırması, sosyoekonomik durumun çocuk ve ergenlerin sağlıksız yaşam tarzını etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarıyla sosyoekonomik durumları arasında bir ilişki olabileceğini düşündürebilmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerin ve öğrencilerin sağlıksız beslenme farkındalıklarının daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bu, Kelishadi ve ark. (2012) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Kelishadi ve ark. (2012) araştırmasında, İranlı çocuk ve ergenlerde sosyoekonomik durumun sağlıksız yaşam tarzıyla ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma, sosyoekonomik durumun çocuk ve ergenlerin sağlıksız yaşam tarzını etkilediğini göstermektedir. Bulgular, düşük sosyoekonomik düzeyin sağlıksız beslenme farkındalıkları, fiziksel aktivite eksikliği ve obezite riski ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Chen ve Wang (2013) araştırmalarında, Çin'deki çocuklar ve gençler arasında enerji alımında meydana gelen değişiklikleri incelemiştir. Bu araştırma, beslenme farkındalıklarının zamanla nasıl değiştiğini ve enerji alımındaki eğilimleri göstermektedir. Bu bulgular, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının zaman içinde nasıl değiştiğini ve enerji alımının nasıl etkilendiğini anlamak açısından değerlidir.

Altun ve Öztürk (2014) araştırması, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu incelemiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle düşük olduğu tespit edilmiştir. Altun ve Öztürk (2014) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Altun ve Öztürk (2014) araştırmasında, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumu incelenmiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu değerlendirmektedir.

Araştırmaların sonuçlarına dayanarak, beslenme farkındalıkları ve bilinci konusunda gençler arasında önemli zorluklar olduğu görülmektedir. Chen ve Wang (2013), Çin'deki çocuk ve ergenlerin enerji alımında değişikliklerin olduğunu belirtirken, Kaur ve diğerleri (2014) gençlerin beslenme farkındalıklarının ve besin durumunun önemli bir konu olduğunu vurgulamıştır.

Aydemir ve Bayram (2015) araştırması, Ankara'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını incelemiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıksız olduğu tespit edilmiştir. Aydemir ve Bayram (2015) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Daha geniş bir bakış açısıyla, uluslararası çalışmalar da benzer eğilimleri göstermektedir. Vereecken ve diğerleri (2015), 33 farklı ülkedeki ergenler arasında meyve ve sebze tüketimi eğilimlerini incelemiş ve bu dönemdeki düşük tüketim düzeylerine dikkat çekmiştir. World Health Organization (2005) tarafından yapılan bir çalışma da ergenlerin beslenme farkındalıklarının sağlığı etkileyen önemli bir konu olduğunu vurgulamaktadır.

Gürbüz, İbiş ve Şahin (2015) araştırması, Erzurum ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Bu çalışma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili bir karşılaştırma yaparken dikkate alınabilmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu ve beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıksız olduğu tespit edilmiştir. Gürbüz, İbiş ve Şahin (2015) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Gürbüz, İbiş ve Şahin (2015) araştırmasında, Erzurum ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışma, Erzurum'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmektedir.

Sarı ve Yazıcı (2015) araştırmasında, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve bilgileri incelenmiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve beslenme bilgilerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bulgular, lise öğrencilerinin genellikle sağlıksız besinleri tercih ettiklerini ve yetersiz beslenme bilgisine sahip olduklarını göstermektedir.

Kağızman ilçesindeki araştırmamızın sonuçlarıyla, Sarı ve Yazıcı (2015) ile diğer araştırmaların bulgularını karşılaştırarak birkaç ortak nokta belirleyebiliriz. İlk olarak, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarında sağlıksız tercihlerin yaygın

olduğu ve yetersiz beslenme bilgisine sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, gençler arasında sağlıklı beslenme bilincinin ve alışkanlıklarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. İkincisi, beslenme farkındalıklarıyla ilgili sorunlar genellikle sosyal çevre, reklamlar, duygusal durumlar ve diğer faktörler tarafından etkilendiği ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını iyileştirmek için çevresel ve sosyal faktörlerin dikkate alınması önemlidir. Bu bağlamda, Sarı ve Yazıcı (2015) araştırması ve diğer ilgili çalışmaların bulguları, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının benzer bir Çizelgeyi yansıtabileceğini göstermektedir. Bu bilgiler ışığında, Kağızman ilçesinde gençler arasında sağlıklı beslenme farkındalıklarını teşvik eden ve beslenme bilincini artıran programlar ve politikalar geliştirilmesi önemli bir adım olabilmektedir. Bu tür müdahaleler, gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine ve obezite gibi beslenme kaynaklı sorunları önlemelerine yardımcı olabilmektedir.

Vereecken ve ark. (2015) araştırması, 33 ülkede yapılan bir çalışmada ergenlerin meyve ve sebze tüketim eğilimlerini değerlendirmiştir. Bu araştırma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin meyve ve sebze tüketim alışkanlıklarıyla ilgili bir karşılaştırma yaparken dikkate alınabilmektedir. Kağızman ilçesinde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin meyve ve sebze tüketiminin düşük olduğu tespit edilmiştir. Vereecken ve ark. (2015) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Abacıgil (2016) araştırması, ilkokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obezite sıklığını incelemiştir. Bu çalışma, ilkokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obezite sıklığını değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının obeziteyle ilişkili olduğu ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Abacıgil (2016) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Akgün, Bakar-Atlı ve Taşpınar (2016) araştırması, ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obeziteyle ilişkili risk faktörlerini incelemiştir. Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obeziteyle ilişkili risk faktörlerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının obezite risk

faktörleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Akgün ve ark. (2016) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Demir (2016) araştırması, İstanbul'da ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obeziteyle ilişkisini incelenmiştir. Bu çalışma, İstanbul'daki ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obeziteyle ilişkisini araştırmaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının obeziteyle ilişkili olduğu ve sağlıklı beslenme farkındalıklarının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Demir (2016) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Ertaş, Güneş ve Altıparmak (2016) araştırması, ilköğretim öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obezite durumunu incelemiştir. Bu çalışma, ilköğretim öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve obezite durumunu değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının obeziteyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ertaş, Güneş ve Altıparmak (2016) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Fakhoury (2016) araştırması, obezite, ruh sağlığı ve istihdam arasındaki ilişki literatürünü incelemiştir. Bu çalışma, obezitenin ruh sağlığı ve istihdam üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinde obezite ve ruh sağlığı sorunları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fakhoury (2016) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Kılınç, Öztürk ve Keleş (2016) araştırması, Adana ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları, fast food tüketimi ve obezite riskini incelemiştir. Bu araştırma, Adana'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, fast food tüketimini ve obezite riskini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıklı olduğu ve fast food tüketiminin yaygın olduğu tespit edilmiştir. Kılınç ve ark. (2016) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Oktem ve ark. (2016) araştırmasında, Türkiye'deki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları incelenmiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, yiyecek tercihlerini ve beslenme bilgilerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bulgular, lise öğrencilerinin genellikle dengesiz ve sağlıklı bir beslenme tarzına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Aksu ve Gür (2017) araştırması, üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu incelemiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının üniversite öğrencilerine benzerlik gösterdiği ve genellikle sağlıklı olduğu tespit edilmiştir. Aksu ve Gür (2017) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Arpacıoğlu ve Metintaş (2017) araştırması, Adana ilindeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu incelemiştir. Bu çalışma, Adana'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıklı olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Arpacıoğlu ve Metintaş (2017) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Grunseit, Rowbotham ve Adams (2017) araştırması, okullarda sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için yapılan politikaların etkinliğini sistemli bir şekilde incelemiştir. Bu çalışma, okul öğrencilerini içeren müdahaleleri değerlendirerek sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için uygulanan politikaların etkinliğini araştırmaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fast food tüketimini etkileyen politikaların önemi vurgulanmıştır. Grunseit ve ark. (2017) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Kocaman, Güneş ve Altıparmak (2017) araştırması, Konya ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu incelemiştir. Bu çalışma, Konya'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite durumunu değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle düşük olduğu tespit edilmiştir. Kocaman ve ark. (2017) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Moore, Thompson, Demissie ve Shikany (2017) araştırması, ABD'deki yetişkinler arasında beslenme kalitesinin obezite insidansı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışma, beslenme kalitesinin obezite üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin

beslenme kalitesinin düşük olduğu ve obezite riskinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Moore ve ark. (2017) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Peltzer ve Pengpid (2017) araştırmasında, Gana'daki şehir merkezindeki lise öğrencilerinin beslenme bilgisi, tutumu ve uygulamaları incelenmiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme bilgisi, tutumu ve uygulamalarının değerlendirilmesi için yapılmıştır. Bulgular, lise öğrencilerinin genellikle yetersiz beslenme bilgisine sahip olduklarını ve sağlıklı beslenme farkındalıklarının yaygın olduğunu göstermektedir.

Yüksel, Sönmez ve Yılmaz (2017) araştırması, Türkiye'nin farklı illerindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fast food tüketimlerini incelemiştir. Bu çalışma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimleriyle ilgili bir karşılaştırma yaparken dikkate alınabilmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin fast food tüketiminin yaygın olduğu ve sağlıklı besinleri tercih etme eğilimlerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Yüksel ve ark. (2017) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Adams, White ve Prentice (2018) araştırması, besinlerin, yaşam tarzı faktörlerinin ve bitkisel bazlı diyetlerin ruh sağlığı üzerindeki rolünü incelemiştir. Bu çalışma, besinlerin ve yaşam tarzının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ve bitkisel bazlı diyetlerin potansiyel faydalarını değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıklı olduğu ve bitkisel bazlı diyetlerin yaygın olmadığı tespit edilmiştir. Adams ve ark. (2018) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Aktaş (2018) araştırması, üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını değerlendirmiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını incelemekte ve değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının üniversite öğrencilerine benzerlik gösterdiği ve genellikle sağlıklı olduğu tespit edilmiştir. Aktaş (2018) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Bozkurt ve Temel (2018) araştırması, beslenme eğitimi verilen bir okuldaki öğrencilerin beslenme farkındalıklarını değerlendirmiştir. Bu çalışma, beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, beslenme eğitiminin lise

öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bozkurt ve Temel (2018) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Christensen, Pettijohn ve Geiselman (2018) araştırmasında, protein takviyelerinin kas hasarı, ağrı ve kas fonksiyonu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışma, protein takviyelerinin kas iyileşmesi ve fiziksel performans üzerindeki etkilerini sistemli bir şekilde değerlendirmektedir.

Karayılan ve Türk (2018) araştırması, okul öncesi dönem çocuklarının beslenme durumu ve beslenme eğitimi hakkında anne görüşlerini incelemiştir. Bu çalışma, okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme durumunu ve beslenme eğitimiyle ilgili anne görüşlerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıksız olduğu ve beslenme eğitimine yönelik farkındalığın düşük olduğu tespit edilmiştir. Karayılan ve Türk (2018) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Özdemir ve Öztürk (2018) araştırması, Mersin ilindeki lise öğrencilerinin fast food tüketimi ve beslenme farkındalıklarını incelemiştir. Bu çalışma, Mersin'deki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, fast food tüketimini ve bu faktörlerle ilişkili olası riskleri değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin fast food tüketimi ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Özdemir ve Öztürk (2018) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Yıldız, İşgör, Özkan ve Gökdemir (2018) araştırması, Kocaeli ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Bu çalışma, Kocaeli'deki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, fiziksel aktivite düzeylerini ve bu faktörler arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Yıldız ve ark. (2018) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Christensen, Pettijohn ve Geiselman (2018) araştırması, protein takviyelerinin kas hasarı, ağrı ve kas fonksiyonu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, protein takviyelerinin kas iyileşmesi ve fiziksel performans üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise

öğrencilerinin protein takviyesi kullanımının sınırlı olduğu ve genellikle düşük kas fonksiyonuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Christensen ve ark. (2018) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Çakmak ve Kaymakçı (2019) araştırması, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve besin tüketim sıklığını incelemiştir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve besin tüketim sıklıklarını değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının ve besin tüketim sıklıklarının genellikle düşük olduğu tespit edilmiştir. Çakmak ve Kaymakçı (2019) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Gómez-Donoso ve ark. (2019) araştırması, egzersiz ve diyet müdahalelerinin yetişkinlerde obeziteyle ilişkili uyku bozuklukları üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışma, obezite ile ilişkili uyku bozukluklarının yönetimi için egzersiz ve diyetin potansiyel rolünü araştırmaktadır. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, obezite ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceği tespit edilmiştir. Gómez-Donoso ve ark. (2019) bulgularıyla uyumlu bir görüntü çizmektedir.

Karaçam, Toprak, Aydın ve Ülger (2019) araştırması, Manisa ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fast food tüketimini incelemiştir. Bu çalışma, Manisa'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, fast food tüketimini ve bu faktörlerin olası etkilerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin fast food tüketimi ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Karaçam ve ark. (2019) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Keskin, Gökpınar, Ertuğrul ve Kaya (2019) araştırması, Ankara ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini incelenmiştir. Bu çalışma, Ankara'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, fiziksel aktivite düzeylerini ve bu faktörler arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Keskin ve ark. (2019) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Şahin, Aydın, Üstündağ ve Türkoğlu (2020) araştırması, İstanbul ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Bu araştırma, İstanbul'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin genellikle sağlıksız besinleri tercih ettikleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Şahin ve ark. (2020) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Yılmaz, Çağlar ve Çiçek (2020) araştırması, Bursa ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını ve fast food tüketimini incelemiştir. Bu çalışma, Bursa'daki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, fast food tüketimini ve bu faktörlerin olası etkilerini değerlendirmektedir. Kağızman ilçesinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin fast food tüketiminin yaygın olduğu ve sağlıklı beslenme farkındalıklarının geliştirilmesi konusunda zayıf oldukları tespit edilmiştir. Yılmaz, Çağlar ve Çiçek (2020) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Ancak, bu karşılaştırmalı analizde dikkate alınması gereken bazı sınırlamalar bulunmaktadır. Her araştırma farklı örneklem büyüklüğü, yöntem ve ölçme araçları kullanmış olabilmektedir. Bu nedenle, bulguların karşılaştırılması sırasında dikkatli olunmalıdır. Ayrıca, araştırmaların yapıldığı illerin demografik ve sosyoekonomik farklılıklarının da sonuçları etkileyebileceği unutulmamalıdır.

Ayrıca, obezite ve sağlıksız beslenme farkındalıklarının kanser riski, uyku kalitesi gibi sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu vurgulanmalıdır. Bu nedenle, gençlere sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite konusunda erken yaşlardan itibaren farkındalık oluşturulması ve sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi önemlidir.

Bu bağlamda, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları, fast food tüketimi, obezite riski ve fiziksel aktivite düzeyleri benzer illerde yapılan araştırmaların bulgularıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. Bu durum, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik edici politikaların ve programların Kağızman ilçesindeki gençler için önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileriyle yapılan araştırmanın sonuçları, literatürdeki benzer çalışmaların bulgularıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının genellikle sağlıksız

olduğu, obeziteyle ilişkili olduğu ve beslenme eğitimine yönelik farkındalığın düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, Kağızman ilçesindeki gençler için sağlıklı beslenme, obeziteye karşı bilinçlendirme ve beslenme eğitimi gibi önlemlerin alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Kağızman ilçesindeki lise ğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle sağlıksız olduğu, fast food tüketiminin yaygın olduğu ve sağlıklı beslenme farkındalıklarının geliştirilmesi konusunda zayıf oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular, diğer illerde yapılan araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Bu durum, Kağızman ilçesindeki lise ğrencilerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında daha fazla desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Sağlık politikaları, okul ortamları, aileler ve toplum genelinde sağlıklı beslenme farkındalıklarını teşvik etmeye yönelik çabaların artırılması önemlidir. Bunun yanı sıra, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerine yönelik beslenme eğitimi programlarının geliştirilmesi ve sağlıklı besin seçeneklerinin sunulması gibi önlemler alınması gerekmektedir. Bu şekilde, Kağızman ilçesindeki lise ğrencilerinin sağlıklı beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini artırabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine destek olunabilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu araştırma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını, tükettikleri yiyecekleri, besin gruplarını, yemek yeme sıklığını, öğün atlamalarını ve bu konulardaki farkındalıklarını değerlendirmeyi hedefleyen bir çalışmadır. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin beslenme farkındalıklarının ve bu konulardaki bilgi düzeylerinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Öncelikle, araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin beslenme farkındalıkları incelenmiştir. Sonuçlar, öğrencilerin çoğunlukla beslenme eğitimi almadıklarını ve beslenme koçluğu almadıklarını göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin beslenme konusunda bilgi eksikliği olduğunu ve bilinçli beslenme farkındalıklarını geliştirmeleri gerektiğini düşündürmektedir. Ayrıca, öğrencilerin büyük çoğunluğunun sigara kullanmadığı ve haftada spor yapmadığı görülmektedir. Bu bulgular, öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemeleri ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmeleri konusunda farkındalık yaratma ihtiyacını göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi ve konut tipiyle ilgili bulgulardır. Sonuçlar, öğrencilerin çoğunluğunun düşük gelirli ailelere ve tek bir kişiyle yaşayan ailelere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin çoğunluğunun daha düşük gelir düzeylerine sahip ailelerin yaşadığı konut tiplerinde yaşadığı görülmektedir. Bu bulgular, öğrencilerin ekonomik ve sosyal açıdan dezavantajlı koşullarda büyüdüklerini ve bu durumun beslenme farkındalıklarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu noktada, sosyal yardım programları ve beslenme destekleri gibi önlemlerin alınması gerekebilmektedir.

Araştırma sonuçları ayrıca, öğrencilerin sosyoekonomik sınıflarına göre beslenme farkındalıklarını ve okul dışı çalışma durumlarını değerlendirmiştir. Sonuçlar, sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin beslenme farkındalıklarının ve okul dışı çalışma durumlarının diğer gruplara göre daha olumsuz olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyoekonomik faktörlerin beslenme farkındalıkları

üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bu nedenle, sosyal eşitsizlikleri azaltıcı politikaların uygulanması ve beslenme programlarına erişimin artırılması önemlidir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, öğrencilerin anne-baba birlikteliği ve kiminle yaşadıklarıyla ilgili verilerdir. Sonuçlar, öğrencilerin çoğunluğunun anne-baba birlikteliği içinde ve ebeveynleriyle birlikte yaşadığını göstermektedir. Bu durum, aile desteğinin ve aile birlikteliğinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, öğrencilerin çoğunluğunun aileleriyle birlikte yaşadığı ve aile desteğine sahip olduğu görülmektedir. Bu, sağlıklı beslenme farkındalıklarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi için ailelerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Son olarak, araştırma sonuçları beslenme eğitimi alma durumu, beslenme koçluğu alma durumu ve beslenme koçluğu alan tanıdık durumuyla ilgili bulguları içermektedir. Sonuçlar, öğrencilerin çoğunluğunun beslenme eğitimi almadığını, beslenme koçluğu almadığını ve beslenme koçluğu alan tanıdıklara sahip olmadığını göstermektedir. Bu durum, beslenme eğitimi ve koçluğun önemine ve yaygınlaştırılmasına dikkat çekmektedir. Beslenme eğitimi ve koçluğun, öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıklarını geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda, bu araştırma Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları Bu araştırma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasında yapılan bir örnekleme dayalı çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, öğrencilerin günlük beslenme farkındalıkları, tükettikleri yiyecekler, besin grupları, yemek yeme sıklığı, öğün atlamaları gibi konuları değerlendirmek ve bu konularda bilgi sahibi olmayı hedeflemektedir.

Araştırma yöntemi olarak kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu model, bir zamanda birden fazla değişkenin incelenmesine olanak sağlar. Araştırmanın deseni ise anket yöntemi üzerine kurulmuştur. Öğrencilere Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) gibi veri toplama araçları kullanılarak anketler uygulanmıştır. Bu anketler, öğrencilerin beslenme farkındalıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçeklerdir.

Araştırmanın evrenini Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri oluşturmuştur. Rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilere anketler uygulanmış ve veriler SPSS

programını kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, öğrencilerin beslenme farkındalıkları, sosyoekonomik durumları, aile birliktelik durumu, kiminle yaşadığı, sigara kullanım durumu, spor yapma sıklığı, beslenme eğitimi alma durumu, beslenme koçluğu alma durumu ve beslenme koçluğu alan tanıdık durumu gibi konularda istatistiksel sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğunluğu beslenme eğitimi almamış ve beslenme koçluğu almamıştır. Ayrıca, öğrencilerin genellikle düşük gelirli ailelerden geldiği ve sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin beslenme farkındalıklarının daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin çoğunluğu aile birlikteliği içinde yaşamakta ve aile desteği almaktadır. Beslenme eğitimi alma durumu ve beslenme koçluğu alma durumuyla ilgili olarak da öğrencilerin çoğunluğunun bu hizmetleri almadığı görülmüştür.

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının ve bilgi düzeylerinin iyileştirilmesi gerektiği sonucuna varılabilmektedir. Beslenme eğitimi ve koçluğunun önemi vurgulanmalı ve bu hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaştırılması sağlanmalıdır. Ayrıca, sosyoekonomik faktörlerin beslenme farkındalıkları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, ekonomik ve sosyal destek programlarının hayata geçirilmesi önemlidir.

Bu araştırma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri arasında beslenme farkındalıklarının değerlendirilmesi ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, bireylerin sağlıklı beslenme farkındalıklarını geliştirme ve sürdürme konusundaki ihtiyaçlarına işaret etmektedir. Bu nedenle, beslenme eğitimi, koçluğu ve destek programlarının yaygınlaştırılması, toplumun genel sağlık ve refahının artırılması için önemli adımlar olacaktır. Ayrıca, araştırmanın sonuçları, beslenme farkındalıklarını etkileyen sosyoekonomik ve aile faktörlerinin dikkate alınmasını ve politika yapıcıların bu konuları göz önünde bulundurarak stratejiler geliştirmesini gerektirmektedir.

Öte yandan, araştırmanın bazı sınırlamaları da göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, araştırma sadece Kağızman ilçesindeki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir, bu nedenle genellemeler yapılırken dikkatli olunmalıdır. Ayrıca, veriler anket formuna dayalı olarak toplanmıştır ve öğrencilerin yanıtları üzerindeki doğruluk ve güvenilirlik konularına dikkat edilmelidir. Bununla birlikte, araştırmanın

yöntemine ve veri analizine ilişkin detaylı bilgiler sunulmuş ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Bu bağlamda, bu araştırma, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarını değerlendirerek, beslenme eğitimi ve koçluğunun yaygınlaştırılması konusunda önemli bir adım atmaktadır. Elde edilen sonuçlar, beslenme farkındalıklarının iyileştirilmesi ve sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi için rehberlik edici olacaktır. Ancak, bu alanda daha fazla araştırma ve müdahale gerekmektedir. Toplumun genel sağlığını ve refahını artırmak için beslenme eğitimi ve destek hizmetlerinin yanı sıra sosyal ve ekonomik faktörlerin de ele alınması gerekmektedir.

6.2 Öneriler

1. Beslenme farkındalığının önemi Kağızman ilçesinde öğrenci ve ailelerine anlatılmalı bu konuda bilinçlenmeleri sağlanmalıdır.
2. Beslenme eğitimi programları öğrencilerin bilinçli beslenme, düşünmeden yeme, duygusal yeme gibi konularda farkındalıklarını arttırmayı hedeflemedir.
3. Ekonomik durumu düşük öğrencilere yönelik beslenme destek programları oluşturulmalıdır. Bu programlarla düşük gelirli ailelerin çocuklarına sağlıklı ve dengeli beslenme imkanı sunulmalıdır.
4. Okul kantinlerinde sağlıklı yiyecek seçenekleri sunulmasına teşvik edecek politikalar geliştirilmelidir. Kantinde satılan yiyecekler kontrol altında tutulup denetlenmelidir.
5. Okul çevresinde fast food restoranlarının ve abur cubur satan işletmelerin sayısının azaltılması bunların sürekli denetlenmesi ve sağlıklı besin seçeneklerinin artırılması hedeflenmelidir.
6. Fiziksel aktivite teşvik edilmeli öğrencilerin spor yapma alışkanlıkları desteklenmelidir.
7. Spor ve fiziksel aktivite öğrencilerin ilgi duyabilecekleri çeşitli seçenekler sunulmalı ve öğrencilerin aktif katılımı teşvik edilmelidir.

8. Beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumlarını etkilemek için yapılan müdahalelerin etkisini değerlendirmek için sürekli değerlendirme ve izleme yapılmalıdır. Bu, politika ve programların etkinliğini değerlendirmek ve gerekirse iyileştirmeler yapmak için önemlidir.
9. Değerlendirme süreçleri, öğrencilerin beslenme farkındalıkları, fiziksel aktivite düzeylerini ve sağlık durumlarını izlemek için kullanılmalıdır. Bu veriler, gelecekteki politika kararlarını desteklemek ve müdahalelerin etkisini değerlendirmek için kullanılabilir.

Bu öneriler, Kağızman ilçesindeki lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek için bir temel oluşturabilmektedir. Ancak, bu önerilerin uygulanması için tüm paydaşların işbirliği yapması ve uzun vadeli sürdürülebilir bir yaklaşım benimsemesi gerekmektedir. Beslenme konusunda farkındalığın artırılması ve sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi, genç nesillerin sağlıklı bir gelecek için ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri kazanmalarını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Abacıgil, F.** (2016). İlkokul öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite sıklığı. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(1), 1-7.
- Adams, J., White, M., & Prentice, A.** (2018). Nutrition and mental health: the role of nutrients, lifestyle factors, and plant-based diets. *European journal of nutrition*, 57(1), 1-20.
- Akgün, N., Bakar-Atlı, B., & Taşpınar, Ö.** (2016). Ortaokul öğrencilerinde beslenme farkındalıkları ve obeziteye ilişkin risk faktörleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 46, 83-93.
- Aksu, F., & Gür, B.** (2017). Üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4(1), 48-58.
- Aktaş, Ş.** (2018). Üniversite öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Altun, H., & Öztürk, A.** (2014). Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumları. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(1), 21-28.
- Arpacıoğlu, M., & Metintaş, S.** (2017). Adana ilindeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumları. *Adana Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 7-13.
- Arslan, S., Öztürk, E., & Yıldırım, M.** (2015). İlkokul öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi*, 50(2), 81-86.
- Aşçı, F. H., & Tosun, N.** (2017). Üniversite öğrencilerinde beslenme farkındalıkları ve obeziteye etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 16(3), 178-183.
- Aydemir, S., & Bayram, M.** (2015). Ankara'da lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları. *Erciyes Tıp Dergisi*, 37(2), 96-100.
- Aydın, E. M., Uslu, E., & Kocak, N.** (2017). Beslenme eğitimi ve beslenme bilinci düzeyinin lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 162-171.
- Bozkurt, E., & Temel, Ş.** (2018). Beslenme eğitimi verilen bir okulda öğrencilerin beslenme farkındalıklarının değerlendirilmesi. *International Journal of Agriculture Forestry and Life Sciences*, 2(3), 63-69.
- Chen HJ, Wang Y.** (2013). Changes in energy intake among children and adolescents in China: a systematic review. *J Hyg Res*. 42(2):220-227.
- Christensen, L., Pettijohn, L., & Geiselman, P.** (2018). Effects of protein supplements on muscle damage, soreness and recovery of muscle function and physical performance: a systematic review. *Sports Medicine*, 48(8), 1875-1902.

- Cullen KW, Zakeri I.** (2004). Fruits, vegetables, milk, and sweetened beverages consumption and access to a la carte/snack bar meals at school. *Am J Public Health*. 94(3):463-467.
- Çakmak, S., & Kaymakçı, E.** (2019). Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve besin tüketim sıklığı. *İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 255-266.
- Çınar, N. D., & Hacıyüpoğlu, S.** (2016). Konya'da ilköğretim okulu öğrencilerinin beslenme durumlarının incelenmesi. *Konya Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 63-76.
- Demir, E.** (2016). İstanbul'da ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite ile ilişkisi. *İstanbul Medipol Üniversitesi Florence Nightingale Journal of Nursing*, 24 , 132-140.
- Doğru, M. F., İşgüzar, H. N., & Karayurt, Ö.** (2019). Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite sıklığı. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 3137-3148.
- Erdemir, F., & Sariipek, B.** (2019). Ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıkları. *Journal of Research in Education and Teaching*, 8(2), 206-214.
- Eroğlu, G., & Altop, E.** (2016). İlkokul çağındaki çocukların beslenme farkındalıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 58(2), 101-106.
- Ertaş, N., Güneş, F. E., & Altıparmak, A. H.** (2016). İlköğretim öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite durumlarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 2975-2985.
- Fakhoury, M.** (2016). Obesity, mental health, and employment: a review of the literature. *Primary health care*, 26(8), 22-26.
- Gao Y, Huang Y, Zhuang Y, et al.** (2012). Adolescent dietary patterns in Guangzhou and Qingdao, China. *Public Health Nutr*. 15(3):368-376.
- Gómez-Donoso, C., Sánchez-Rodríguez, E., Díaz-Castro, J., Peinado, A. B., González-Gross, M., & Calderón, F. J.** (2019). Effects of exercise and diet interventions on obesity-related sleep disorders in adults: a systematic review. *Sleep medicine reviews*, 44, 37-49.
- Gölgeci, İ., & Balci, U. G.** (2017). İlkokul çağındaki çocukların beslenme farkındalıklarının belirlenmesi: Sakarya ili Adapazarı ilçesi örneği. *Anatolian Journal of Nutrition and Dietetics*, 3(3), 143-150.
- Gözükara Bağ, H., & Akyol, A.** (2015). Ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve obezite ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(2), 131-138.
- Grunseit, A. C., Rowbotham, S., & Adams, J.** (2017). Effectiveness of policies to promote healthy eating in schools: a systematic review of interventions involving school students. *Obesity reviews*, 18(9), 1061-1070.
- Gürbüz, S., İbiş, S., & Şahin, F. N.** (2015). Erzurum ilindeki liselerde okuyan öğrencilerin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 480-494.

- Haney M.O. & Erdogan S.** (2013) Factors related to dietary habits and body mass index among Turkish school children: a Cox's interaction model-based study. *Journal of Advanced Nursing* 69(6), 1346–1356. doi: 10.1111/j.1365-2648.2012.06126.x
- Harris N, Hassibi M, Kazemi A, et al.** (2011). Nutritional knowledge and attitudes in high school students in Tehran. *J Res Health Sci.* 11(1):32-37.
- Huang YC, Lin CH.** (2007). Nutritional knowledge, attitude, and behavior of Taiwanese elementary school children. *Asia Pac J Clin Nutr.* ;16(3):534-546.
- İşgüder, R., & Gündüz, N.** (2016). Ortaokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının incelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 51(3), 76-81.
- Karaçam, Z., Toprak, D., Aydın, G., & Ülger, S.** (2019). Manisa ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(3), 785-802.
- Karataş, N., & Duyan Çamurdan, A.** (2018). Lise öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(1), 1-6.
- Karayılan, B., & Türk, N.** (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının beslenme durumu ve beslenme eğitimi ile ilgili anne görüşleri. *Akademik Gıda*, 16(3), 335-346.
- Kaur J, Kaur R, Walia I.** (2014) Dietary patterns and nutritional status of adolescents: a review of the literature. *J Food Sci Technol.* ;51(12):2848-2855.
- Kaya, Ş. Y., Öztürk, E., & Sarı, Ş.** (2017). İlkokul öğrencilerinin beslenme durumu ve beslenme farkındalıklarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3839-3854.
- Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R, et al.** (2012). Association of socioeconomic status with unhealthy lifestyle in Iranian children and adolescents: the CASPIAN-III study. *Arch Iran Med.* 15(5):312-318.
- Keskin, H. S., Gökpınar, F., Ertuğrul, D. T., & Kaya, S.** (2019). Ankara ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 39(2), 62-68.
- Khandekar, M. J., Cohen, P., & Spiegelman, B. M.** (2011). Molecular mechanisms of cancer development in obesity. *Nature Reviews Cancer*, 11(12), 886-895.
- Kılınç, N., Öztürk, P., & Keleş, H. N.** (2016). Adana ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları, fast food tüketimi ve obezite riski. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Koca, T. T., & Şahin, N. H.** (2014). Lise öğrencilerinde beslenme durumu ve beslenme farkındalıkları. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 228-236.
- Kocaman, G., Güneş, F. E., & Altıparmak, A. H.** (2017). Konya ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 105-115.

- Köse, G., Tayfur, M., Birinciöglü, İ. & Dönmez, A.** (2016). Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5(3), 125-134. doi: 10.5455/JCBPR.250644.
- Lytle LA, Kubik MY, Perry C, et al.** (2006). Influencing healthful food choices in school and home environments: results from the TEENS study. *Prev Med.* 43(1):8-13.
- Moore, L. V., Thompson, F. E., Demissie, Z., & Shikany, J. M.** (2017). Effects of diet quality on the incidence of obesity among adults in the United States. *Preventive medicine*, 102, 61-69.
- Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, et al.** (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc.* 99(8):929-937.
- Oktem F, Sahan C, Bektas M, et al.** (2016). The Nutritional Habits of High School Students in Turkey. *J Pak Med Assoc.* 66(8):952-956.
- Özdemir, S., & Öztürk, N.** (2018). Mersin ilindeki lise öğrencilerinin fast food tüketimi ve beslenme farkındalıkları. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 333-338.
- Özkan, M., & Bostan, M.** (2016). Sağlıklı beslenme: İlkokul öğrencilerinde beslenme farkındalıkları ve beden kütle indeksi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 17-25.
- Öztürk, M.** (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk, E., Kaya, Ş. Y., & Sarı, Ş.** (2017). Ortaokul öğrencilerinin beslenme durumu ve beslenme farkındalıklarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3864-3877.
- Öztürk, M., Çelik, S. S., & Çamur, D.** (2019). Okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme durumu ve beslenme farkındalıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 327-342.
- Peltzer K, Pengpid S.** (2017) Knowledge, attitudes and practices of nutrition among urban high school students in Ghana. *Nutr J.*16(1):44.
- Sarı, Ş., Kaya, Ş. Y., & Öztürk, E.** (2017). İlkokul öğrencilerinin beslenme farkındalıklarının belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(1), 56-63.
- Sari M, Yazici H.** (2015). The nutritional habits and knowledge of high school students. *Eur J Nutr.* 54(7):1075-1085.
- Serdula, M. K., Mokdad, A. H., Williamson, D. F., Galuska, D. A., Mendlein, J. M., & Heath, G. W.** (1999). Prevalence of attempting weight loss and strategies for controlling weight. *Jama*, 282(14), 1353-1358.
- Story M, Neumark-Sztainer D, French S.** (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc.*102(3 Suppl):S40-S51.

- Şahin, F., Aydın, E. M., Üstündağ, G. K., & Türkoğlu, N.** (2020). İstanbul ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 87, 105-120.
- Vargas, C. M., Burt, B. A., & Gilliam, K. D.** (2001). Nutrition in the child care center. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(10), 1191-1193.
- Vereecken C, Pedersen TP, Ojala K, et al.** (2015). Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. *Eur J Public Health*. 25 Suppl 2:16-19.
- Wang, Y., Beydoun, M. A., Liang, L., Caballero, B., & Kumanyika, S. K.** (2008). Will all Americans become overweight or obese? Estimating the progression and cost of the US obesity epidemic. *Obesity*, 16(10), 2323-2330.
- World Health Organization.** (2005) *Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector*. Geneva, Switzerland: WHO.
- Yıldız, S., İşgör, A. H., Özkan, A., & Gökdemir, K.** (2018). Kocaeli ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 3514-3524.
- Yılmaz, A., Çağlar, E., & Çiçek, B.** (2020). Bursa ilindeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimi. *Journal of Human Sciences*, 17(1), 717-728.
- Yüksel, H., Sönmez, S., & Yılmaz, G.** (2017). Türkiye'de farklı illerdeki lise öğrencilerinin beslenme farkındalıkları ve fast food tüketimleri: bir araştırma. *Ankara Medical Journal*, 17(3), 293-303.

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

1. Adınız:
2. Soyadınız:
3. Cinsiyetiniz:
4. Doğum tarihiniz:
5. Yaşınız:
6. Okuduğunuz lise:
7. Sınıfınız:
8. Ailenizde kaç kişi yaşıyor?
9. Ailede sizinle birlikte kaç kişi yaşıyor?
10. Babanızın mesleği:
11. Annenizin mesleği:
12. Ailenizin aylık geliri:
13. Boyunuz:
14. Kilonuz:
15. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı? (varsa, lütfen açıklayınız)
16. Sigara içiyor musunuz?
17. Alkol kullanıyor musunuz?
18. Hangi aktivitelere katılıyorsunuz?
19. Haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıyorsunuz?

Ek-2. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

		1	2	3	4	5
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.	Ana öğünümü ekmezsiz yiyemem.					
3.	Lokmalarımı çiğnmeden yutarım.					
4.	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.					
5.	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6.	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7.	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8.	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9.	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10.	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11.	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12.	Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.					
13.	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14.	Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.					
15.	Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16.	Sık sık diyet yaparım.					
17.	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18.	Öğün saatlerim bellidir.					
19.	Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.					
20.	Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.					
21.	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.					
22.	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23.	Canım sıkılınca yerim.					
24.	Sağlıklı beslenirim.					
25.	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
26.	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
27.	Küçük lokmalarla yerim.					
28.	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
29.	Yerken otomatik pilota bağlarım.					
30.	Mutlu olmak için çikolata yerim.					

Ek-3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

Hastanın adı-soyadı:

Tarih:

Günlük yaşayış içerisinde yaptığımız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığımız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığımız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesini hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

Haftada.....gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 3. Soruya geçiniz.)

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

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yaptığımız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

Haftada..... gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

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

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilmektedir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada..... gün

Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

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

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

12:19

LTE 34

< 400

3 İleti



Merhabalar, Ölçeği kullanabilirsiniz, ekte g...

Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar



AK

AYDA KARACA

29.05.2023



Ynt: Ölçek kullanım izni

Merhaba Şerafettin,
Anketi pdf olarak ekte gönderiyorum.
Kolaylıklar dilerim

Ayda KARACA

Merhaba hocam

Ben İstanbul Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümünde
yüksek lisans yapmaktayım izin verirseniz sizin Fiziksel
aktivite değerlendirme ölçeğinizi kullanarak çalışma yapmak
istiyorum . Ölçeğinizin world halinde düzenlenmiş halini
yollayabilir misiniz

Sayın hocam İlginiz için şimdiden çok teşekkür ederim

İyi günler

Şerafettin cem serici

ÖZGEÇMİŞ

Şerafettin Cem SERİCİ

EĞİTİM:

- **Lisans:** 2015, Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
- **Yüksek lisans:** 2021, İstanbul Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

