

## Lise ve Ortaokul Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ramazan Erdoğan, <sup>2</sup>Mikail Tel <sup>3</sup>Ahmethan Yıldırak, <sup>4</sup>Nazlı Nazlıcan, <sup>5</sup>Osman Çelik, <sup>6</sup>Veysi Nazlı, <sup>7</sup>Maksut Nazlı

<sup>1</sup>Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/Türkiye ORCID: 0000-0001-5337-942X

<sup>2</sup>Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/Türkiye ORCID: 0000-0002-0629-7357

<sup>3</sup>Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/Türkiye

<sup>4</sup>Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/Türkiye

<sup>5</sup>Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/Türkiye

<sup>6</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Diyarbakır/Türkiye

<sup>7</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Diyarbakır/Türkiye

### Makale Bilgisi

### ÖZET

#### Gönderim Tarihi:

03.01.2023

#### Kabul Tarihi:

27.01.2023

#### Yayın Tarihi:

10.02.2023

**Amaç:** Beslenme bilgisinin, beslenme alışkanlıklarına entegrasyonu ile çocukların yetişkinliğe taşıyabileceği sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmeleri ve ileriki yaşlarda görülebilecek kronik hastalıkların önlenmesinde yardımcı olacaktır. Bu çalışmada lise ve ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik alışkanlıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırma grubunu Bitlis ilinde lisede (50 kişi) ve ortaokulda (50 kişi) öğrenim gören 100 (54 erkek, kadın 46) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da veri toplama aracı olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, ile öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerini belirlemeye yönelik “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma grubunun cinsiyet, yaş ve algılanan gelir değişkeni ile ölçek toplam puan ve ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların okul türü değişkeni ile ölçek toplam puan ve ölçek alt boyutlarından kötü beslenme puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Araştırma grubunun düzenli spor yapma durumu ile ölçek toplam puan ve beslenme hakkında bilgi alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), beslenmeye yönelik duygu, olumlu ve kötü beslenme alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların tercih ettikleri beslenme biçimi ile ölçek toplam puan ve alt boyutlarından beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması arasında farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Katılımcıların vücut ağırlığı değişkeni ile ölçek alt boyutlarından kötü beslenme puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), ölçek toplam puan, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli olarak egzersiz yapmadıkları görülmüştür.

<sup>1</sup> Bu Çalışma 8-10 Haziran 2022 Tarihinde I. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde Sözel Bildiri Olarak Sunulmuştur.

**Sonuç:** Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin egzersiz yapma durumlarının yetersiz, sağlıklı yaşam becerilerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda sağlıklı beslenmeyi teşvik edici programların düzenlenmesinin öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanmasında etkili olacağı kanısındayız.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlıklı Beslenme, Öğrenci, Egzersiz, Adölesan

## Comparison of Healthy Eating Habits of High School and Middle School Students

### Article Info

### ABSTRACT

#### Sending date:

03.01.2023

#### Acceptance Date:

27.01.2023

#### Release Date:

10.02.2023

**Aim:** It will help them develop a healthy lifestyle that they can carry and prevent chronic diseases that can be seen in later ages. In this study, it was conducted to compare the habits of high school and secondary school students towards healthy eating.

**Method:** The research group consists of 100 (54 male, 46 female) volunteer students studying at high school (50 people) and secondary school (50 people) in Bitlis. "Personal Information Form" and "Attitude towards Healthy Eating Scale" (SBIÖ) to determine healthy living skills of students were used as data collection tools in the research.

**Results:** It was determined that there was no significant difference between the gender, age and perceived income variables of the research group and the mean score of the scale total score and scale sub-dimensions ( $p>0.05$ ). While it was determined that there was a significant difference between the school type variable of the participants and the scale total score and the mean score of the scale sub-dimensions of malnutrition ( $p<0.05$ ), it was determined that there was no significant difference between the mean score of knowledge about nutrition, emotion towards nutrition and positive nutrition sub-dimensions ( $p<0.05$ ). While it was determined that there was a significant difference between the regular exercise status of the research group and the total score of the scale and the mean score of the knowledge about nutrition sub-dimension ( $p<0.05$ ), it was determined that there was no significant difference between the mean score of the emotion towards nutrition, positive and malnutrition sub-dimensions. ( $p>0.05$ ). While it was determined that there was a significant difference between the diet preferred by the participants and the total score and sub-dimensions of the scale, feeling towards nutrition and malnutrition sub-dimensions ( $p<0.05$ ), It was observed that there was no difference between knowledge about nutrition and positive nutrition sub-dimension mean score ( $p>0.05$ ). It was determined that there was a significant difference between the participants' body weight variable and the mean score of malnutrition from the sub-dimensions of the scale ( $p<0.05$ ). It was determined that there was no significant difference between the scale total score, knowledge about nutrition, emotion towards nutrition and positive nutrition sub-dimensions ( $p>0.05$ ). In addition, it was observed that the majority of the participants did not exercise regularly.

**Conclusion:** It was observed that the exercise status of the students in the research group was insufficient and their healthy life skills were moderate. In line with this information, we believe that organizing programs that encourage healthy eating will be effective in helping students acquire healthy lifestyle behaviors.

**Keywords:** Healthy Nutrition, Student, Exercise, Adolescent

### GİRİŞ

Günümüzde bilim ve teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte dünyada hızlı bir değişim süreci yaşanmakta ve tüm bu etkenlerle birlikte toplumların ve bireylerin daha kaliteli ve sağlıklı yaşam talepleri artmaktadır. Sağlık alanındaki yeni gelişmeler ve tedavi yöntemleri

bazı hastalıkların tedavisinde etkili olsa da, ortaya çıkan yeni hastalıklarla birlikte dünyanın gelişmiş birçok ülkesinde insanlar bulaşıcı hastalıklar sebebiyle değil de; kalp damar hastalıkları, obezite, kanser ve yaşam biçimine göre oluşan sorunlar ve çevre kirliliği sebebiyle ölümlerle sonuçlanacak hastalıklarla karşılaşmaktadır (Aksungur ve ark., 2011). İnsanların sağlıklarını etkileyen risk faktörleri toplumun her kesiminde yaygın biçimde olduğu ve genel olarak erken yaştan başlayarak yaşamı boyunca devam ettiği bilinmektedir.

Dünya nüfusunun altıda birini adolesan bireylerden oluşmaktadır. Bu dönemde fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve hormonal değişimler yaşanmaktadır (Yıldırım Şişman ve Arslan Çakır, 2021). Adolesan ve genç yetişkinlik dönemlerinde belirlenen sağlık davranışlarının bireylerin yaşam biçimi haline getirilmesi hem de sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi açısından son derece önemlidir. Özellikle adolesan dönem sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanıldığı ve aynı zamanda alışkanlık biçimine dönüşmesi açısından kritik bir dönemdir. Bu dönemde davranış değişikliğinin sürdürülmesinde değişiklik yapılan davranışa inanmak büyük önem arz etmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda göstermekte fiziksel aktivite eksikliği ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları adolesanlar tarafından önemsenmediğini belirtmektedir (Özazgöl ve ark., 2016; Karaaslan ve Çelebioğlu, 2018; Özdemir, 2019). Bu dönemdeki riskli sağlık davranışlarının yaygınlığı yetişkinlik ve yaşlılık döneminde oluşabilecek kronik hastalıklar ve yaşam kalitesiyle ilişkileri göz önüne alındığında bireylerin özellikle erken yaşlardaki riski içeren sağlık davranışları dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak görülüp gerekli önlemler alınmalıdır (Ji ve ark., 2018).

Adolesanların günlük yaşamlarında sağlık açısından aldıkları kararlarda kişisel tercihleri ve arkadaşları etkilemektedir. Sağlık davranışlarındaki tercihlerinde ayrıca ergenlerin ebeveynleri ve aileleriyle ilişkilidir. Çünkü sosyo ekonomik durum, eğitim ve çevresel faktörler ergenlerin kendi seçimlerini yapma fırsatlarını teşvik etmekte ya da engellemektedir. Bu açıdan toplum daha geniş fırsatlar sunarak ergenlerin içinde yaşadıkları ortamları kontrol ederek sağlıklı seçim yapmalarında yardımcı olmaktadır (Moilanen ve ark., 2021). Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmenin ilk adımları aile ve toplumda başlar ve eğitimle birlikte gelişip değişir (Yalçınkaya ve ark., 2007). Bu bağlamda ergen bireylerin erken dönemde sağlık davranışları ve seçimlerini ve bu seçimleri yaparken nelere dikkat ettikleri konusunda çok az şey bilinmektedir. Bu araştırmada lise ve ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik alışkanlıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır

## **YÖNTEM**

Araştırma grubunu Bitlis ilinde lise (50 kişi) ve ortaokulda (50 kişi) öğrenim gören 100 (54 erkek, kadın 46) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", ile öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerini belirlemeye yönelik

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” kullanılmıştır.

### “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)”

SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahip olup, beşli likert tipi bir ölçek yapısındadır, “Tamamen Katılıyorum: 5; “Hiç Katılmıyorum: 1” ifadeleri arasında değerlendirilmiş olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105’dur. SBİTÖ’den katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde ifade edilmiştir

#### Alt Boyut Puan sınırları:

**Beslenme hakkında Bilgi:** en düşük puan: 5 en yüksek puan: 25

**Beslenmeye Yönelik Duygu:** en düşük puan: 6 en yüksek puan: 30

**Olumlu Beslenme:** en düşük puan: 5 en yüksek puan: 25

**Kötü Beslenme:** en düşük puan: 5 en yüksek puan: 25 biçiminde hesaplanmıştır.

#### Verilerin Analizi

Veriler SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma grubunun demografik bilgileri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları tanımlayıcı istatistikler olarak yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılarak özetlenmiştir. Verilerin normallik analizi yapıp, normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra grup içi karşılaştırmalar için Independent Samples t ve One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlılık  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

#### Bulgular

**Tablo 1.** Araştırma Grubunun Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	54	54
	Kız	46	46
<b>Boyunuz</b>	130-140 cm	9	9
	141-150 cm	16	16
	151-160 cm	39	39
	161-170 cm	25	25
	171 cm ve üzeri	11	11
<b>Vücut Ağırlığınız</b>	30-40 kg	16	16
	41-50 kg	27	27
	51-60 kg	30	30
	61-70 kg	18	18
	71 kg ve üzeri	9	9
<b>Okul Türünüz</b>	Lise	50	50
	Ortaokul	50	50
<b>Algılanan Gelir Durumu</b>	Düşük	15	15
	Orta	52	52
	İyi	33	33
<b>Düzenli Egzersiz Yapma Durumu</b>	Evet	38	38
	Hayır	62	62
<b>Tercih Edilen Beslenme Biçimi</b>	Fast Food	41	41
	Ev Yemekleri	59	59

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun, %46'sının kız, %54'ünün erkek olduğu, %39'unun 151-160 cm, %25'inin 161-170 cm, %16'sının 141-150 cm, %9'unun 130-140 cm ve %11'inin 171 cm ve üzeri boy uzunluğunda olduğu, %30'unun 51-60 kg, %27'sinin 41-50 kg, %18'inin 61-70 kg %16'sının 30-40 kg ve %9'unun 71 kg ve üzerinde vücut ağırlığında olduğu görülmüştür. Katılımcıların %52'sinin orta, %33'ünün iyi ve %15'inin düşük gelir durumuna sahip olduğu, beslenme biçimi olarak %59'unun ev yemeklerini tercih ettiği ve %62 gibi büyük bir çoğunluğunun düzenli olarak egzersiz yapmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 2.** *Araştırma Grubunun Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Madde Ortalamaları*

	X	ss
<i>Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.</i>	3,66	1,28
<i>Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.</i>	3,55	1,27
<i>Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.</i>	3,52	1,15
<i>Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.</i>	3,51	1,03
<i>Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.</i>	3,72	1,21
<i>Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.</i>	2,46	1,23
<i>Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.</i>	2,51	1,27
<i>Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.</i>	2,62	1,25
<i>Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.</i>	2,65	1,28
<i>Meyve tüketmekten hoşlanmam.</i>	3,39	1,42
<i>Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.</i>	2,68	1,26
<i>Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.</i>	3,75	1,25
<i>Günde en az 1,5 lt su içerim.</i>	3,71	1,28
<i>Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.</i>	3,59	1,16
<i>Düzenli meyve tüketirim.</i>	3,63	1,26
<i>Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.</i>	3,51	1,21
<i>Ana öğünleri atlarım.</i>	3,06	1,29
<i>Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.</i>	2,78	1,25
<i>Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.</i>	2,98	1,34
<i>Ayaküstü beslenirim.</i>	2,93	1,37
<i>Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.</i>	3,08	1,44
<b>Beslenme hakkında bilgi alt boyut puan ortalaması</b>	<b>17,96</b>	<b>4,60</b>
<b>Beslenmeye yönelik duygu alt boyut puan ortalaması</b>	<b>16,31</b>	<b>4,60</b>
<b>Olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması</b>	<b>18,19</b>	<b>4,15</b>
<b>Kötü beslenme alt boyut puan ortalaması</b>	<b>14,83</b>	<b>4,47</b>
<b>Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalaması</b>	<b>67,29</b>	<b>9,83</b>

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunun; “Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim” ifadesi 3,75±1,25 madde ortalamasına sahip olduğu, “Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim” ifadesi 3,72±1,21 madde ortalamasına sahip olduğu, “Günde en az 1,5 lt su içerim” 3,71±1,28 madde ortalamasına sahip olduğu, “Sağlıklı

beslenmenin yararlarını bilirim” ifadesi  $3,66 \pm 1,28$  madde ortalamasına sahip olduğu ve genel olarak orta düzeyde katıldıkları görülmüştür. Araştırma grubunun “Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum” ifadesi  $2,46 \pm 1,23$  madde ortalamasına sahip olduğu, “Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım” ifadesi  $2,51 \pm 1,27$  madde ortalamasına sahip olduğu, “Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım” ifadesi  $2,62 \pm 1,25$  madde ortalamasına sahip olduğu ve genel olarak düşük düzeyde katıldıkları görülmüştür. Araştırma grubunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalamasının  $67,29 \pm 9,83$  ile orta düzeyde olduğu, beslenme hakkında bilgi alt boyut puan ortalamasının  $17,96 \pm 4,60$  olduğu, beslenme yönelik duygu alt boyut puan ortalamasının  $16,31 \pm 4,60$  olduğu, olumlu beslenme alt boyut puan ortalamasının  $18,19 \pm 4,15$  olduğu ve kötü beslenme alt boyut puan ortalamasının  $14,83 \pm 4,47$  olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Cinsiyet		t	p
		$\bar{X}$	ss		
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	Erkek	17,74	4,78	-4,67	0,64
	Kız	18,21	5,41		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Erkek	16,14	4,45	-3,79	0,70
	Kız	16,50	4,82		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Erkek	17,98	4,27	-5,42	0,58
	Kız	18,43	4,03		
<b>Kötü Beslenme</b>	Erkek	14,11	4,24	-1,759	0,08
	Kız	15,67	4,63		
<b>Ölçek Toplam</b>	Erkek	65,98	8,17	-1,450	0,15
	Kız	68,82	11,38		

$p < 0,05$

Tablo 3 değerlendirdiğinde katılımcıların, cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Ayrıca ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.** Araştırma Grubunun Okul Türü Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Okul Türü		t	p
		$\bar{X}$	ss		
<b>Beslenme hakkında Bilgi</b>	Lise	17,22	4,51	-1,470	0,14
	Ortaokul	18,70	5,50		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Lise	15,66	3,79	-1,417	0,16
	Ortaokul	16,96	5,26		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Lise	18,74	2,96	1,330	0,18
	Ortaokul	17,64	5,04		
<b>Kötü Beslenme</b>	Lise	13,18	4,05	-3,950	0,00*
	Ortaokul	16,48	4,29		
<b>Ölçek Toplam</b>	Lise	64,80	9,04	-2,605	0,01*
	Ortaokul	69,78	10,04		

$p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların, okul türü değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve kötü beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Araştırma Grubunun Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Egzersiz Yapma Durumu		t	p
		$\bar{X}$	ss		
<b>Beslenme hakkında bilgi</b>	Evet	19,63	5,13	2,663	0,10*
	Hayır	16,93	4,77		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Evet	16,92	5,15	1,038	0,30
	Hayır	15,93	4,24		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Evet	18,78	4,56	1,132	0,26
	Hayır	17,82	3,87		
<b>Kötü Beslenme</b>	Evet	15,76	4,72	1,647	0,10
	Hayır	14,25	4,25		
<b>Ölçek toplam</b>	Evet	71,10	10,40	3,174	0,00*
	Hayır	64,95	8,75		

$p<0,05$

Tablo 5 değerlendirildiğinde araştırma grubunun, egzersiz yapma durumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve beslenme hakkında bilgi alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenmeye yönelik duygu, olumlu ve kötü beslenme alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo .6** Araştırma Grubunun Tercih Edilen Beslenme Biçimine Göre t Testi Analizleri

		Tercih Edilen Beslenme Biçimi		t	p
		$\bar{X}$	ss		
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	Fast Food	17,19	5,40	-1,263	0,21
	Ev Yemekleri	18,49	4,78		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	Fast Food	15,12	3,91	-2,189	0,03*
	Ev Yemekleri	17,13	4,90		
<b>Olumlu Beslenme</b>	Fast Food	17,95	3,74	-,492	0,62
	Ev Yemekleri	18,35	4,44		
<b>Kötü Beslenme</b>	Fast Food	13,78	3,45	-2,114	0,03*
	Ev Yemekleri	15,55	4,96		
<b>Ölçek Toplam</b>	Fast Food	64,04	8,10	-2,844	0,00*
	Ev Yemekleri	65,54	10,35		

$p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde araştırma grubunun, tercih edilen beslenme biçimi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Araştırma Grubunun Boy Değişkenine Göre Varyans Analizleri

Boy
-----

		$\bar{X}$	ss	F	Sig
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	130-140 cm	15,77	6,99	2,380	0,057
	141-150 cm	19,37	4,50		
	151-160 cm	16,92	4,99		
	161-170 cm	18,04	4,69		
	171 cm ve üzeri	21,18	3,68		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	130-140 cm	14,88	3,91	1,255	0,29
	141-150 cm	15,06	3,56		
	151-160 cm	17,02	4,73		
	161-170 cm	17,16	4,95		
	171 cm ve üzeri	14,81	4,91		
<b>Olumlu Beslenme</b>	130-140 cm	18,22	3,92	1,532	0,87
	141-150 cm	19,12	4,70		
	151-160 cm	17,28	3,91		
	161-170 cm	18,00	4,63		
	171 cm ve üzeri	20,45	2,20		
<b>Kötü Beslenme</b>	130-140 cm	16,66	3,70	2,234	0,19
	141-150 cm	15,37	4,61		
	151-160 cm	15,38	3,97		
	161-170 cm	14,40	5,09		
	171 cm ve üzeri	11,54	4,00		
<b>Ölçek Toplam</b>	130-140 cm	65,56	9,67	,241	0,91
	141-150 cm	68,94	10,20		
	151-160 cm	66,62	8,01		
	161-170 cm	67,60	12,34		
	171 cm ve üzeri	68,00	10,34		

p<0,05

Tablo 7 değerlendirdiğinde katılımcıların, boy değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 8.** Araştırma Grubunun Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Vücut ağırlığı		F	Sig
		$\bar{X}$	ss		
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	30-40 kg	17,00	5,92	,823	0,51
	41-50 kg	18,44	5,70		
	51-60 kg	17,53	4,99		
	61-70 kg	17,55	3,98		
	71 kg ve üzeri	20,44	3,28		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	30-40 kg	15,31	3,59	2,115	0,08
	41-50 kg	18,33	5,88		
	51-60 kg	16,16	3,56		
	61-70 kg	14,88	3,56		
	71 kg ve üzeri	15,33	5,63		
<b>Olumlu Beslenme</b>	30-40 kg	17,62	3,87	,842	0,50
	41-50 kg	17,29	5,43		
	51-60 kg	18,33	3,89		
	61-70 kg	19,33	2,61		
	71 kg ve üzeri	19,11	3,51		
<b>Kötü Beslenme</b>	30-40 kg	17,06	3,64	6,427	0,00*
	41-50 kg	16,70	4,14		
	51-60 kg	14,56	4,55		
	61-70 kg	12,50	3,95		
	71 kg ve üzeri	10,77	2,38		
<b>Ölçek Toplam</b>	30-40 kg	67,00	9,27	1,395	0,24
	41-50 kg	70,78	11,43		
	51-60 kg	66,60	9,60		
	61-70 kg	64,28	7,90		
	171 cm ve üzeri	65,67	8,76		

p<0,05



Tablo 7 değerlendirdiğinde katılımcıların, vücut ağırlığı değişkeni ile kötü beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), ölçek toplam puan ve ölçek alt boyutları; beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Araştırma Grubunun Algılanan Gelir Durumuna Göre Varyans Analizleri

		<i>Algılanan Gelir Durumu</i>		<i>F</i>	<i>Sig</i>
		$\bar{X}$	<i>ss</i>		
<b>Beslenme Hakkında Bilgi</b>	<i>Düşük</i>	16,46	5,99	,1893	0,15
	<i>Orta</i>	17,57	4,18		
	<i>İyi</i>	19,24	5,71		
<b>Beslenmeye Yönelik Duygu</b>	<i>Düşük</i>	16,20	4,14	,095	0,90
	<i>Orta</i>	16,50	4,43		
	<i>İyi</i>	16,06	5,16		
<b>Olumlu Beslenme</b>	<i>Düşük</i>	18,80	3,00	2,128	0,12
	<i>Orta</i>	17,38	3,85		
	<i>İyi</i>	19,18	4,84		
<b>Kötü Beslenme</b>	<i>Düşük</i>	13,86	5,54	,902	0,40
	<i>Orta</i>	14,61	4,16		
	<i>İyi</i>	15,60	4,43		
<b>Ölçek Toplam</b>	<i>Düşük</i>	65,33	10,28	2,076	0,13
	<i>Orta</i>	66,08	9,93		
	<i>İyi</i>	70,09	9,11		

$p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde araştırma grubunun yaş değişkeni ile yeni sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalamasının ile orta düzeyde olduğu ve ölçek alt boyutlarından olumlu beslenme alt boyutunun  $18,19\pm 4,15$  puan ortalaması ile en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda öğrencilerin, cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Ayrıca ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda öğrencilerin, yaş ve algılanan gelir değişkeni ile ölçek toplam puan ve ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre öğrencilerin, okul türü değişkeni ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve kötü beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Ayrıca ölçek toplam puan ortalamasında ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin lisede öğrenim gören öğrencilere daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Çoşkun ve Karagöz (2021) adolesan dönemdeki çocukların obezite sıklığı ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılık olduğunu, beslenme ile fiziksel aktivite toplam puan arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğunu belirlemişlerdir (Çoşkun ve Karagöz, 2021). Roca ve ark., (2019) çocuklarda beslenme durumu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, erkeklerin %68,75'inin ve kızların %66,67'sinin beslenme durumunun normal olduğunu, birinci ve ikinci sınıftaki erkek öğrencilerin %29'unun, kız öğrencilerinin de %21,5'inin aşırı kilolu olduğu ve fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir (Roca ve ark., 2019). Altunkürek ve Özçoban (2020) yaptıkları çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşam ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile cinsiyet, anne eğitimi, aile, arkadaş ilişki durumları, günlük ortalama internet kullanımı ve internet kullanım amaçları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir (Altunkürek ve Özçoban, 2020). Değerli ve Yiğit (2020) yaptıkları çalışmada katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir (Değerli ve Yiğit, 2020). Tambalis ve ark., (2019) çocuk ve ergen bireylerin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını belirledikleri çalışmada, erkeklerin kızlara göre ve çocukların ergenlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu, sık sık fast food tüketimi ve kahvaltının atlanması ile yetersiz fiziksel aktivite arasında ilişkini olduğunu ve katılımcılarının tamamı düşünüldüğünde uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarının yeterli olduğunu ifade etmişlerdir (Tambalis ve ark., 2019). Akıncı ve Çimen (2021) ilkökul öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerini belirledikleri çalışmada, öğrencilerin sağlıklı yaşam yeterlilikleri ile cinsiyet açısından farklılık olduğunu ve il merkezinde yaşayan öğrencilerin ilçede yaşayan öğrencilere göre puan ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Akıncı ve Çimen, 2021). Gamage ve Jayawardana (2018) Sri Lanka'da öğrenim gören ergen bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini ve bulaşıcı olmayan hastalıklarla ilgili bilgi düzeylerini incelediği çalışmada, katılımcıların bulaşıcı olmayan hastalıklar korunma hakkındaki bilgi ve sağlıklı yaşam tarzı uygulamalarını yetersiz bulduklarını ifade etmişlerdir (Gamage ve Jayawardana, 2018). Bilgin ve ark., (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğunu, cinsiyet ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puan arasında farklılık olmadığını, kız öğrencilere sağlık sorumluluğu puan ortalamasının daha yüksek olduğunu ve fiziksel aktivite puan ortalaması açısından da erkek öğrencilerin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu ifade etmişlerdir (Bilgin ve ark., 2019).

Araştırma sonucunda öğrencilerin, egzersiz yapma durumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı ve beslenme hakkında bilgi alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenmeye yönelik duygu, olumlu ve kötü beslenme alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel farklılık olmadığı

görülmüştür ( $p>0,05$ ). Araştırma grubunun büyük çoğunluğunun düzenli olarak egzersiz yapmadıkları ve düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıkları ölçek puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun, tercih edilen beslenme biçimi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplamı, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Beslenme biçimi olarak ev yemeklerini tercih eden öğrencilerin fast food beslenme biçimini tercih eden öğrencilere göre sağlıklı yaşam puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Al-Zandee ve Ünlü (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu ve cinsiyet, öğrenim görülen sınıf ve okul başarısı değişkenleri açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının farklılaştığı görülmüştür (Al-Zandee ve Ünlü, 2019). Yılmaz ve Kocataş (2019) ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığı, beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini belirledikleri çalışmada, öğrencilerin beslenme davranışı ölçeği puan ortalamasının yüksek, fiziksel aktivite ölçek toplam puan ortalamasının orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir (Yılmaz ve Kocataş, 2019). de Andrade Previato ve Behrens (2018) adolesanların beslenme durumlarını belirledikleri çalışmada, öğrencilerin sebze ve meyve ağırlıklı beslenme durumunun düşük olduğu genel olarak tatlı, tuzlu atıştırmalıklar, sandviç, pizza gibi fast food tüketiminin fazla olduğu ve öğrencilerin %54,5'inin egzersiz yaptığını belirlemişlerdir (de Andrade Previato ve Behrens, 2018). Tayhan Kartal ve ark., (2019) adolesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisini belirledikleri çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun beslenme bilgi düzeylerinin iyi olduğunu, sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışı puanı ve öğün düzeninin erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu ve beslenme bilgi düzeyi arttıkça psikolojik olarak yeme davranışının azaldığı ve fiziksel olarak aktif olmaya eğilimin arttığını belirlemişlerdir (Tayhan Kartal ve ark., 2019). Alper ve ark., (2017) lise öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada, öğrencilerin beslenme profiline göre orta dereceli risk grubunda olduğu, yaş arttıkça riskli beslenme alışkanlıklarının da arttığı ve cinsiyete göre erkek öğrencileri kız öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını tespit etmişlerdir (Alper ve ark., 2017). Merdzanova ve ark., (2019) adolesanların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarını inceledikleri çalışmada, adolesanların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu belirlemişlerdir (Merdzanova ve ark., 2019). Yavuz ve Özer (2019) adolesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada, adolesanların sağlıksız ve riskli beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları, enerji ve besin öğelerinin yetersiz tüketildiği (lif, kalsiyum, vitamin C, folik asit gibi) ve fazla kiloluk ve obezite prevelansındaki artış görüldüğünü tespit etmişlerdir (Yavuz ve Özer, 2019). Mor ve ark., (2018) spor lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirledikleri çalışmada, öğrencilerin spor ve

beslenme arasındaki ilişkiyi %87.8 bir oranla vurgulamalarına rağmen, beslenmeye bilgi alışkanlıkları ve besin destek kullanımına ilişkin bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu belirlemişlerdir (Mor ve ark., 2018).

Sonuç olarak; Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin egzersiz yapma durumlarının yetersiz, sağlıklı yaşam becerilerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda sağlıklı beslenmeyi teşvik edici programların düzenlenmesinin öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanmasında etkili olacağı kanısındayız.

## **KAYNAKLAR**

Akıncı, A. Y., & Çimen, E. (2021). İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği). *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-27.

Aksungur, A. , Gökteş, B. , Önder, Ö. R. & Çankul, İ. (2011). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 10 (1) , 1-12.

Alper, Y., Pündük, Z., Akçakoyun, F., & Gökteş, Z. (2017). Balıkesir Fen Lisesi Öğrencilerinde Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101-110.

Altunkörek, Ş. Z., & Özçoban, K. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 275-284.

Al-Zandee, S. S. A., & Ünlü, H. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları Ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlıklarının İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 100-118.

Bilgin, N. Ç., Bedriye, A. K., Cerit, B., Ertem, M., & Tunç, G. Ç. (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 188-210.

Çoşkun, A., & Karagöz, Ş. (2021). Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72.

de Andrade Previato, H. D. R., & Behrens, J. H. (2018). Nutritional status and food pattern of adolescents. *Nutrition & Food Science*.

Değerli, H., & Yiğit, A. (2020). Sağlığın Korunması Ve Geliştirilmesinde Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeyinin Belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(27), 573-586.

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Gamage, A. U., & Jayawardana, P. L. (2018). Knowledge of non-communicable diseases and practices related to healthy lifestyles among adolescents, in state schools of a selected educational division in Sri Lanka. *BMC public health*, 18(1), 1-9.

Ji Y, Xu H, Zhang Y, Liu Q. (2018). Heterogeneity of adolescent health risk behaviors in rural western China: A latent class analysis. *PloS one*, 13(6):e0199286.

Karaaslan, M. M., & Çelebioğlu, A. (2018). Determination of healthy lifestyle behaviors of high school students Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1355-1361.

Merdzanova, E., Petrova, G., Kulina, H., & Lalova, V. (2019). A Research of Adolescents Physical Activity During Their Free Time in City of Plovdiv, Bulgaria. *Journal of IMAB–Annual Proceeding Scientific Papers*, 25(4), 2713-2717.

Moilanen, T., Rahkonen, N., & Kangasniemi, M. (2021). Finnish adolescents' perceptions of their health choices: A qualitative study. *Nursing & Health Sciences*, 23(4), 834-842.

Mor, A., İpekoğlu, G. ve Arslanoğlu, C. (2018). Spor Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Sinop İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 67-77.

Özakgöl, A. A., Aştı, T. A., Ataç, M., & Mercan, K. (2016). Lise son sınıf öğrencileri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahipler mi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 24(1), 16-23.

Özdemir, F. (2019). Ergen Sağlığı İçin Sağlık Okuryazarlığının Önemi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(3), 211-216.

Roca, L., Badri, M., & Sporiš, G. (2019). The Correlation Between Physical Activity And Body Composition In Primary School Students. *Homo Sporticus*, (2), 23-30.

Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2019). Concomitant associations between lifestyle characteristics and physical activity status in children and adolescents. *Journal of research in health sciences*, 19(1), e00439.

Tayhan K.F., Arslan B.N., Yaşar, B., Sağlam, S., Kıymaz, M. (2019). Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.

Yalçınkaya, M., Özer, F. G., & Karamanoğlu, A. Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.

Yavuz, C. M., & Özer, B. K. (2019). Adölesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 225-243.

Yıldırım Ş.,N, Arslan Ç.,G. (2021). Adölesanlarda Öz-bakım Gücü - Sağlığı Geliştirme Arasındaki İlişki ve Öz-bakım Gücünü Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(1):29-34.

Yılmaz, A. & Kocataş, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Obezite Sıklığının, Beslenme Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1 (3) , 66-83.