

EBEVEYNLERİN AİLE BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (ELAZIĞ ÖRNEĞİ)

EXAMINATION OF PARENTS' FAMILY NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY ATTITUDES IN TERMS OF VARIOUS DEMOGRAPHIC VARIABLES (ELAZIĞ EXAMPLE)

Hakan DOĞAN

Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, hakan_dgn25@hotmail.com

Elazığ / Türkiye

ORCID ID: 0009-0004-7193-5898

Abdulkadir SOYLU

Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, kadirsoylu_230@hotmail.com

Elazığ / Türkiye

ORCID ID: 0009-0002-5104-4671

Özet

Dengeli beslenemeyen çocukluk dönemindeki bireyler, obezite sorunu ile karşılaşmaktadırlar. Obezitenin meydana gelmesinde çevresel risk faktörlerinden en önemlileri şunlardır: Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, bilgisayar-tablet-telefon-televizyon gibi teknolojik araçlarla geçirilen ekran süresinin artması, buna bağlı hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi, fiziksel aktivitenin azalmasıdır. Ayrıca çocuklar üzerindeki akademik stresin artması, sosyoekonomik düzey, büyük şehirlerde ikamet gibi etkenler de birer risk faktörüdür.

Bu bilgiler doğrultusunda araştırmamızın amacı ebeveynlerin aile beslenme ve fiziksel aktivite tutumlarıyla lise öğrencilerinin beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmamızda ilk olarak evren belirlenmiştir, bu aşamadan sonra nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında eğitim görmekte olan 375 lise öğrencisinin ebeveynleri katılmıştır. Araştırmamızdaki değişkenler arasındaki ilişkiler, istatistiki açıdan analiz edilmiştir. Veri toplamak amacıyla "Aile Beslenme ve Fiziksel Aktivite Tarama Ölçeği" (Özdemir, 2020) kullanılmıştır. Uygulama formumuz iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılardan toplanmak istenen verilerin bulunduğu demografik bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise araştırmada kullanılacak ölçek formu bulunmaktadır. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; fiziksel aktivite, ebeveyn davranışları, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, sağlıklı besin alımı ve hareketsiz davranışlar, kısıtlama/ödüllendirme alt boyutlarıdır.

Çalışmada SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. İlk olarak katılımcı grubu tanımlayıcı istatistik verilerin analizi yapılmıştır. Sonra iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Devamında ölçek sonuçlarının farklılaşma analizini yapmak için t testi ve ANOVA testleri yapılmıştır. Homojen dağılım gösteren ölçek puanları için Post-Hoc başlığı altında Tukey testi yapılmış ve farklılaşmanın yönü bulunmuştur.

Araştırma sonucunda grupların ortalama değerleri incelendiğinde erkeklerin kızlara göre aile beslenme ve fiziksel aktivite tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaş, sınıf, aylık gelir durumu, okul türü, başarı durumu, veli eğitim durumu değişkenleri için anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.

Kahvaltı yapma durumu değişkeni verileri incelendiğinde “Evde kahvaltı yapıyorum” cevabını veren katılımcılar, “Okulda kahvaltı yapıyorum” ve “Kahvaltı yapmıyorum” cevabını verenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Anahtar kelimeler: Ebeveyn, Beslenme, Fiziksel Aktivite, Tutum, Lise Öğrencileri.

Abstract

Individuals who do not have balanced nutrition during childhood encounter the problem of obesity. The most important environmental risk factors in the emergence of obesity are: changing dietary habits, increased screen time spent with technological devices such as computers, tablets, phones, and televisions, adopting a sedentary lifestyle as a result, and a decrease in physical activity. In addition, factors such as increased academic stress on children, socio-economic level, and residing in major cities are also risk factors.

In line with this information, the purpose of our research is to examine the relationship between parents' family nutrition and physical activity attitudes and the eating behaviors of high school students. First, the universe was determined in our study, followed by the use of the general survey model from quantitative research methods. Parents of 375 high school students studying in the 2022-2023 academic year participated in the research. The relationships between the variables in our research were analyzed statistically. The "Family Nutrition and Physical Activity Screening Scale" (Özdemir, 2020) was used to collect data. Our application form consists of two sections. The first section contains the demographic information form containing the data to be collected from the participants. The second section contains the scale form to be used in the research. The scale consists of five sub-dimensions: physical activity, parental behaviors, unhealthy eating habits, healthy food intake, and sedentary behaviors, restriction/reward sub-dimensions.

SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) was used in the study. First, the analysis of descriptive statistical data of the participant group was performed. Then, the internal consistency coefficient was calculated. After that, t-tests and ANOVA tests were conducted to analyze the differentiation of scale results. Under the Post-Hoc heading, the Tukey test was performed for scale scores showing homogeneous distribution, and the direction of differentiation was determined.

In the research, when the average values of the groups were examined, it was observed that the family nutrition and physical activity attitudes of males were higher than those of females. There was no significant differentiation for variables such as age, class, monthly income status, school type, success status, and parental education status. When the variable data on breakfast habits were examined, it was found that the participants who answered "I have breakfast at home" significantly differed from those who answered "I have breakfast at school" and "I do not have breakfast."

Keywords: Parent, Nutrition, Physical Activity, Attitude, High School Students

1. Giriş

Türk Dil Kurumuna (TDK) göre “Vücut için gerekli besin maddelerini alma” olarak tanımlanan beslenme: İnsanın sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesi, yaşamının kalitesini ve süresini artırmak için vücut için gerekli olan besinleri yeterli miktarda vücuduna alıp kullanmasıdır (Yücecan, 2008). İnsanlar, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yaklaşık elli farklı besin ögesine ihtiyaç duyarlar.

Dengeli ve sağlıklı bir beslenme için, bu besin öğelerinin her birinden vücudun gereksinim duyduğu miktarı günlük olarak düzenli aralıklarla almak önemlidir.

Doğru ve dengeli beslenmeyen, yeterli fiziksel aktivite ve spor yapmayan kişilerde obezite meydana gelebilir. Obezitenin beraberinde getirdiği fiziksel ve psikososyal sorunlar, lise çağındaki bireyleri de etkileyebilir. Davranış temelli yaklaşımlar kullanılarak öğrencilere doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırılabilir. Sağlıklı bireylerin ve gelecek nesillerin yetişmesi için toplumun tüm aktörleri, özellikle ebeveynler, önleyici tedbirler almaları gerekmektedir (Babaoğlu, Hatun 2002).

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre, 2016 yılında dünya genelinde 5-19 yaş aralığındaki çocuk ve ergenler arasında obezite yaygınlığı kızlarda %6 (50 milyon), erkeklerde ise %8 (74 milyon) olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, fazla kilolu olanların sayısının da 213 milyona ulaştığı belirtilmiştir. Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) verilerine göre ise Türkiye'de 2013-2014 yıllarında 15 yaşındaki çocuklarda obezite sıklığının %12 olduğu belirtilmiştir (Özdemir, 2020).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre vücut kitle indeksi hesaplamaları kullanılarak yapılan analizlere göre, Türkiye'de 2016 yılında 15-24 yaş arası genç nüfusta obezite oranı %3,8 iken 2019 yılında %4,6'ya yükseldiği belirtilmiştir. Cinsiyete göre ise genç erkeklerde obezite oranının 2016 yılında %3,5 iken 2019 yılında %4,8'e, genç kadınlarda ise 2016 yılında %4,1 iken 2019 yılında %4,5'e yükseldiği ifade edilmiştir.

Öte yandan, 2016 yılında genç nüfusta normal kilolu olanların oranı %66,4 iken 2019 yılında %64,3'e düştüğü görülmektedir. Cinsiyete göre normal kilolu gençler incelendiğinde, 2016 yılında genç erkeklerin %69,2'si normal kilolu iken bu oran 2019 yılında %64,3'e gerilediği belirtilmiştir. Genç kadınlarda ise 2016'da %63,6 olan normal kilolu oranı 2019'da %64,3 olarak kaydedilmiştir. Ayrıca, 2019 verilerine göre, 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranının %1,5 arttığı görülmektedir. Obezite dağılımı cinsiyetlere göre incelendiğinde, kadınların %24,8'inin obez ve %30,4'ünün obez öncesi kilolu olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin ise %17,3'ünün obez ve %39,7'sinin obez öncesi kilolu olduğu ifade edilmiştir (TÜİK, 2020).

Türkiye sağlık araştırması sonuçlarına göre, 2016 yılında 15-24 yaş arası gençlerin %56,1'i günlük olarak bir veya daha fazla kez sebze veya salata tüketirken, bu oran 2019 yılında %49,1'e düşmüştür. Sebze ve salata tüketme alışkanlığı cinsiyete göre incelendiğinde, 2016 yılında genç erkeklerin %53,9'u bu alışkanlığa sahipken, bu oran 2019 yılında %44,7'ye gerilemiştir. Genç kadınlarda ise 2016 yılında %58,3 olan sebze ve salata tüketme oranı 2019 yılında %53,7 olarak kaydedilmiştir.

Çocuklar ve gençler sağlıklı bir beslenme için çeşitli yiyeceklerle beslenmelidir. Protein, vitaminler ve mineraller gibi besinlerin vücut tarafından doğru şekilde kullanılabilmesi için dört besin grubuna (süt ve süt ürünleri, et, yumurta ve kuru baklagiller, taze sebzeler ve meyveler, ekmek ve diğer tahıllar) ait besinlerin öğünlerde yeterli ve dengeli bir şekilde dağıtılması önemlidir. Okula giden birçok çocuk kahvaltı yapmadan okula gitmektedir. Bu durum çocukların ders çalışma, oyun oynama, dinlenme, uyku gibi ihtiyaçlarını doğru bir şekilde karşılayamamalarına sebep olmaktadır. Ebeveynin kahvaltı yapma alışkanlığının olmaması da çocuğu bu konuda olumsuz etkilemektedir. Bir çocuğun güne enerjik başlayabilmesi ve vücudunun çalışma gücünü kazanabilmesi için sabah kahvaltısı oldukça önemlidir. Kahvaltı yapmayan çocuklar ve gençler, uzun süren açlık nedeniyle güçsüzlük ve baş dönmesi gibi sorunlar yaşayabilirler. Ayrıca, yeterli enerji almadıkları için zihinsel faaliyetlerinde, özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneklerinde azalma görülebilir. Bu durum aynı zamanda dengesiz beslenme ve obezite problemlerine neden olmaktadır (Çavdar, 2018). Dengeli beslenemeyen çocukluk dönemindeki bireylerde, obezite sorunu sıkça görülen bir durumdur. Obezitenin ortaya çıkmasında çevresel risk faktörleri önemli bir rol oynamaktadır. Bu faktörler arasında beslenme alışkanlıklarının değişimi, bilgisayarlar, tabletler, telefonlar ve televizyon gibi teknolojik cihazlarla geçirilen ekran süresinin artması, buna bağlı olarak hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi ve fiziksel aktivitenin azalması sayılabilir.

Ayrıca, çocuklar üzerindeki akademik stresin artması, sosyoekonomik düzey ve büyük şehirlerde yaşama gibi etkenler de obezite açısından risk oluşturan faktörlerdendir. Bu nedenlerle, çocukların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için dengeli beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve aktif bir yaşam tarzının desteklenmesi önemlidir (Özdemir, 2020).

Obezitenin tüm boyutlarıyla tanımlanması ve bilinmesi, bu sorunla ilgili çözüm yollarının bulunması bakımından önemlidir. Özellikle çocukluk dönemi obezitesiyle mücadelenin değiştirilebilir olması sebebiyle çevresel faktörlere yönelik yapılacak olumlu müdahaleler, rasyonel açıdan daha önemli hale gelmiştir.

Obezitenin tüm yönleriyle anlaşılması ve bilinmesi, bu sorunun çözümünde önemli bir adımdır. Özellikle çocukluk dönemi obezitesiyle mücadele edilebilir olduğundan, çevresel faktörlere odaklanarak yapılacak olumlu müdahaleler daha da önem kazanmaktadır. Bu müdahaleler, obezite ile mücadelede etkili çözüm yollarının belirlenmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenle, obezite ile mücadelede çevresel faktörlere dikkat etmek ve bu faktörler üzerinde olumlu değişiklikler yapmak, büyük önem taşımaktadır (Pekcan, Karaağaoğlu, Samur, 2011).

Çocuk ve ergenlerde obezitenin oluşmasını önlemek, obezite oluştuktan sonra yapılacak girişimlerden daha kolay ve çok daha önemlidir. Obezite ile ilgili alınacak tedbirler; çocuk, aile ve hekimler için oldukça zor bir durum olduğundan, bu yaş grubunu obeziteden korumak, en düşük maliyetli ve en etkili yaklaşımdır (Özdemir, 2020).

Tüm dünyada, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite odaklı bir yaşam tarzının benimsenmesi, beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi konularında çeşitli programlar uygulanmaktadır. Birçok ülke, bu yaklaşımları devlet politikası ve stratejisi haline getirmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013).

Türkiye ve birçok Avrupa ülkesi, "Avrupa Obezite ile Mücadele Belgesi"ni imzalamıştır. Bu ülkeler, obezite ile mücadeleyi devlet politikası haline getirme taahhüdünde bulunmuşlardır. Belgede, obeziteye yönelik geniş kapsamlı çözüm önerileri sunulmuştur ve bu çözümler birçok farklı kurumun önerilerini içermektedir. Ülkeler, obezite ile mücadele için çeşitli tedbirler almaktadır. Bu tedbirler arasında, tüketicileri bilinçlendirmek için eğitim ve bilgilendirme kampanyaları düzenlemek, aktif yaşamı teşvik eden kamu spotları oluşturmak, vergi ve teşvikler sağlamak, sağlıksız yiyecek reklamlarını kısıtlamak ve beslenme programları oluşturmak yer almaktadır (Çukur, Erdem, 2017).

Çocukların sağlıklı beslenme konusunda alınacak tedbirlerde ebeveynlerinin etkisi çok önemlidir. Ebeveynler, dengeli beslenme, sağlıklı yiyecekler tüketme ve egzersiz konusunda iyi örnek oluşturarak çocuklarının sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmesine katkıda bulunabilirler. Yanlış beslenme tutumları ise çocukları düzensiz ve sağlıksız beslenlere yönlendirerek obezite riskini artırabilmektedir. Ebeveynlerin beslenme tutumları, çocukların beslenme alışkanlıklarının oluşumunda okul öncesi dönemden itibaren etkili olmaya başlar ve özellikle okul döneminde önem kazanır. Ebeveynler, sağlıklı beslenme konusunda doğru tutumlar sergileyerek çocuklarını takip ederek, içerik, miktar ve öğün açısından sağlıklı yiyecekler tüketmeye teşvik etmelidir. Ayrıca, ebeveynlerin çocukların sağlıksız beslenlere erişimini kısıtlaması ve fiziksel aktivitelere katılımlarını teşvik etmesi gibi tutumlar, çocukların davranışları ve sağlıklı beslenmeleri üzerinde önemli rol oynamaktadır (Özdemir, 2020).

Bu çalışmada lise çağındaki öğrencilere ve ebeveynlerine sağlıklı beslenme konusunda farkındalık oluşturmak, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi için çevresel risk faktörlerinden ebeveyn tutumları ve çocuk davranışlarını değerlendiren bir araştırma yaparak bu alandaki çalışmalara katkı sağlanması düşünülmektedir.

2. Yöntem

Çalışmada ilk olarak evren belirlenmiştir, bu aşamadan sonra nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Çok fazla elamandan oluşan bir evrende evren hakkında bir genelleme yapabilmek için evrenin tamamına ulaşılmayan durumlarda ondan alınacak örnekleme yapılan tarama araştırmaları, genel tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2015). Örneklem belirlenirken tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler, istatistiki açıdan analiz edilmiştir.

2.1. Örneklem

Elazığ ilinde yapılan bu çalışmada örnekleme, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören lise öğrencilerinin ebeveynleri oluşturmaktadır. Örneklemi, dört farklı lise türünden (Anadolu, Fen, Meslek, İmam Hatip) 207 kız, 168 erkek, toplam 375 öğrencinin ebeveynleri oluşturmaktadır. 9. sınıftan 98, 10. sınıftan 102, 11. sınıftan 106 ve 12. sınıftan 69 öğrencinin ebeveyni bulunmaktadır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada nicel araştırmalarda olması gereken izinler, ilgili kurum ve kişilerden alınarak başlanmıştır. Veri toplamak amacıyla “Aile Beslenme ve Fiziksel Aktivite Tarama Ölçeği” (Özdemir, 2020) kullanılmıştır.

Uygulama formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılardan toplanmak istenen verilerin bulunduğu demografik bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise çalışmada kullanılacak ölçek formu bulunmaktadır. Kullanılan ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; fiziksel aktivite, ebeveyn davranışları, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, sağlıklı besin alımı ve hareketsiz davranışlar, kısıtlama/ödüllendirme alt boyutlarıdır.

2.3. Veri Analizi

Çalışmada SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Veriler toplandıktan sonra hatalı ya da eksik olan formlar çıkarılmış ve analize bu şekilde başlanmıştır. İlk olarak katılımcı grubu tanımlayıcı istatistiki verilerin analizi yapılmıştır. Sonra iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Devamında ölçek sonuçlarının farklılaşma analizini yapmak için t testi ve ANOVA testleri yapılmıştır.

3. Bulgular

SPSS 21 programında yapılan analiz sonuçları bu başlık altında açıklanmıştır.

3.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

Araştırmaya katılan kişilerin anket formunun birinci kısmında istenen demografik değişkenlerine ait bilgiler tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik Değişken Verileri

		Frekans(f)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kız	207	55,2
	Erkek	168	44,8
Yaş	14	99	26,4
	15	106	28,3
	16	88	23,5
	17	72	19,2
	18	10	2,7
Sınıf	9. sınıf	98	26,1
	10. sınıf	102	27,2
	11. sınıf	106	28,3
	12. sınıf	69	18,4
Aylık gelir durumu	5500-8000 TL	155	41,3
	8001-12000 TL	118	31,5
	12001-15000 TL	54	14,4
	15000 TL üstünde	48	12,8
Okul türü	Anadolu meslek lisesi	138	36,8
	Fen lisesi	95	25,3
	Meslek lisesi	135	36
	İHL	7	1,9
Başarı durumu	Takdir-teşekkür	229	61,1
	Zayıf yok	48	12,8
	1-3 zayıf	79	21,1
	4-6 zayıf	19	5,1
Veli eğitim durumu	İlkokul	58	15,5
	Ortaokul	72	19,2
	Lise	150	40
	Üniversite	95	25,3
Kahvaltı yapma durumu	Evde kahvaltı yapıyorum	153	40,8
	Okulda kahvaltı yapıyorum	117	31,2
	Kahvaltı yapmıyorum	105	28

Tablo incelendiğinde katılımcıların ebeveyni oldukları öğrencilerin %55,2'si (n:207) kız, %44,8'i (n:168) erkektir. Araştırmadaki öğrencilerin yaş dağılımları; %26,4'ü (n:99) 14 yaş, %28,3'ü (n:106) 15 yaş, %23,5'i (n:88) 16 yaş, %19,2'si (n:72) 17 yaş ve % 2,7'si (n:10) 18 yaş şeklindedir. Öğrencilerin %26,1'i (n: 98) 9.sınıfta, %27,2'si (n: 102) 10. sınıfta, %28,3'ü (n: 106) 11. sınıfta, son olarak %18,4'ü (n:69) 12. sınıfta öğrenim görmektedir.

Katılımcıların aylık gelir dağılımları; %41,3'ü (n:155) 5500-8000 TL arasında, %31,5'i (n:118) 8001-12000 TL arasında, %14,4'ü (n:54) 12001-15000 TL arasında ve % 12,8'i (n:48) 15000 TL'nin üstü şeklindedir.

Araştırmaya konu olan öğrencilerin okul türleri incelendiğinde; %36,8'i (n:138) Anadolu lisesi, %25,3'ü (n: 95) Fen Lisesi, %36'sı (n: 135) Meslek lisesi ve %1,9'u (n: 7) İmam Hatip lisesi şeklindedir. Araştırmaya konu olan öğrencilerin başarı durumları incelendiğinde; %61,1'i (n: 229) takdir-teşekkür, %12,8'i (n:48) zayıf yok, %21,1'i (n: 79) 1-3 zayıf ve %5,1'i (n: 19) 4-6 zayıf şeklindedir. Öğrenci velilerinin eğitim durumu incelendiğinde; %15,5'i (n:58) ilköğretim, %19,2'si (n:72) ortaokul, %40'ı (n:150) lise ve %25,3'ü (n:95) üniversite şeklindedir. Araştırmaya konu olan öğrencilerin kahvaltı yapma durumları incelendiğinde; %40,8'inin (n: 153) Evde kahvaltı yaptığı, %31,2'sinin (n: 117) okulda kahvaltı yaptığı ve %28'nin (n:105) ise kahvaltı yapmadığı görülmektedir.

3.2. İç Tutarlılık (Güvenirlilik) Katsayısının Hesaplanması

Gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmış ve tablo 2'de gösterilmiştir. Genel ölçek puanları için elde edilen değer 0,755'tir. Hesaplanan bu değer 0,7'den büyük olduğu için ölçeğin güvenilirliği yüksektir.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Değerleri

	Cronbach's Alpha	N of Items
Genel Ölçek	,755	20

3.3. T Test Analizi

Cinsiyet değişkeni için alt gruplar arasında anlamlı farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek adına yapılan bağımsız değişkenler t testi sonuçları tablo 3'te gösterilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde genel ölçek puanları için $p < 0,005$ şartı sağlandığından anlamlı farklılaşma bulunmaktadır. Grupların ortalama değerleri incelendiğinde erkek çocuğu olan ebeveynler ($X:2,5586$) kız çocuğu olan ebeveynlere ($X:2,3838$) göre aile beslenme ve fiziksel aktivite tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Değişkenler T Testi Sonuçları

Ortalamalar	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Genel Ölçek	Kız	207	2,3838	,318	-3,72	373	,0001
	Erkek	168	2,5586	,328			

3.4. One Way ANOVA Analizleri

İkiden fazla değişken grupları için yapılan One Way ANOVA analizinin sonucunda elde edilen veriler tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4'te gösterilen verilere göre yaş, sınıf, aylık gelir durumu, okul türü, başarı durumu, veli eğitim durumu değişkenleri için $p < 0,05$ şartı sağlanmadığından anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır. Kahvaltı yapma durumu değişkeni verileri incelendiğinde homojen dağılım gösteren ölçek puanları için Post-Hoc başlığı altında Tukey testi yapılmış ve farklılaşmanın yönü bulunmuştur. Buna göre "Evde kahvaltı yapıyorum" cevabını veren katılımcılar ($X:2,5193$), "Okulda kahvaltı yapıyorum" ($X:2,3658$) ve "Kahvaltı yapmıyorum" ($X:2,4062$) cevabını verenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 4. Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Gruplar	N	X	ss	f	p
Genel Ölçek	14	99	2,4389	,291	,334	,855
	15	106	2,4311	,323		
	16	88	2,4534	,308		
	17	72	2,4229	,394		
	18	10	2,5400	,416		
Genel Ölçek	9. Sınıf	98	2,4643	,300	,734	,532
	10.Sınıf	102	2,4064	,315		
	11.Sınıf	106	2,4604	,324		
	12.Sınıf	69	2,4225	,388		
Genel Ölçek	Anadolu Lisesi	138	2,4163	,337	,680	,565
	Fen Lisesi	95	2,4295	,327		
	Meslek Lisesi	135	2,4674	,317		
	İHL	7	2,5071	,403		
Genel Ölçek	Takdir-Teşekkür	229	2,4369	,338	1,047	,372
	Zayıf Yok	48	2,4771	,268		
	1-3 Zayıf	79	2,4532	,310		
	4-6 Zayıf	19	2,3237	,408		
Genel Ölçek	İlkokul	58	2,3940	,332	1,262	,287
	Ortaokul	72	2,3951	,296		
	Lise	150	2,4663	,332		
	Üniversite	95	2,4595	,341		
Genel Ölçek	5500-8000 TL	155	2,4490	,327	,270	,847
	8001-12000 TL	118	2,4254	,330		
	12001-15000 TL	54	2,4630	,315		
	15000 TL Üstü	48	2,4188	,348		
Genel Ölçek	Evde Kahvaltı Yapıyorum	153	2,5193	,309	8,303	,0001
	Okulda Kahvaltı Yapıyorum	117	2,3658	,327		
	Kahvaltı Yapmıyorum	105	2,4062	,335		

4. Sonuçlar ve Tartışma

Günümüzde modern hayat, bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite yaşam tarzını şekillendirmektedir. “Fast food” kavramından da anlaşılacağı gibi hızlı hazırlanan ve işlenmiş hazır gıdalarla beslenmede artış göze çarpmaktadır. Özellikle genç nesil geleneksel beslenme anlayışından ve fiziksel aktivite konusunda diğer kuşaklara göre bilinç düzeyi düşüktür. Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına dikkat edilirse kahvaltının yeteri kadar önemsenmediği görülmektedir. Ayrıca hareketsiz yaşam, öğrencilerde obezite riskini arttırmaktadır. Günlük öğünler içerisinde kahvaltının önemi birçok bilimsel çalışmada yer almaktadır. Bu konuyla ilgili tek sorumlu öğrenci değildir. Bu konuda ailelere de bir o kadar pay düşmektedir.

Beslenme ve fiziksel aktivite konusunda yapılan bu çalışmada, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Elazığ ilinde yapmış olduğumuz araştırmamıza 375 ebeveyn katılım sağlamıştır. Bu ebeveynlerden 207'si kız öğrenci velisi iken, 168 ebeveyn erkek öğrenci velisidir. İlk olarak yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda ölçeğin Cronbach' Alpha katsayısı 0,755 olarak hesaplanmıştır. Bu da uygulamamızın ölçmek istediğimiz tutumu doğru bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Cinsiyete bağlı olarak yapılan t testi analizinde erkek çocuğu olan ebeveynler (X:2,5586) kız çocuğu olan ebeveynlere (X:2,3838) göre aile beslenme ve fiziksel aktivite konusunda daha bilinçli oldukları görülmektedir.

Diğer bir analiz olan One Way ANOVA ile elde edilen sonuçlara bakıldığında; yaş, sınıf, lise, başarı durumu, veli mezuniyet durumu ve gelir durumuna göre yapılan analiz sonucunda ebeveynlerin aile beslenme ve fiziksel aktivite konusunda bilinç seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bir başka ifadeyle bu değişkenler özelinde ebeveynlerin benzer davranış ve tutumlar sergilediği görülmektedir.

Demografik değişkenler kısmında öğrencilere yöneltilen son soruya verilen cevaplar; "Evde kahvaltı yapıyorum" cevabını veren katılımcılar (X:2,5193), "Okulda kahvaltı yapıyorum" (X:2,3658) ve "Kahvaltı yapmıyorum" (X:2,4062) şeklindedir. Buradan çıkarılan sonuç beklenildiği gibi "evde kahvaltı yapan" öğrencilerin velilerinin aile beslenme ve fiziksel aktivite konusunda diğer cevapları veren velilere göre daha bilinçli olduklarıdır.

Lise çağında, çağımızın en önemli sorunlarının başında modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarındaki değişimle yoğun kalorili yiyeceklerin fazla miktarda tüketilmesi, fiziksel aktivitenin azalarak hareketsiz yaşamın tarzının benimsenmesi ve ekran önünde geçirilen sürenin artmasıyla ortaya çıkan obezite gelmektedir. Lise döneminde görülen obezite, hem erken yaşlarda hem de erişkin yaşlarda sağlık ve refah için önemli problemlere yol açmaktadır. Lise çağındaki obezitenin yaygınlığı, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların yükünü artırarak önemli halk sağlığı sorunu yaratmaktadır. Lise çağındaki çocuklarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışının kazandırılmasında, ebeveynlerin bu konudaki doğru tutum ve uygulamalarının önemli olduğu sonucuna varılmaktadır.

Kaynaklar

Adıyaman, F. (2016). Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Obezite İle Mücadele Bakanlar Konferansının Öncesi ve Sonrasında Obezitenin Gazetelerde Sunumu. *Selçuk İletişim*, 9(3), 204-223.

Babaoğlu, K. ve Hatun, Ş. (2002). Çocukluk Çağında Obezite. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(1), 8-10.

Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.

Pekcan G, Karaağaoğlu N, Samur G. Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu. 1. Baskı. Ankara, Kuban Matbaacılık Yayıncılık, 2011.

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No; 773, Ankara, 2013.

Yücecan, Sevinç (2008). Optimal Beslenme. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 726, 2-4.

Çavdar, Meliha (2018). Beslenme Eğitiminin Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarına ve Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Çukur, A., ve Erdem, İ. A. (2017). Obezite Vergilerinin Obezite ile Mücadelede Yeri: Türkiye İçin Bir Değerlendirme. *Sayıştay Dergisi*, (106), 121-146

Özdemir, Şule (2020). Çocukluk Çağı Obezitesini Değerlendirmede “Aile Beslenme ve Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin” Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun.

Türkiye İstatistik Kurumu: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242>, Erişim Tarihi: 22.12.2022

Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 21.12.2022