

**T.C.**  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ORTAÖĞRETİM FEN VE MATEMATİK ALANLAR EĞİTİMİ**  
**ANABİLİM DALI**  
**BIYOLOJİ EĞİTİMİ**



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DENGELİ BESLENME VE OBEZİTE İLE**  
**İLGİLİ TUTUMLARININ BELİRLENMESİ İÇİN ÖLÇEK**  
**GELİŞTİRME- GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

**AYBÜKE KAT ÖZTÜRK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Jüri Üyeleri :** Prof. Dr. Sami ÖZGÜR (Tez Danışmanı)  
Doç. Dr. Duygu GÜNGÖR CULHA  
Dr. Öğr. Üyesi Bureu GÜNGÖR CABBAR

**BALIKESİR, TEMMUZ- 2021**

## **ETİK BEYAN**

Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak tarafımda hazırlanan “**Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme Ve Obezite İle İlgili Tutumlarının Belirlenmesi İçin Ölçek Geliştirme- Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması**” başlıklı tezde;

- Tüm bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Kullanılan veriler ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Tüm bilgi ve sonuçları bilimsel araştırma ve etik ilkelere uygun şekilde sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ederim.

**Aybüke KAT ÖZTÜRK**

**(imza)**

## ÖZET

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DENGELİ BESLENME VE OBEZİTE İLE İLGİLİ  
TUTUMLARININ BELİRLENMESİ İÇİN ÖLÇEK GELİŞTİRME- GEÇERLİK  
VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ  
AYBÜKE KAT ÖZTÜRK  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ORTAÖĞRETİM FEN VE MATEMATİK ALANLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
BİYOLOJİ EĞİTİMİ  
(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. SAMİ ÖZGÜR)**

**BALIKESİR, TEMMUZ - 2021**

Bu araştırmayla, lisede okuyan öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma konusuna uygun dengeli beslenme ve obeziteyle ilgili tutum ölçeği geliştirilmiştir. Maddelerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Araştırmamız 2015- 2016 Eğitim- Öğretim yılında Bursa ili merkez ilçesinde rastgele seçilmiş 2 ortaöğretim okulunda okuyan 411 öğrenciyle yapılmıştır.

Araştırmada nicel veri toplama aracı kullanılmıştır. Ölçekteki maddelerin oluşturulması için gerekli literatür taraması yapılmış ve öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili sınavlarda vermiş oldukları cevaplar dikkate alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı dengeli beslenme ve obezite konularından oluşan 53 maddelik beş dereceli likert tipi ölçektir.

Araştırmanın verileri incelendiğinde iç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla test edilen cronbach' s alpha güvenirlik değerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Alpha= 0,821). Madde- toplam korelasyon değerleri incelendiğinde tüm maddelerin değeri 0,30' un üstünde olduğu yani ölçmek istenilen yapının belirlenmesine yeterince katkı sağladığı belirlenmiştir. Ölçeğin KMO değeri 0,864> 0,60 ve Barlett küresellik testi  $p < 0.01$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Çok değişkenli normal dağılım elde edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 15 maddelik ölçek elde edilmiştir. 15 maddelik ölçekte faktör analizi sonucunda toplam varyansın %49.524' ünü açıklayan 3 faktörlü yapı elde edilmiştir. DFA sonucuna göre uyum indeksi değerleri mükemmel uyum indeksleri içersindedir.

Araştırma sonuçları lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumlarının genel olarak ( $\bar{x}=4,03$ ) yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Araştırmamızda 9. sınıf biyoloji dersi müfredatında bulunan Canlıların Yapısında Bulunan Temel Bileşikler konularının yeterince anlaşılmadığı tespit edilmiştir. Dengeli beslenmenin öğrenilebilmesi için besin gruplarının tanıtılması ve beslenme eğitimlerinin verilmesi gerekir.

**ANAHTAR KAVRAMLAR:** Dengeli beslenme, obezite, sağlıklı beslenme, tutum ölçeği

Bilim Kod/ Kodları: 11401

Sayfa Sayısı: 61

## **ABSTRACT**

### **SCALE DEVELOPMENT VALIDITY AND RELIABILITY STUDY TO DETERMINE HIGH SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES ABOUT BALANCED NUTRITION AND OBESITY**

**MSC THESIS**

**AYBÜKE KAT ÖZTÜRK**

**BALIKESİR UNIVERSITY INSTITUTE OF SCIENCE**

**MATHEMATICS AND SCIENCE EDUCATION**

**BIOLOGY EDUCATION**

**(SUPERVISOR: PROF. DR. SAMİ ÖZGÜR )**

**BALIKESİR, JULY - 2021**

This study aims to determine the attitudes of high school students about the balanced diet and obesity. An attitude scale about the balanced diet and obesity was created in compliance with the research subject. SPSS 21 package was used in the analysis.

The research was conducted with 411 students studying at 2 secondary schools.

In the study, a quantitative data collection tool was used. The required literature review was made to create the items in the scale and the answers given by the students in the exams on balanced diet and obesity were taken into consideration. The data collection tool is a Likert-type scale consisting of 53 items on balanced diet and obesity.

When the data of the study were examined, it was observed that Cronbach's alpha reliability coefficient, which was tested in order to determine the internal consistency, was quite high ( $\text{Alpha}=0.821$ ). A 15-item scale was obtained as a result of the explanatory factor analysis. The factor analysis in the 15 item scale resulted in a 3-factor structure that explains 49.524% of the total variance. According to the DFA result, the fit index values are within the range of perfect fit indices.

In our study, it was deduced that the subject "Basic Structural Compounds in Living Creatures" in the 9th-grade biology course curriculum was not decently comprehended. To learn a balanced diet, food groups should be introduced to them and they should be provided with nutrition training.

**KEYWORDS:** balanced diet, obesity, healthy diet, attitude scale  
Science Code / Codes : 11401

Page Number: 61

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iii</b>
<b>TABLoların LİSTESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Problemin Durumu .....	1
1.2 İlgili Araştırmalar .....	4
1.3 Araştırmanın Amacı .....	7
1.4 Araştırmanın Önemi .....	7
1.5 Sayıtlar .....	8
1.6 Sınırlılıklar .....	8
1.7 Kavramsal Çerçeve .....	8
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>15</b>
2.1 Araştırmanın Modeli .....	15
2.2 Evren ve Örneklem .....	15
2.3 Veri toplama Aracı .....	15
<b>BULGULAR VE YORUMLAR</b> .....	<b>17</b>
3.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları .....	17
3.2 Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite Tutumu Ölçeğine Ait Geçerlilik Güvenirlilik Analizi Sonuçları .....	17
3.3 Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite Tutumu Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....	24
3.4 Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite Tutumuna Ait Bulguları .....	26
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>30</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>33</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>46</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>61</b>

## TABLoların LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 3.1:</b> Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerine ait dağılımları.....	17
<b>Tablo 3.2:</b> Ölçeğe ilişkin istatistikler.....	18
<b>Tablo 3.3:</b> Ölçeğe ilişkin yeni istatistikler.....	19
<b>Tablo 3.4:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin madde ve toplam ölçek korelasyonu değerleri .....	20
<b>Tablo 3.5:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait kmo ve barlett testi sonucu .....	21
<b>Tablo 3.6:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin öz değerleri ve açıkladıkları varyans düzeyleri.....	21
<b>Tablo 3.7:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin maddeleri faktör yük değerleri .....	22
<b>Tablo 3.8:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin %27 alt ve üst gruplara göre test edilmesi .....	23
<b>Tablo 3.9:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait dfa bulgularına ilişkin madde istatistikleri .....	24
<b>Tablo 3.10:</b> Uyum indeksi kriterlerine ait değerler .....	25
<b>Tablo 3.11:</b> Ölçeğe ait uyum iyiliği değerleri.....	26
<b>Tablo 3.12:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait betimsel bulgular .....	26
<b>Tablo 3.13:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait normal dağılım analizi sonuçları .....	27
<b>Tablo 3.14:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.....	27
<b>Tablo 3.15:</b> Katılımcıların okul türüne göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.....	28
<b>Tablo 3.16:</b> Katılımcıların sınıf grubuna göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.....	29
<b>Tablo C.1:</b> Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerine ait dağılımları.....	52
<b>Tablo C.2:</b> Ölçeğe ilişkin istatistikler.....	53
<b>Tablo C.3:</b> Ölçeğe ilişkin yeni istatistikler.....	54
<b>Tablo C.4:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin madde ve toplam ölçek korelasyonu değerleri .....	55
<b>Tablo C.5:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait kmo ve barlett testi sonucu .....	55
<b>Tablo C.6:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin öz değerleri ve açıkladıkları varyans düzeyleri.....	55
<b>Tablo C.7:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin maddeleri faktör yük değerleri .....	56
<b>Tablo C.8:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin %27 alt ve üst gruplara göre test edilmesi .....	56
<b>Tablo C.9:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait dfa bulgularına ilişkin madde istatistikleri .....	57
<b>Tablo C.10:</b> Uyum indeksi kriterlerine ait değerler .....	57

<b>Tablo C.11:</b> Ölçeğe ait uyum iyiliği değerleri.....	57
<b>Tablo C.12:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait betimsel bulgular .....	58
<b>Tablo C.13:</b> Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait normal dağılım analizi sonuçları .....	58
<b>Tablo C.14:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu .....	59
<b>Tablo C.15:</b> Katılımcıların okul türüne göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu .....	59
<b>Tablo C.16:</b> Katılımcıların sınıf grubuna göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu .....	60
<b>Tablo Ek- A:</b> Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Tutumlarının Belirlenmesine Yönelik Ölçek .....	48

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 1.1: Vücut kitle indeksi hesaplama tablosu.....	13
Şekil 3.1: Ölçeğe ait scree yamaç grafiği.....	22
Şekil 3.2: Ölçeğe ait path diagram grafiği.....	25
Şekil B.1: Vücut kitle indeksi hesaplama tablosu.....	50
Şekil B.2: Ölçeğe ait scree yamaç grafiği.....	50
Şekil B.3: Ölçeğe ait path diagram grafiği.....	51



## **KISALTMALAR**

**BMI:** Body Mass Index (Vücut Kitle İndeksi)

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**Kg:** Kilogram

**m:** Metre

**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı

**T.C. :** Türkiye Cumhuriyeti

**VKİ:** Vücut Kitle İndeksi

**WHO:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

## ÖNSÖZ

Tezim süresince sabırla değerli bilgilerini aktaran, tezimin yönlendirilmesinde katkıda bulunan, eğitimci rolümün şekillenmesinde son derece etkili ve çok önemli bir eğitimci, bir bilim insanı olan tez danışmanım ve saygıdeğer hocam Prof. Doç. Dr. Sami ÖZGÜR'e sonsuz teşekkür ederim.

Akademik çalışmalarım konusunda beni yönlendiren ve yüreklendiren eski tez danışmanım sayın emekli Yard. Doç. Dr. Osman YILDIRIM' a sonsuz teşekkür ederim.

Yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocalarım Dr. Öğretim Üyesi Burcu GÜNGÖR CABBAR' a, Dr. Öğretim Üyesi Fatma ÇILDIR PELİTOĞLU' na, Doç. Dr. Taner ÖZCAN' a sonsuz teşekkür ederim.

Araştırma aşamasında gerekli anketlerin uygulanmasında yardımcı olan ve görev yaptığım Bursa Yıldırım Şehit Öğretmen Kubilay Anadolu Lisesi müdürüne, müdür yardımcısına, değerli öğretmen arkadaşlarıma ve öğrencilerime, Bursa Ahmet Vefik Paşa Anadolu Lisesi müdürüne, öğretmenlerine ve öğrencilerine teşekkür ederim.

Biyoloji bilimine olan sevgisiyle hatırlayacağım rahmetli Zergün İLSEVEN hocama her zaman destek olduğu için çok teşekkür ederim.

Değerli meslektaşım, eğitimci kişiliğinin izinde ilerlediğim, saygıdeğer büyüğüm Emine GÜLEÇ' e ve yardımlarını, kıymetli bilgilerini esirgemeyen değerli meslektaşım Aslı DURAN YAŞAR' a sonsuz teşekkür ederim.

Hiçbir zaman desteğini esirgemeyen ve arkamda olan babam Galip KAT' a, annem Ayşegül KAT' a ve manevi destekleriyle her zaman yanımda olan canım dedem Mustafa HARCIOĞLU, canım anneannem Kadriye HARCIOĞLU ve canım dayım Hasan HARCIOĞLU' na sonsuz teşekkür ederim.

Tezimi hazırlama sürecinde bana yardımcı olan kardeşlerim Nurse KAT, Ali KAT, Cengiz ÖZTÜRK ve Tülay ÖZTÜRK' e çok teşekkür ederim.

Genişleyen ailemin yeni üyeleri sevgili annem Sevginar ÖZTÜRK' e ve saygıdeğer babam Metin ÖZTÜRK' e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayattaki en büyük şansım, yoluma ışık tutan ve benimle bu yolda yürüten değerli eşim Cem ÖZTÜRK' e, hayatımdaki eksikliğimi tamamlayan canım oğlum Metin Ege ÖZTÜRK' e sonsuz teşekkür ederim.

**Balıkesir/ 2021**

**Aybüke KAT ÖZTÜRK**

# 1. GİRİŞ

Giriş bölümünde araştırmaya ait problemin durumu, problemin cümlesi, alt problemler, ilgili araştırmalar, araştırmanın amaç, araştırmanın önemi, sayıltılar, sınırlılıklar, kavramsal çerçeve yer almaktadır.

## 1.1 Problemin Durumu

Dünya Sağlık Örgütü, vücudumuzda sağlık için risk oluşturacak anormal derecede yağ birikmesinin obeziteye neden olduğunu bildirmektedir. Obezite sorunu salgın hastalıklar gibi küresel boyutlara ulaşmıştır. Dünya Sağlık Örgütü' nün verileri incelendiğinde her sene 4 milyondan fazla insan aşırı kiloya bağlı metabolik hastalıklardan dolayı ölmektedir. Obezite sorunu geçtiğimiz yıllarda sadece yüksek gelire sahip olan ülkelerin sorunu olarak kabul ediliyordu. Günümüzde ise düşük ve orta gelirli ülkelerde de önemli ölçüde sorun oluşturmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde yaşayan çocukların obezite oranı gelişmiş ülkelere oranla %30 daha fazladır (Dünya Sağlık Örgütü, 2021). Obezite; tip 2 diyabete, bazı kanser türlerine, kalp -böbrek rahatsızlıklarına ve insülin direnci gibi çeşitli hastalıklara neden olmaktadır (Fouad ve ark., 2006; Efil, 2005).

Endüstriyel ve teknolojik gelişmeler sonucunda bireyler hareketsiz yaşam tarzına ve düzensiz beslenmeye eğilim göstermiştir. Obeziteyi kolaylaştıran bu koşullara bir de gelir düzeyi, alkol ve sigara tüketimi, eğitim düzeyi, medeni durum, bireyin yaşı, doğum sayıları vb. durumlar da eklenebilir (Soriguer ve ark., 2004; Rosmond, 1996).

Dengeli beslenme ve obezite ile ilgili çeşitli yaş, eğitim düzeyi, ekonomik gelir, cinsiyet, genetik faktörler gibi birçok farklı boyutta araştırmalar mevcuttur (Örmeci ve ark. 2013; Özmen ve ark. 2007; Faydaoğlu ve ark. 2013; Tanrıverdi ve ark. 2011). Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde beslenme şekli ve aileden gelen alışkanlıklar, çok yeme isteği, hareketsiz yaşam, kalorisi yüksek besinleri tercih etme gibi nedenler tespit edilmiştir. Ayrıca obezitenin biyolojik rahatsızlıkların dışında özellikle ergenlik döneminde bireylerin benlik algılarında sorunlara neden olduğu da belirlenmiştir (Şimşek ve ark. 2005).

Aşırı kilolu ergen bireylerin normal kiloya sahip akranlarına kıyasla daha fazla düşük benlik algısına sahip olduğu ve daha fazla depresif belirtiler gösterdiği belirlenmiştir (Mühlig ve ark., 2016). Daha önceki çalışmalarda fast-food olarak bilinen yüksek yağlı yiyeceklerin, şekerli içeceklerin, trans yağlar içeren paketli ürünlerin tüketilmesinin

çocukluk çağında obeziteye neden olduğu görülmektedir (Morgan, 2013; Bucher Della Torre ve ark., 2016).

Ergen bireylerde beden algısı; medyanın baskısından, toplumun fiziksel görünüşe verdiği değerden çok fazla etkilenme eğilimindedir. Bu yüzden ergen bireyin istediği beden şekli ile kendi vücudu arasında fark ne kadar fazla ise o derecede olumsuz etkilenebilir. Olumsuz beden algısı ise dengesiz ve düzensiz beslenmeyi beraberinde getirebilir. Adölesan döneminde kazanılan beslenme davranışları bireylerin yaşamı boyunca devam edebilir. Sonuç olarak yanlış beslenme davranışlarının bu dönem içerisinde düzenlenmesi son derece önemlidir (Aslan, 2004).

Sağlıklı beslenme tutumunu geliştirmek için yeterli ve dengeli beslenmemiz gerekir (Alphan, 2005). Sağlıklı beslenmenin anne karnında başlayıp hayat boyunca devam ettiği bilinmektedir ( Gökçay ve Garipoğlu, 2002).

Ülkemizde yaşayan insanların dengeli beslenme ile ilgili yeteri kadar bilgiye sahip olmadıkları belirlenmiştir (Uzakgiden, 2015). Ülkemizdeki nüfusun büyük oranında obeziteden kaynaklı hastalıklar görülmektedir ( Baysal, 2018).

Beslenme biçiminin sağlığımızı büyük ölçüde etkilediği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Yaş, cinsiyet, genetik özellikler, yaşam biçimi, sosyoekonomik vb. nedenler obezite nedenleri arasındadır. Ara ve ana öğün atlamasının obeziteyi tetiklediği de bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Çayır ve ark. 2011). Beslenme biçimi genç bireylerin sadece bedensel sağlığı üzerinde etkili olmamakla birlikte kişiliğinin de merkezini oluşturmaktadır (Şanlıer ve ark., 2009).

Beslenme eğitimi ile obezite arasındaki ilişki karşılaştırıldığında beslenme eğitimi almamış kişilerin alan kişilere oranla yüksek obezite değerine sahip olduğu görülmüştür. Beslenme eğitimi sonrasında farkındalığın artması ve obezitenin neden olduğu hastalıkların bilinmesi obez olmanın önünde engel oluşturmaktadır ( Çayır, 2009).

Ülkemizde obezite gelişmiş batılı ülkelerdeki gibi yüksek değerlerdedir. Özellikle kadın bireylerde obezite oranı erkek bireylere göre daha fazladır. Yapılan araştırmalar sonucunda obezitenin 30' lu yaşlara doğru artış gösterdiği, 45-65 yaş aralığında ise maksimum değere ulaştığı tespit edilmiştir. Son 16 yılda kadınlarda %34 oranında erkeklerde ise %107 oranında obezitenin arttığı belirlenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017).

Bireylerin duygusal ve ruhsal değişimleri de beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Sevinçli, üzüntülü, yorgun vb. durumlarda bireyler ya hiç yemek yememekte ya da her

zamankinden çok veya az beslenebilmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu tespit edilmiştir. Öğlen yemeklerinin kantinden satın alınan besinlerle ve dengesiz şekilde olduğu bilinmektedir. Kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre düşük enerjili beslenmeye yönelim olduğu çalışmalarla desteklenmiştir (Arslan ve ark., 1994).

Yüksek gelire sahip ülkelerin yanısıra gelişmekte olan ülkelerde de obezitenin görülme sıklığının artacağı öngörülmektedir. Adölesan ve çocukluk dönemindeki obezite erişkinlikte de devam ettiğinden dolayı bu dönemler için obezite takibi mutlaka yapılmalıdır (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2018).

Ülkemizde çocukların okul çağına gelip eğitim ve öğretimin başlamasıyla birlikte beslenme düzeninde büyük ölçüde değişiklik olur. Bu değişiklikler bireyi yaşamı boyunca etkiler (Kaya, 2015). Zorunlu eğitimin 12 yıl olduğu ülkemizde gelişim dönemindeki çocuklar ve ergen bireyler için beslenme son derece önem kazanmaktadır. Özel okulların dışında ülkemizdeki okullarda genellikle yemek çıkarılmamaktadır. Öğrenciler beslenmelerini kantinden aldıkları veya evden getirdikleri gıdalarla gerçekleştirmektedir (Şimşek ve ark., 2009). Sağlıklı beslenme okul çağındaki bireylerde akademik başarının artışıyla birlikte ilerleyen yaşlardaki hastalıkların önüne geçmesine de vesile olmaktadır (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Okullarda beslenme ile ilgili eğitimlerin verilmesine önem verilmelidir. Bu durumun beslenme alışkanlığının kazandırılmasında önemli yeri bulunmaktadır (Kırkıncıoğlu, 1994).

Beslenme konusunda yanlış bilinenlerin yanı sıra bilgi yetersizliğinin sonucunda da sağlıksız yaşam ortaya çıkmaktadır. Daha önceki çalışmalarda biyoloji konularının çeşitli nedenlere bağlı olarak zor öğrenildiği tespit edilmiştir. Zor öğrenilen bu konuların içinde besin öğelerinin de yer aldığı üniteler mevcuttur (Özcan, Özgür, Kat ve Elgün, 2014).

### **1.1.1 Problem Cümlesi**

- 1) Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ile ilgili tutumları nelerdir?
- 2) Lise öğrencilerinin obezite ile ilgili tutumları nelerdir?

### 1.1.2 Alt Problemler

- 1) Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obeziteyle ilgili tutumlarında kız ve erkek öğrencilerde anlamlı bir fark var mıdır?
- 2) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri ile Anadolu Lisesi öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 3) 9.,10.,11. ve 12. sınıflar arasında dengeli beslenme ve obeziteyle ilgili tutumlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### 1.2 İlgili Araştırmalar

Okur- Şahin (2019), yeterli ve dengeli beslenme konusunda tutum ölçeği geliştirip lise öğrencilerinin bu konu hakkındaki tutumlarını değerlendirmiştir.

Tekkurşun- Demir ve Cicioğlu (2019) üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumların ölçülmesi için tutum ölçeği geliştirerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır.

Kösedağ (2019) ilköğretim öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğini farklı değişkenler açısından araştırmış olup çocuk beslenmesinde velilerin görüşlerine uygun tutum ölçeği geliştirmiştir.

Yurt ve arkadaşları (2016) ‘Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği’ geliştirerek geçerlik ve güvenilirliğini test etmek için 12- 14 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencileriyle çalışma yapmıştır.

Özdoğan ( 2013) yapmış olduğu çalışmada adolesanların beslenme ile ilgili bilgisini ve yeme davranışlarını ölçmek için ölçek geliştirip elde edilen puanları farklı değişkenlere göre anlamlı olup olmadığını değerlendirmiştir.

Öztürk (2020) okul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indeksi değerlerinin hangi değişkenlerden etkilendiğini tespit etmek için Sağlık Davranışı Etkileşim Modelini kullanmıştır.

Kıraç ve arkadaşları ( 2015) obeziteyle ilgili beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için TFEQ “Three faktör eating questionnaire” diye adlandırılan anketi Türkçe’ ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini tespit etmiştir.

Batmaz (2018) yetişkinler için beslenme ile ilgili bilgi düzeylerinin ölçülmesi için ölçek geliştirerek güvenilirlik- geçerlilik değerlendirmesi yapmıştır.

Özdemir (2020) ‘Aile Beslenme ve Fiziksel Aktivite’ ölçeğini Türkçe’ ye uyarlayarak ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmiştir.

Cesur ve arkadaşları (2015) yetişkinlerde beslenme okuryazarlığının geliştirilmesi ve farkındalığın artırılması amacıyla ‘Yetişkinler Üzerine Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı’ ölçeğini kullanmış ve analizler sonucunda geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu tespit etmiştir.

Arusoğlu (2006), ortoreksiya nervoza ile yeme tutum ilişkisini ve cinsiyet, ileriki yaş vb. gibi değişkenlere göre farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek için ORTO- 15 testini uygulamıştır.

Menekli ve Fadıloğlu (2012) toplumun beslenme alışkanlıklarının nasıl etkilendiğini görmek amacıyla ‘Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği’ ni Türkçe’ ye uyarlayarak Türk kültürü için de güvenilir ve geçerli olan bir ölçek olduğunu belirlemiştir.

Öngün- Yılmaz (2020) ‘Münih Yeme ve Beslenme Bozuklukları’ anketinin Türkçe sürümünü faktör yapısı, geçerlik- güvenilirlik açısından değerlendirmiştir. Ölçeğin Türk toplumu için de kullanılabilir sonucunu ortaya koymuştur.

Polat ve Erci (2010) çocuğun psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla 158 Türk anne ile çalışarak beslenme ölçeği uygulamıştır. Bu ölçeğin yapı geçerliliğini 7 faktörde belirlemiştir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğini doğrulamıştır.

Aydos (2013) okul öncesi dönemi çocuklarının sağlıklı gelişimlerini destekleyecek temizlik, beslenme, öz bakım vb. faktörleri araştırmak amacıyla geçerlik ve güvenilirlik açısından iyi sonuçlar veren ölçek geliştirmiştir.

Fidan ve Meral (2014) otizm spektrum bozukluğu olan Türk çocuklarında beslenme sorunlarını belirlemek için ‘Screening Tool of Feeding Problems- (STEP)’ ölçeğinin Türkçe versiyonunu kullanmıştır.

Dilsiz ve Dağ (2018) 9-72 aylık çocukların annelerinin besleme- yedirme süreci ile ilgili tutumlarını değerlendirmeyi amaçlayan geçerli ve güvenilirli bir ölçek geliştirmiştir.

Ekşioğlu ve arkadaşları (2016) ‘Bebek Beslenmesi Tutum Ölçeği’ ni Türkçe’ ye uyarlayarak güvenilir bir ölçme aracı olduğunu belirlemiştir.

Arslan ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada ailelerin anne sütü vermesi ve bebeklerin beslenmesi konusunda uygulamaları belirlemek amacıyla anket çalışması yapmıştır.

Böyükbaş (2019) çocukluk obezitesini önlemek adına yarar, engel ve öz yeterlilik algılarını tespit etmek amacıyla ‘Çocukluk Obezitesini Önlemede Okula ve Öğrenciye Yönelik Uygulamalar’ , ‘Öz yeterlilik’ , ‘Yarar ve Engel Algısı’ ölçeklerinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır.

Dedeli (2010) obez kişilerin kilo vermeye yönelik tutumlarını ve inanç kalıplarını değerlendirmeye yönelik sağlık inanç modeline dayalı ölçüm aracı geliştirmiştir.

Uluk ve Yıldırım (2020) çocukluk çağı obezitesinin ‘Yaşam Stili Davranışları Kontrol Listesi’ ölçeğini Türkçe’ ye çevirerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır.

Ercan ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada sağlık eğitimi almış öğrencilerin obezite ile ilgili ön yargılarını ölçebilen araç geliştirmiştir.

Kafkas ve Özen (2014) ‘Obezite Farkındalık Ölçeği’ adlı ölçeği Türkçe’ ye ve Türk kültürüne uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik değerlendirmesi yapmıştır.

Menteş ve arkadaşlarının (2011) araştırmasında özellikle yetişkin döneme geçişteki adölesan bireylerde egzersiz bilincinin oluşturulması ve sağlığımızın korunmasıyla ilgili bilgiler verilmesi gerektiği önerilmektedir.

Özgen ve arkadaşlarının (2012) araştırmasında ise adölesan dönemindeki bireylerin zayıf olsalar dahi kendilerini kilolu hissetmeleri gibi bir algı geliştirdikleri, bu durumun ise yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açtığı belirlenmiştir.

Thompson ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada özellikle adölesan dönemdeki kız öğrencilerin ideal vücut ölçülerine sahip olabilmek için sağlıksız beslenme davranışı edindiklerini, yanlış diyet uyguladıklarını bildirmiştir.

Milli Eğitim Bakanlığı’ na bağlı örgün eğitim kurumlarında hareketli yaşamın ve sağlıklı beslenmenin arttırılabilmesi için 21.01.2010 tarihinden itibaren Beslenme Dostu Okullar Programı projesi yürütölmeye başlanmıştır. Bu program Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı



olan; okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve liseleri kapsamaktadır (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2016).

Büyük ve Duman (2014) yaptıkları çalışmada beslenme konusunda öğretim programlarının tekrar düzenlenmesine ve velilere yönelik bilgilendirme yapılmasına dikkat çekmiştir.

Yılmaz ve Özel (2016) araştırmalarında velilerin eğitim durumları ile BKİ değerlerini karşılaştırmış olup annenin eğitim durumu ile BKİ arasında anlamlı bir fark bulmamışlardır. Babanın eğitim durumu arttığında ise obezitenin arttığı saptanmıştır. Çocukluk çağındaki obezitenin temel nedenlerini aile faktörü olarak belirtilmiştir.

Akça (2018) beslenme eğitimlerinin önemi üzerine yaptığı çalışmasında deney ve kontrol grupları oluşturarak ön test son test uygulaması yapmıştır. Deney grubunda verilen beslenme eğitimleri sonrasında son testte her iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuç beslenme eğitiminin önemini ortaya çıkarmıştır.

Ahraz (2017), lise öğrencilerinin durumlarını tespit etmek ve beslenmelerinde etkili sebepleri ortaya çıkarmak için yaptığı çalışmada 26 soruluk anketi 300 kişiye uygulamıştır. Araştırmaları sonucunda ailelerin öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini ortaya çıkarmıştır.

### **1.3 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmayla liseye devam eden öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma konusu olan ölçek geliştirilmiştir.

Geliştirilen ölçeğimiz Türkiye’ de lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumlarını ölçmek için kullanılacak ölçek olacaktır.

### **1.4 Araştırmanın Önemi**

Konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar daha çok çocukluk dönemindeki obezitenin nedenlerini ve sonuçlarını ortaya koymaktadır. Çocukluk dönemindeki obezite durumu çok önemli olup ileriki yaşlarda kişinin kilo kontrol durumunu etkilese de ergenlik dönemindeki obezite özellikle bireyin benlik imgesini tanımlamasında son derece önem arz etmektedir. Adölesan dönemi ile ilgili yapılan çalışmalar çocukluk dönemindeki dengeli beslenme ve obezite çalışmalarına göre daha sınırlıdır. Ayrıca görev yapmış olduğum okulda öğrencilerimin kahvaltı yapmadan okula gelmeleri, fast- food beslenme tarzını

benimsemiş olmaları, bu sebeplere bağlı olarak gözle görülür şekilde kilo almaları, fiziksel görünümüne dikkat etmeleri, okul kantinini denetlerken elde ettiğim bulgular bu çalışmayı başlatmamda etkili olmuştur. Dengeli beslenme ve obezite ile ilgili öğrencilerin sınavlarda verdikleri cevaplar dikkate alınarak konuyla ilgili gerekli literatür taraması yapılmıştır. Adölesan dönemdeki beslenme sorunları ile ilgili ölçek geliştirme çalışmaları sınırlıdır. Bu durum çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Ülkemizde dengeli beslenme ve obezite ile ilgili ölçek geliştirme çalışmaları incelendiğinde Türkiye Ölçme Araçları Dizini (TOAD) taranarak; obezite ile ilgili 2010-2020 yılları arasında toplam 16 ölçekten bu çalışmayla ilgili 11 ölçeğin, beslenme ile ilgili 1998- 2020 yıllarında ise toplam 45 ölçekten bu çalışmayla ilgili 17 ölçeğin dizinde yer aldığı görülmektedir. Ölçek geliştirme çalışmaları daha çok bebeklik, okul öncesi, okul çağı- çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemlerini kapsamaktadır. Bu araştırmanın en temel farkı dengeli beslenme ve obezite ile ilgili lise öğrencilerinin davranış, tutum ve bilgilerinin tespit edilmesi için hazırlanmış olmasıdır.

## **1.5 Sayıtlar**

Öğrencilere uygulanan dereceleme ölçeğinin öğrenciler tarafından doğru ve içten bir şekilde yanıtlandığı varsayılmıştır.

## **1.6 Sınırlılıklar**

1) Araştırmanın ölçek geliştirme aşaması 2015- 2016 eğitim öğretim yılında Bursa ili Yıldırım ilçesinde rastgele seçilmiş iki ortaöğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

## **1.7 Kavramsal Çerçeve**

### **1.7.1 Beslenme:**

Yaşam kalitemizin artması, sağlığımızın korunması ve gelişmesi için vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanda almaya beslenme denir. Beslenme açlığın giderilmesi, karnın doyması ya da canımızın istediğini yemek içmek değildir. Ayrıca sadece protein veya karbonhidrat gibi tek tip beslenmek yanlıştır (Çavdar, 2014).

Okul çağına başlayan çocuklarla birlikte beslenme alışkanlıklarında da büyük değişiklikler meydana gelir. Okullarda sağlıklı ve beslenme ilkelerine göre yemek verilmeye ilk olarak Danimarka, İsveç ve Amerika' da başlamıştır(Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008).

Türkiye' de ilk olarak 1956-57 yıllarında ilkokullara gıda yardımı yapılmış olup 1960 yıllarında süt tozu dağıtılmıştır. 2000- 2003 yıllarında ise seçilen 4 şehirde süt dağıtılmıştır( Güzeler ve Esmek, 2017). Şarkılarla Besleniyorum, Akıllı Çocuk Sofrası, Yemekte Denge, Beslenme Dostu Okul, Okul Sağlığı Çalışmaları, Okul Sütü Programı, Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları gibi eğitim programları ülkemizde uygulanan programlardan bazılarıdır ( Sağlık Bakanlığı, 2017a)

MEB ve Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı 2018 yılı Hayat Bilgisi dersi öğretim programında sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda kazanımlara yer vermiştir. Aynı yılda hazırlanmış biyoloji dersi öğretim programında da dengeli beslenme ile ilgili kazanımlar yer almaktadır.

**1.7.2 Besin Ögesi:** Besinleri oluşturan yapı taşlarıdır. Beslenme piramidi beş temel besin ögesinden oluşur. Bu besin grupları; yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve karbonhidratlardır. Bu besin öğelerini günlük olarak almamız gerekir. Yeterli besin almadığımız veya gereğinden çok fazla aldığımız takdirde sağlığımız bozulur ve büyüme-gelişme tamamlanamaz (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2016).

Besin öğeleri yeterli ve dengeli biçimde vücudumuza alınmazsa metabolik reaksiyonlar tam anlamıyla gerçekleşemez ve gelişimsel bozukluklar ortaya çıkar (Baysal, 1990).

Vücudumuzda yaşamsal faaliyetlerimizi gerçekleştiren besin öğeleri 6 gruba ayrılır ( Tepe, 2011). Bunlar; proteinler, karbonhidratlar, mineraller, yağlar, vitaminler ve sudur.

#### **1.7.2.1 Proteinler:**

Canlıların yapısına en fazla oranda katılan organik bileşiklerdir. Karbon, hidrojen, azot ve oksijen atomlarını içerir ( Keha ve Küfrevioğlu, 2012).

Büyüme ve gelişim olaylar için beslenme programında proteinlere mutlaka yer verilmelidir. Bebeklerde proteinler anne sütünden elde edilirken ilerleyen dönemlerde de gelişim, dokuların onarımı, hücrelerin yenilenmesi gibi durumlar için proteinlerin sentezlenmesi gerekir. Özellikle temel aminoasitleri mutlaka almamız gerekir ( Altuğ, 1994).

### **1.7.2.2 Karbonhidratlar:**

Vücudumuzun hücre sel solunumda enerji üretimi için ilk olarak tercih ettiği organik bileşiklerdir. Enerji vermesinin yanında nükleik asitler, ATP gibi organik bileşiklerin de yapılarına katılırlar (Saygılı, Akben ve Odabaşı, 2006). Zihinsel aktivitelerin yerine getirilebilmesi için karbonhidratları beslenmeye dahil etmemiz gereklidir. Karbonhidratların fazlası yağ olarak depo edilir. Bu yüzden çok fazla tüketilmemesi gerekir ( Uzşen, 2016).

### **1.7.2.3 Yağlar:**

Lipitler polimer yapısında olmayan büyük moleküllerdir. Küçük molekül olan gliserol ve yağ asitlerinin bir araya gelmesiyle nötral yağlar oluşur. Nötral yağlar karbonhidrat ve proteinlere göre daha fazla enerji verici organik bileşiklerdir. Nötral yağların dışında hücre zarının yapısına katılan fosfolipitler bulunmaktadır. Steroidler dört halkadan oluşan karbon iskeletine sahip lipitlerdir. Kolesterol ve bazı hormonlar steroid yapıdadır (Campbell ve Reece, 2006).

Yağların kontrolsüz bir biçimde çok fazla tüketilmesi obeziteye yol açabilir ( Yaşar ve Melek, 2008).

### **1.7.2.4 Mineraller:**

Mineraller inorganik bileşikler olduğu için canlı hücreler tarafından sentezlenemezler. Mineraller enzimlerin yapılarına katıldığı için metabolik reaksiyonlarda görev alırlar. Eksikliklerinde kemiklerde erime, diş ve diş eti hastalıkları, guatr, kansızlık, kan pıhtılaşmasında gecikme gibi önemli hastalıklar ortaya çıkabilir ( Samur, 2008).

### **1.7.2.5 Vitaminler:**

Enzimlerin yapılarına koenzim olarak katılarak metabolik reaksiyonlarda görev alırlar. Yağda çözülebilen vitaminler (A, E, K, D) depo edilebilirken eksiklikleri hemen ortaya çıkmaz, fakat suda çözülebilir vitaminler (B ve C) depo edilemez. Bu sebeple günlük yeterli miktarlarda vücuda alınması gerekir. Vitaminlerin eksikliklerinde gece körlüğü, büyüme ve gelişmede gecikme, skorbüt, raşitizm, yaraların geç iyileşmesi, bağışıklık sisteminde zayıflama gibi çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilir ( Besler ve ark., 2015).

### **1.7.2.6 Su:**

Su inorganik bir bileşik olup canlılarda bulunma oranı canlının yaşına, cinsiyetine, türüne göre değişiklik gösterebilir. Kalorisinin olmamasıyla birlikte; enzimlerin çalışabilmesi, sindirimin gerçekleşebilmesi, homeostasinin sağlanabilmesi, öz ısısının yüksek olması sayesinde vücut ısısını korunabilmesi gibi durumları gerçekleştirir ( Müftüoğlu, 2008). Yetişkin bir birey günlük en az 2.5 litre olacak şekilde su tüketmesi gerekir ( Joyeux, 2018).

### **1.7.3 Besin Grupları**

Sağlıklı beslenme için besin gruplarındaki yiyeceklerden yeterli miktarlarda almamız gerekir. Bu besin grupları şunlardır:

- Süt ve süt ürünleri
- Kuru baklagiller, yumurta, et, yağlı tohumlar
- Meyveler ve sebzeler
- Tahıllar ve tahıl içeren besinler ( Doğan, 2004).

#### **1.7.3.1 Süt ve Süt Ürünleri:**

Yüksek miktarda kalsiyum kaynağı olduğu için diş ve kemiklerin gelişiminde, kasların kasılma mekanizmasında, kanın pıhtılaşmasında, yaraların iyileşmesinde gereklidir. Emziren annelerin, hamilelerin, çocukların günde 2 ya da 3 porsiyon tüketmelidir. Peynir, yoğurt, süt, sütle yapılan tatlılar bu grupta yer alır. Yetişkin bireylerinde günde 1-3 porsiyon arasında tüketmesi gereklidir ( Ünver ve Ünüsan, 2005).

#### **1.7.3.2 Kuru baklagiller, yumurta, et, yağlı tohumlar:**

Nohut, et, tavuk, yumurta, mercimek, fasulye, nohut, balık ile ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar bu gruptadır. Bu grupta bulunan besinlerden günde 2 porsiyon olacak şekilde öğünlere bölerek tüketmemiz gerekir. Demir, çinko, B grubu vitaminleri bulundurdukları gibi enerji verici olarak da kullanılırlar ( Baysal ve Arslan, 2007).

### **1.7.3.3 Meyveler ve Sebzeler:**

Mineral ve vitamin gereksinimimizi meyve ve sebzelerden elde ederiz. Günlük almamız gereken suda çözünebilen ve depo edilemeyen B ve C vitaminlerini bu gruptaki besinlerden de karşılarız. Lif içeriği sayesinde bağırsaklarda uyarıcı etki yaparlar. Antioksidan özelliğe sahiptirler. Hemoglobinin yapısına katılarak kan yapıcı özelliklerinin yanında hücre yenileyici, diş ve diş eti sağlığını koruyucu, bağışıklık sistemini güçlendirici, büyüme ve gelişmeyi destekleyicidirler ( Akyıldız, 2001).

### **1.7.3.4 Tahıl ve Tahıl İçeren Besinler:**

Yulaf, mısır, pirinç, buğday gibi taneler ile bunlardan yapılmış nişasta, un, makarna, ekmek gibi ürünlerdir. Karbonhidrat ve B grubu vitaminleri açısından zengindir. Organik bileşiklerden yağ ve protein de yapılarında bulunur ( Besler ve ark., 2015).

Proteinler et ve süt ürünlerine göre tahıl gruplarında daha az miktarda bulunur. Tiamin açısından tahıllar zengin içeriklidir. Tahıllarda mineraller de bulunmaktadır (Baysal,2009).

### **1.7.4 Obezite:**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) obeziteyi; sağlığımıza zarar verecek şekilde anormal derecede vücutta yağ birikmesi olarak tanımlamaktadır. Vücut kitle indeksine (VKİ) bakılarak obezite sınıflandırılır (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).

### **1.7.5 Vücut Kitle İndeksi:**

Bir kişinin kilogram cinsinden kilosunun metre cinsinden boyunun karesine bölünmesiyle elde edilir (WHO, 2007).

$$VKİ= \text{kilo (kg)} / (\text{boy (m)})^2 \quad (1.1)$$

Vücut kitle indeksi sayesinde kişilerin obezite durumları belirlenirken her yaş grubunda kişilere uygulanabilir( Pekcan, 2008).

BKİ	BESLENME DURUMU
18,5 Altı	Düşük kilolu
18,5 – 24,9	Normal kilolu
25,0 – 29,9	Kilolu
30,0 – 34,9	Obez – sınıf 1
35,0 – 39,9	Obez – sınıf 2
40 ve Üstü	Obez – sınıf 3

**Şekil 1.1:** Vücut kitle indeksi hesaplama tablosu (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> ) alınmıştır.

**1.7.6 Tutum:** Tutum; nesnelere, kavramlara, insanlara veya durumlara karşı bireyin geliştirdiği olumlu veya olumsuz tepki halidir. Tutumların ölçülebilmesi için bilgi toplamak adına farklı yaklaşımlar sergilenebilir. Örneğin; soru listeleri hazırlamak, görüşme yapmak, envanterler geliştirmek gibi. Tutumların doğrudan gözlenmesi davranış bilimleri açısından önem arz etmekte olup gözlem sonucu elde etmek zaman ve maddi açıdan ekonomik değildir. Bireylerin tutumlarının ölçülebilmesi belirli tekniklere dayandırılmış ölçeklerle sağlanabilir. İlk geliştirilen ölçeklerden günümüze kadar farklı derecelendirme teknikleri geliştirilmiştir. Günümüzde en çok kullanılan ölçek modeli Likert tipi derecelendirme ölçekleridir. Likert tipi ölçekte puanlama kapsamındaki maddelere verilen tepkilerin toplanmasıyla elde edilir ( Tezbaşaran, 2008).

**1.7.7 Tutum Ölçeği:** Belirli nesnelere, durumlara, kavramlara, insanlara karşı öğrenilerek oluşturulmuş olumlu veya olumsuz tepkileri ölçen araçtır (Tezbaşaran, 2008).

Ölçme işlemi, araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin istatistiksel ilke ve kurallar çerçevesinde matematiksel sembollere dönüştürülme şeklindedir. Tutum ölçeklerinin geliştirilmesinde ve verilerin yorumlanmasında ölçme işlemi gerekmektedir (Azaltun, 2008).

Tutum ölçekleri farklı konulardaki araştırmaların veri toplama aracı olabilmektedir. Araştırma sonucunda farklı boyutlar elde edilerek bu boyutların kendi içinde ve bütünde tutarlılıkları incelenmelidir. Tutumları ölçmede güvenilirlik ve geçerliliğin yüksek olduğu ölçme araçları geliştirilmelidir (Yazıcı, 2016).

Standart bir ölçeğin somut tutumların dışında soyut tutumları da ölçmesi önemlidir. Ölçeğin standart olabilmesi güvenilirlik ve geçerlilik ilkesine bağlıdır. Araştırmada istenilen özellik ölçülebiliyorsa geçerlilikten, ölçüm değerleri tutarlıysa güvenilirlikten bahsedilebilir ( Ercan ve Kan, 2004).



## 2. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın evreninden, örneklemeden, tutum ölçeğinin geliştirilmesi sürecinden bahsedilmiştir.

### 2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmamız nicel bir araştırma olduğu için tutum ölçeği kullanılmıştır. Araştırmamızda bireylere ait olan özellikler; kurumlar, sınıflar, cinsiyet gibi durumlar bazında karşılaştırmayı içerdiği için betimsel araştırma yöntemi benimsenmiştir.

### 2.2 Evren ve Örneklem

2015- 2016 yılı Bursa İli Yıldırım İlçesinde tüm 9., 10., 11. ve 12. Sınıflar bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise rastgele seçilmiş 1 tane Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile 1 tane Anadolu Lisesinde okuyan rastgele seçilmiş 9., 10., 11. ve 12. sınıf 411 öğrenci oluşturmaktadır.

### 2.3 Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı:

- Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumlarının belirlenmesine yönelik ölçek

#### 2.3.1 Dengeli Beslenme ve Obezite Hakkında Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi Süreci

Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumlarını belirlemek için geliştirilen beşli likert derecelendirme ölçeği dört aşamada gerçekleştirilmiştir.

*1. Maddelerin Belirlenmesi Süreci:* Ölçek maddeleri belirlenirken Yıldırım Şehit Öğretmen Kubilay Anadolu Lisesi 9., 10., 11. ve 12. sınıflardan gönüllü bir grup öğrenciye dengeli beslenme ve obezite ile ilgili açık uçlu anket uygulanmış ve sözlü görüşme yapılarak bilgi elde edilmiştir. Madde havuzu 3 uzman görüşü eşliğinde oluşturulmuştur.

*2. Ölçeğin Hazırlanma Süreci:* Tutum ifadelerinin olduğu madde havuzu uzman görüşleri de dikkate alınarak 53 maddeye düşürülmüştür. Beşli likert formatında (Tamamen Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum)

geliştirilen ölçek maddelerinin duygu-davranış-düşünce ve olumlu-olumsuz boyutlarının eşit olarak temsil edilmesine dikkat edilmiştir.

3. Ölçeğin Uygulanması: Hazırlanan ölçek 2015-2016 eğitim- öğretim yılı Mayıs ayında Bursa Yıldırım Şehit Öğretmen Kubilay Anadolu Lisesi , Bursa Ahmet Vefik Paşa Anadolu Lisesi 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden 411 kişilik örneklem grubuyla gönüllülük esasınca çalışılmıştır. Ölçeğin yanıtlama süresi yaklaşık 30 dakikadır.

4. Ölçeğin Geçerlilik Analizi ve Güvenirliğinin Belirlenmesi: Ölçek uygulandıktan sonra alınan veriler SPSS 21 (Statistical Package for Social Science) paket programına girilmiştir. Ölçeğin bu program sayesinde geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin kapsam ve yapı geçerliliği sınanmıştır. Tutum maddelerinin belirlenmesi sırasında alınan uzman görüşleri ölçeğin kapsam geçerliliği için yeterli ve uygun kabul edilmiştir. Yapı geçerliliği için ise açımlayıcı faktör analizi kullanılmıştır (Ural ve Kılıç, 2013; Tezbaşaran, 2008 ).

Faktör analizinin sonucunda yük değerleri oluşturulup ölçeğin faktörleri belirlenmiştir. Faktör yüklerinin alt kesme noktası 0.30 olarak kabul edilip özdeğeri 1' den büyük faktörler değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Testin güvenirligi için Cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır. Testin her bir maddesinin Cronbach alpha katsayısına etkisi incelenmiştir. Ölçekte verilen puanlara göre %27' lik alt grup ve %27' lik üst grup oluşturularak her maddenin madde ayırt edicilik işlemi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bu veriler ile bağımsız grup t testi karşılaştırılmıştır. İstatiksel anlamlılık 0,05 katsayısı olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2012).

### 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde ölçek uygulandıktan sonraki geçerlik ve güvenirlik analizleri anlatılmıştır.

#### 3.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Araştırma kapsamında elde edilen örneklem sonucu katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 3.1:** Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerine ait dağılımları.

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	290	70,6
	Erkek	121	29,4
	<b>Toplam</b>	<b>411</b>	<b>100,0</b>
Sınıf	9.Sınıf	241	58,6
	10.Sınıf	82	20,0
	11.Sınıf	76	18,5
	12.Sınıf	12	2,9
	<b>Toplam</b>	<b>411</b>	<b>100,0</b>
Okul Türü	Mesleki ve Anadolu Teknik Lisesi	157	38,2
	Anadolu Lisesi	254	61,8
	<b>Toplam</b>	<b>411</b>	<b>100,0</b>

Araştırma kapsamındaki katılımcıların %70,6'sının kadın, 29,4'ünün erkek olduğu, katılımcıların %58,6'sının 9.sınıf, %20'sinin 10.sınıf, %18,5'inin 11.sınıf ve %2,9'unun 12. Sınıfta oldukları belirlenirken, %38,2'sinin mesleki ve Anadolu teknik lisesinde, %61,8'inin Anadolu lisesinde okudukları belirlenmiştir.

#### 3.2 Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite Tutumu Ölçeğine Ait Geçerlilik Güvenirlik Analizi Sonuçları

Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin madde analizi sonuçları aşağıdaki tablo 3.2'de verilmiştir. Bir maddenin diğer maddelerle olan ilişkisinin 0,30'un altında olmaması durumu yeterli düzeydedir (Büyüköztürk, 2009).

**Tablo 3.2:** Ölçeğe ilişkin istatistikler.

Madde No	ScaleMeaniffItemDeleted	ScaleVarianceiffItemDeleted	CorrectedItem- Total Correlation	Cronbach's Alpha iffItemDeleted
Madde 1	188,180	420,899	0,019	0,819
Madde 2	187,642	407,786	0,293	0,810
Madde 3	187,273	410,282	0,233	0,813
Madde 4	188,521	417,675	0,077	0,817
Madde 5	188,457	420,527	0,026	0,819
Madde 6	188,097	416,410	0,087	0,817
Madde 7	187,849	404,875	0,305	0,811
Madde 8	187,689	408,074	0,257	0,811
Madde 9	187,995	413,561	0,177	0,814
Madde 10	187,355	414,713	0,172	0,814
Madde 11	188,878	419,756	0,050	0,817
Madde 12	187,475	413,645	0,203	0,813
Madde 13	187,256	407,971	0,249	0,811
Madde 14	187,822	404,927	0,294	0,810
Madde 15	187,258	414,192	0,185	0,814
Madde 16	187,766	410,653	0,252	0,812
Madde 17	187,652	408,203	0,252	0,812
Madde 18	188,477	420,660	0,028	0,818
Madde 19	188,051	403,214	0,291	0,810
Madde 20	188,572	418,709	0,080	0,816
Madde 21	187,871	413,327	0,165	0,814
Madde 22	187,533	403,396	0,353	0,809
Madde 23	187,214	405,100	0,412	0,809
Madde 24	187,440	404,408	0,427	0,808
Madde 25	187,363	407,329	0,323	0,810
Madde 26	188,178	420,415	0,042	0,817
Madde 27	187,494	405,475	0,355	0,810
Madde 28	188,258	417,811	0,085	0,816
Madde 29	188,603	416,162	0,105	0,816
Madde 30	187,964	405,069	0,297	0,811
Madde 31	188,097	414,537	0,148	0,815
Madde 32	187,555	399,633	0,400	0,808
Madde 33	188,618	420,681	0,027	0,818
Madde 34	187,406	405,442	0,381	0,809
Madde 35	187,547	405,780	0,339	0,810
Madde 36	188,085	407,649	0,275	0,812
Madde 37	187,375	397,723	0,495	0,806
Madde 38	187,545	396,453	0,467	0,806
Madde 39	186,793	404,330	0,516	0,808
Madde 40	187,270	399,276	0,455	0,807
Madde 41	187,628	411,732	0,213	0,813
Madde 42	187,596	408,549	0,253	0,812
Madde 43	187,489	407,177	0,246	0,810
Madde 44	188,051	403,590	0,296	0,810
Madde 45	187,574	411,269	0,231	0,813
Madde 46	187,545	411,112	0,235	0,813
Madde 47	187,932	409,590	0,236	0,813
Madde 48	186,793	403,696	0,506	0,807
Madde 49	187,927	407,761	0,261	0,812
Madde 50	187,168	404,755	0,378	0,809
Madde 51	188,419	410,049	0,222	0,813
Madde 52	187,526	404,074	0,230	0,810
Madde 53	187,742	410,226	0,267	0,812

Tablo 3.2’ de ‘CorrectedItem-Total Correlation’ sütununa bakıldığında ölçek maddelerinin, ölçek toplam puan ile olan ilişkisinin 0,30’un altında olan maddeler ölçeğin iç tutarlılık düzeyini düşürdüğü için ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. İlgili maddelerin ölçekten çıkartıldıktan sonraki haline ait madde analiz sonuçları tablo 3.3’de verilmiştir.

**Tablo 3.3:** Ölçeğe ilişkin yeni istatistikler.

Maddeler	ScaleMeanifItemDeleted	ScaleVarianceifItemDeleted	CorrectedItem-Total Correlation	Cronbach's AlphaifItemDeleted
7.Aynaya baktığım zaman kendimi şişman buluyorum.	56,852	81,590	0,375	0,815
22.Kilo verebilmek için gerekirse hızlı kilo verdiren diyetler uyguladım.	56,535	80,815	0,437	0,810
23.Dengeli beslenerek vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiden daha az enerji elde ederiz.	56,217	84,702	0,364	0,814
24.Obezite sadece genetik faktörlere bağlıdır.	56,443	83,799	0,410	0,812
25.Yediklerimin kalorisini hesapladım.	56,365	84,506	0,331	0,817
27.Her gün tartılırım.	56,496	83,919	0,350	0,816
32.Su içsem bile kilo aldığımı düşünüyorum.	56,557	78,155	0,521	0,804
34.Sadece sebze-meyve yiyerek dengeli beslenebiliriz.	56,409	84,340	0,358	0,815
35.Akşam yemeklerini geçiştiririm.	56,550	83,633	0,352	0,815
37.Zayıflamak, sağlıklı beslenmekten daha önemlidir.	56,377	79,255	0,548	0,802
38.Çok zayıf insanlara özeniyorum.	56,547	76,380	0,612	0,796
39.Yemek yedikten sonra kendimi kustururum.	55,796	83,397	0,530	0,806
40.Şişman olduğum için kendimi sevmiyorum.	56,273	79,194	0,540	0,802
48.Zayıflama ilaçları kullanıyorum.	55,796	82,758	0,539	0,805
50.Dengeli beslenirken bir- iki bardak su içmek yeterlidir.	56,170	84,786	0,317	0,818
<b>Cronbach's Alpha =0,821</b>				

Tablo 3.3 incelendiğinde, ölçek maddeleri ile diğer maddeler arasındaki ilişki 0,30’un altında olan maddeler olmadığı tespit edildiği için ölçekten madde çıkarılmasına gerek olmadığına karar verilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için cronbach’s alpha güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu değere bakıldığında ölçeğin güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir ( Alpha = 0,821).

**Tablo 3.4:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin madde ve toplam ölçek korelasyon değerleri.

Madde No	R	p
Madde 7	0,496	0,000**
Madde 22	0,545	0,000**
Madde 23	0,458	0,000**
Madde 24	0,501	0,000**
Madde 25	0,437	0,000**
Madde 27	0,456	0,000**
Madde 32	0,623	0,000**
Madde 34	0,458	0,000**
Madde 35	0,461	0,000**
Madde 37	0,635	0,000**
Madde 38	0,697	0,000**
Madde 39	0,596	0,000**
Madde 40	0,630	0,000**
Madde 48	0,607	0,000**
Madde 50	0,424	0,000**

**\*\*p<0.01**

Madde- toplam puan korelasyon değeri tüm maddeler açısından 0,30'un üstündedir. Bu sebeple maddelerin ölçme gücünün yeterince iyi olduğu tespit edilmiştir. Ölçmek istenilen yapıya yeterince katkı sağlamaktadır. Veri setinin faktör analizi değerlendirildiğinde  $r > ,30$  düzeyindeki ilişkilerle uyumludur. Tablo 3.3'e bakıldığında maddelerle toplam ölçek arasındaki ilişkiler 0,424-0,697 arasındadır. Bu ilişkiler istatistiki açıdan anlamlı bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ). Madde-toplam puan korelasyon değerleri ayırt edicidir.

Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Değişkenler arasında belli değerler bulunduğu için veri setinin faktör analizine uygunluğuna karar vermek için değişkenler arasındaki ilişkiler, Barlett Küresellik Testi ve KMO değerleri dikkate alınmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2014). Büyüköztürk' e (2009) göre KMO değeri ,60'tan büyük ise veriler üzerinden faktör analizi yapılabilir.

**Tablo 3.5:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait kmo ile barlett testi sonucu.

<b>KMO Örneklem Yeterliliği</b>		0,864
Bartlett's Test of Sphericity	Ki-kare Değeri ( $\chi^2$ )	1482,345
	Serbestlik Derecesi (df)	105
	Anlamlılık Değeri (p)	0,000

Tablo 3.5 incelendiğinde KMO değerinin  $0,864 > 0,60$  ve Barlett küresellik testinin  $p < 0,01$  değerleri önemli düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir. Kan ve Akbaş' a (2005) göre bu değerler örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygunluğunu ve verilerin çok değişkenli normal dağılım olarak elde edildiğini göstermektedir.

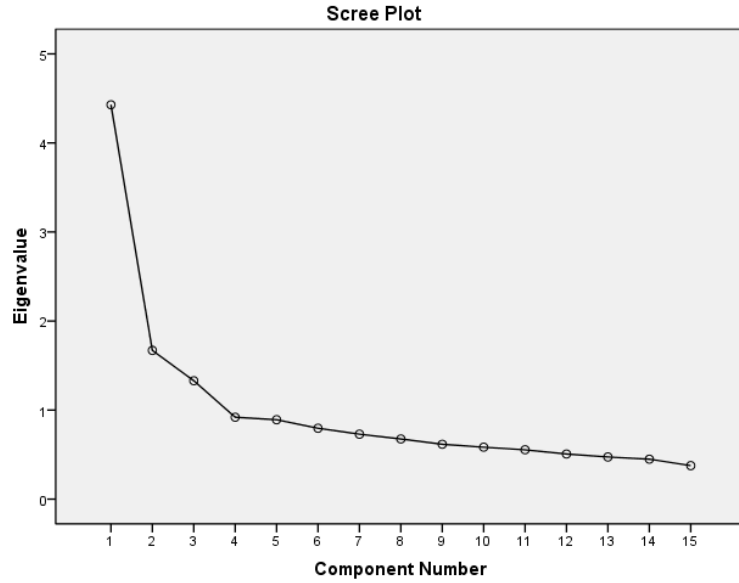
Açıklayıcı faktör analizinin sonucunu belirleyebilmek amacıyla temel bileşenler analizi yapılmıştır. Bu analizden dikey döndürme yöntemlerinden varimax dik döndürme kullanılmıştır. Ölçekten madde çıkarılıp çıkarılmaması için faktör yük değerlerinin 0,45 veya üzeri olması ölçüt olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2009). Ayrıca maddelerin binişikliğine de bakılmış olup tek bir faktör altında yük değeri taşıma özelliği de değerlendirilmiştir. 15 maddeye indirgenen ölçekte faktör analizi sonucunda toplam varyansın %49,524'ünü açıklayan 3 faktörlü bir yapı oluşmuştur.

**Tablo 3.6:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin öz değerleri ve açıkladıkları varyans düzeyleri.

<b>Bileşenler</b>	<b>Başlangıç Öz değerleri</b>			<b>Döndürme Sonrası Yüklerin Kareler Toplamı</b>		
	Toplam	Varyans%	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	4,429	29,524	29,524	2,887	19,245	19,245
2	1,670	11,134	40,658	2,696	17,974	37,219
3	1,330	8,866	49,524	1,846	12,305	49,524

Tablo 3.6'ya göre, duygusal dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeği öz değeri 1'den büyük 3 faktörlü bir yapıda ortaya çıkmıştır. Birinci faktör toplam varyansın %19,245'ini, ikinci faktör toplam varyansın %17,974'ünü, üçüncü faktör toplam varyansın %12,305'ini, açıklamaktadır. Üç faktörün birlikte toplam varyansın %49,524 açıkladığı belirlenmiştir.

Faktör yapısını doğrulamak için ölçeğin çizgi yamaç (Screeplot test grafiği) çıkarılmıştır. Screeplot grafiği aşağıdaki gibidir.



**Şekil 3.1:** Ölçeğe ait scree yamaç grafiği.

Ölçeğe ait scree yamaç grafiğinde kırılma üçüncü boyuttan sonra gerçekleşmiştir. Üçüncü boyuttan sonra eğilim diğer faktörler için durağanlaşmıştır.

**Tablo 3.7:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin maddeleri faktör yük değerleri.

Maddeler	Faktörler			Güvenirlilik
	1	2	3	
37. Zayıflamak, sağlıklı beslenmekten daha önemlidir.	0,471			
22. Kilo verebilmek için gerekirse hızlı kilo verdiren diyetler uyguladım.	0,599			
32. Su içsem bile kilo aldığımı düşünüyorum.	0,624			<b>0,792</b>
40. Şişman olduğum için kendimi sevmiyorum.	0,693			
7. Aynaya baktığım zaman kendimi şişman buluyorum.	0,777			
38. Çok zayıf insanlara özeniyorum.	0,804			
34. Sadece sebze-meyve yiyerek dengeli beslenebiliriz.		0,463		
35. Akşam yemeklerini geçiştiririm.		0,504		
24. Obezite sadece genetik faktörlere bağlıdır.		0,573		
39. Yemek yedikten sonra kendimi kustururum.		0,58		<b>0,721</b>
50. Dengeli beslenirken bir- iki bardak su içmek yeterlidir.		0,639		
23. Dengeli beslenerek vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiden daha az enerji elde ederiz.		0,665		
48. Zayıflama ilaçları kullanıyorum.			0,483	
27. Her gün tartılırım.			0,786	<b>0,702</b>
25. Yediklerimin kalorisini hesaplarım.			0,808	



Tablo 3.7' ye bakıldığında döndürme işlemi sonrasında oluşmuş faktör yapıları görülmektedir. Bulguların değerlendirilmesi yapılırken faktör yük değerinin >,45 olması durumu ele alınmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). İki faktör yük değerleri arasındaki farka bakıldığında bu oranın en az >,10 olması kuralına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk, 2010). Faktör yük değerleri 0,463- 0,808 arasındadır. Faktör yükleri arasında binişiklik bulunmamaktadır.

Tablo 3.7'ye göre, faktör 1' deki maddeler incelendiğinde faktör 1'e "**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**" adı verilmiştir. Alt boyuta ait güvenilirlik katsayısı ( $\alpha=0,792$ ) yüksek düzeydedir. Faktör 2' deki maddeler incelendiğinde faktör 2'ye "**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**" adı verilmiştir. 2. boyuttaki güvenilirlik analizi ( $\alpha=0,721$ ) yüksek düzeydedir. Faktör 3' ün güvenilirlik analizi ( $\alpha=0,702$ ) sonucu yüksek düzeydedir ve incelendiğinde faktör 3'e "**Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar**" adı verilmiştir.

**Tablo 3.8:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin %27 alt ve üst gruplara göre test edilmesi.

<b>Maddeler</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Madde 7	-12,40	0,000**
Madde 22	-11,99	0,000**
Madde 23	-7,58	0,000**
Madde 24	-8,72	0,000**
Madde 25	-7,33	0,000**
Madde 27	-7,77	0,000**
Madde 32	-15,28	0,000**
Madde 34	-8,93	0,000**
Madde 35	-10,60	0,000**
Madde 37	-14,81	0,000**
Madde 38	-18,98	0,000**
Madde 39	-7,82	0,000**
Madde 40	-13,84	0,000**
Madde 48	-6,51	0,000**
Madde 50	-8,49	0,000**
**p<0.01		

Maddeleri ayırt edebilmek için katılımcıların %27'lik alt ve üst gruplarının belirlenmiştir. Örgütsel bağlılık düzeylerine bakılarak küçükten büyüğe doğru sıralama yapılmıştır. Sıralama sonrasında %27'lik kısmına denk gelen en düşük ilk 111 ve en yüksek ilk 111

değerlerine bakılmıştır. %27' lik alt ve üst değerler tüm maddeler için anlamlı düzeydedir (p<0.01).

### 3.3 Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite Tutumu Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

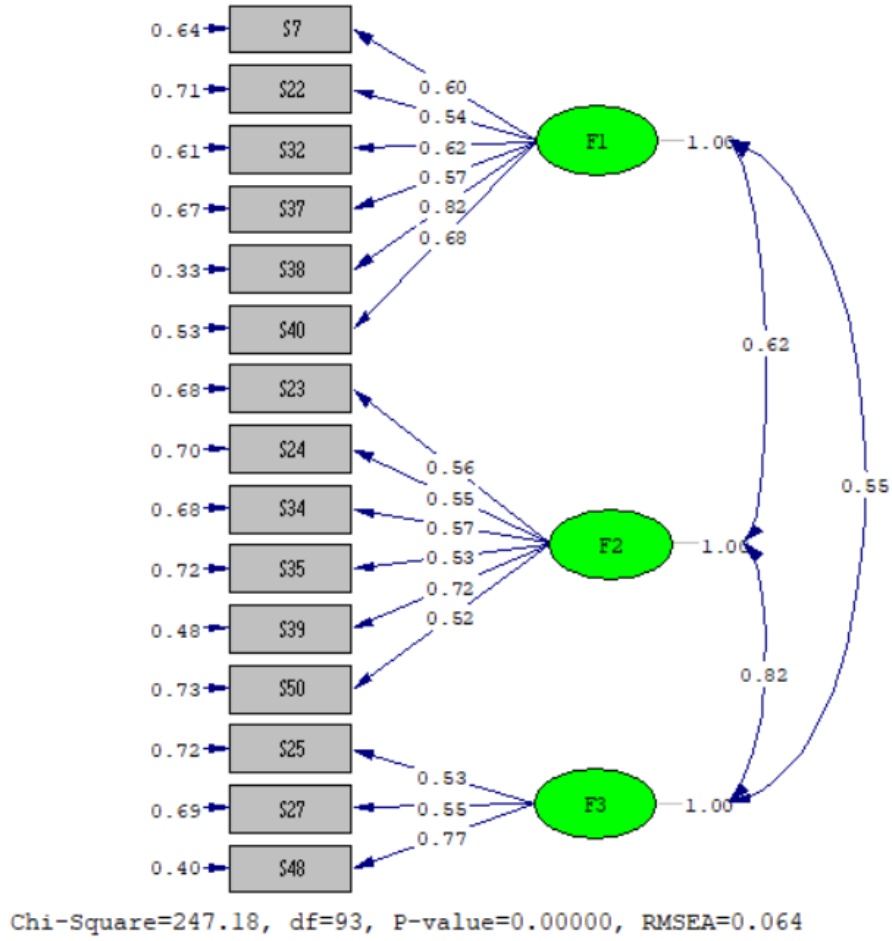
Ölçeğin faktör yapısını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tablo 3.9' da bu analizin bulguları yer almaktadır.

**Tablo 3.9:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait dfa bulgularına ilişkin madde istatistikleri.

Faktör	Madde No	Faktör Yük Değeri	R <sup>2</sup>	Hata	t
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	S7	0,60	0,36	0,64	12,53**
	S22	0,54	0,29	0,71	11,01**
	S32	0,62	0,38	0,61	13,11**
	S37	0,57	0,32	0,67	11,74**
	S38	0,82	0,67	0,33	18,91**
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	S40	0,68	0,46	0,53	14,74**
	S23	0,56	0,31	0,68	13,31**
	S24	0,55	0,30	0,70	13,66**
	S34	0,57	0,32	0,68	13,22**
	S35	0,53	0,28	0,72	14,08**
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	S39	0,72	0,52	0,48	16,25**
	S50	0,52	0,27	0,73	14,28**
	S25	0,53	0,28	0,72	14,08**
	S27	0,55	0,30	0,69	10,92**
	S48	0,77	0,59	0,40	15,92**

\*\*p<0.01

Tablo 3.9 incelendiğinde, ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunun madde istatistikleri açısından doğrulayıcı faktör analizi bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Maddelerin faktör yük değerleri 0,53– 0,82 arasındadır. Bu değerler kabul edilebilir faktör yükü olarak kullanılabilir. Maddeler ile örtük değişkenler arasındaki korelasyonun istatistiksel anlamlılık düzeyinin ifadesi olan t değerleri p<,01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bütün değerler 2,58'den büyüktür. DFA için LISREL 8. 71 programı kullanılmıştır. DFA'ya ait path diyagramı aşağıdaki gibidir.



Şekil 3.2 : Ölçeğe ait path diagram grafiği.

Kabul edilebilir ve mükemmel uyum kriterleri aşağıdaki tabloda verilen değerler gibidir (Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003).

Tablo 3.10: Uyum indeksi kriterlerine ait değerler.

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2/sd$	$\leq 3$	$\leq 5$
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$
RMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
SRMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$

Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum indeksi kriterleri kabul edilebilir uyum indeksi kriterleri aralığındadır.

**Tablo 3.11:** Ölçeğe ait uyum iyiliği değerleri.

$X^2/df$	p	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2,657	0,000	0,064	0,94	0,92	0,90	0,94	0,91	0,089	0,072

Raporlanmış olan uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir sınırlar içerisindeyse bir model bütün olarak kabul edilebilir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri mükemmel uyum indeks değerleri arasındadır.  $X^2/df$  değeri en önemli uyum indeksi değeri olarak kabul edilmektedir. Araştırma sonucunda  $X^2/df$  değerinin 2,657 ile mükemmel uyum aralığında olduğunu göstermektedir. RMSEA değerinin 0,064 olarak kabul edilebilir uyum aralığındadır. Diğer uyum indeks değerleri ise mükemmel veya uyum indeksleri içerisindeydir. Bu sonuçlar ele alındığında açıklanan faktör yapısının doğrulandığı görülmektedir.

### 3.4 Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite Tutumuna Ait Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumlarına ait bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 3.12:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin ait betimsel bulgular.

Değişkenler	$\bar{X}$	s.s
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	3,86	0,94
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	4,12	0,67
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	4,17	0,85
<b>GENEL</b>	<b>4,03</b>	<b>0,64</b>

Lise öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite tutumları incelendiğinde, öğrencilerin genel düzeyleri ( $\bar{x}=4,03$ ) yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' tutum düzeylerinin yüksek ( $\bar{x}=3,86$ ), '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' tutum düzeylerinin yüksek ( $\bar{x}=4,12$ ), '**Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar**' tutum düzeylerinin yüksek ( $\bar{x}=4,17$ ) olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.13:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait normal dağılım analizi sonuçları.

Değişkenler	İstatistik	sd	p	Basıklık	Çarpıklık	$\bar{X}$	Med.
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	0,116	411	0,000	-0,824	0,066	3,86	4,00
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	0,107	411	0,000	-1,121	1,781	4,12	4,17
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	0,196	411	0,000	-1,393	1,933	4,17	4,33
<b>GENEL</b>	0,097	411	0,000	-1,124	1,683	4,03	4,13

Geliştirilen ölçeğin dağılımını belirleyebilmek için basıklık katsayısı, mod, aritmetik ortalama, medyan ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Medyanın ve aritmetik ortalamanın eşit veya yakın olması durumu ile basıklık ve çarpıklık katsayılarının  $\pm 2$  sınırları içinde bulunması dağılımın normallikten geldiğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

**Tablo 3.14:** Katılımcıların cinsiyetlerine göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s	t	p
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	Kadın	290	3,72	0,93	-4,834	0,000**
	Erkek	121	4,20	0,87		
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	Kadın	290	4,12	0,61	-0,015	0,988
	Erkek	121	4,12	0,79		
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	Kadın	290	4,13	0,80	-1,478	0,140
	Erkek	121	4,26	0,98		
GENEL	Kadın	290	3,96	0,59	-3,182	0,002**
	Erkek	121	4,18	0,74		

\*\*p<0.01

Öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumları, cinsiyet durum grupları arasındaki farkların belirlenmesi amacıyla yapılmış t-testi sonuçlarına göre dengeli beslenme ve obezite düzeylerinin cinsiyet grupları arasında farklılığı istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $t=-3,182$ ;  $p=0,002$ ;  $p<0,01$ ). Erkeklerin ( $\bar{X}=4,18$ ) genel olarak dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumları kadınlara ( $\bar{X}=3,96$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeyleri cinsiyet grupları arasında farklılığı istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlıdır ( $t=-4,834$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ). Erkeklerin ( $\bar{X}=4,20$ ) '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeyleri kız öğrencilere ( $\bar{X}=3,72$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' düzeyleri ( $\bar{X}=4,12$ ) olarak tespit edilmiştir. '**Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar**' düzeyleri erkek öğrencilerde ( $\bar{X}=4,26$ ) iken kız öğrencilerde ( $\bar{X}=4,13$ ) olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3.15:** Katılımcıların okul türüne göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.

Değişkenler	Okul Türü	n	$\bar{X}$	s.s	t	p
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	Mesleki ve T.	157	3,64	0,93	-3,810	0,000**
	Anadolu Lisesi	254	4,00	0,92		
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	Mesleki ve T.	157	4,00	0,60	-2,840	0,005**
	Anadolu Lisesi	254	4,19	0,70		
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	Mesleki ve T.	157	4,08	0,75	-1,505	0,133
	Anadolu Lisesi	254	4,22	0,91		
GENEL	Mesleki ve T.	157	3,87	0,56	-3,823	0,000**
	Anadolu Lisesi	254	4,12	0,67		

\*\* $p<0.01$

Öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite tutumlarının okul türü grupları arasındaki farkların belirlenmesi amacıyla yapılmış t-testi sonuçlarına göre, dengeli beslenme ve obezite düzeylerinin okul türü grupları arasında farklılığı istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $t=-3,823$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ). Anadolu Lisesinde

okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,12$ ) genel dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine( $\bar{X}= 3,87$ ) olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Öğrencilerin '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeylerinin okul türü grupları arasında farklılığı istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $t=-3,810$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ). Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,00$ ) '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ( $\bar{X}= 3,64$ ) olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' düzeylerinin okul türleri arasında farklılık istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlıdır ( $t=-2,840$ ;  $p=0,005$ ;  $p<0,01$ ). Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,19$ ) '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ( $\bar{X}= 4,00$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.16:** Katılımcıların sınıf grubuna göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri anova sonucu.

Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	9. Sınıf	241	3,80	0,94	2,007	0,112	
	10. Sınıf	82	3,85	0,96			
	11. Sınıf	76	3,99	0,93			
	12. Sınıf	12	4,36	0,64			
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	9. Sınıf	241	4,09	0,69	2,464	0,062	
	10. Sınıf	82	4,04	0,76			
	11. Sınıf	76	4,24	0,49			
	12. Sınıf	12	4,47	0,46			
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	9. Sınıf	241	4,11	0,85	2,388	0,068	
	10. Sınıf	82	4,11	1,01			
	11. Sınıf	76	4,39	0,65			
	12. Sınıf	12	4,31	0,64			
GENEL	9. Sınıf	241	3,98	0,66	3,264	0,021*	1-3
	10. Sınıf	82	3,97	0,70			
	11. Sınıf	76	4,17	0,53			
	12. Sınıf	12	4,39	0,31			

\*\* $p<0,05$ ; 1.Grup=9.sınıf; 2.Grup=10.sınıf; 3.Grup=11.sınıf; 4.Grup=12.sınıf;

Öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite düzeylerinin sınıflar arasındaki farkların anlaşılabilmesi için yapılmış Anova testinin sonuçlarına göre, dengeli beslenme ve obezite tutumlarının sınıflar arasındaki farklılık istatistiksel olarak % 95 güven düzeyinde anlamlıdır ( $F=-3,264$ ;  $p=0,021$ ;  $p<0,05$ ). 11.sınıfta okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,17$ ) genel dengeli beslenme ve obezite tutumları 9.sınıfta okuyan öğrencilere ( $\bar{X}= 3,98$ ) göre daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıflar arasındaki farkın kaynağı post-hoc testlerinden scheffe testi ile belirlenmiştir.



#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada lise öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite tutumları genel olarak incelendiğinde ( $\bar{x}=4,03$ ) yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Genel olarak öğrencilerin olumsuz beden algıları ( $\bar{x}=3,86$ ), sergiledikleri beslenme bozuklukları ve dengeli beslenme ile ilgili kavram yanılgılarıyla ( $\bar{x}=4,12$ ) kilo kontrolünde olumsuz davranışları ( $\bar{x}=4,17$ ) yüksek düzeydedir.

Dengeli beslenme ve obezite tutumlarının cinsiyet grupları arasında farklılığı istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlı tespit edilmiştir ( $t=-3,182$ ;  $p=0,002$ ;  $p<0,01$ ). Erkek öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,18$ ) genel olarak dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumları kız öğrencilere göre ( $\bar{X}= 3,96$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel olarak öğrencilerin '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeyleri cinsiyet grupları arasında % 99 güven düzeyinde anlamlıdır ( $t=-4,834$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ). Erkeklerin ( $\bar{X}= 4,20$ ) '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeyleri kız öğrencilere ( $\bar{X}= 3,72$ ) göre daha yüksektir. Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' düzeyleri ( $\bar{X}= 4,12$ ) olarak belirlenmiştir. '**Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar**' düzeyleri erkek öğrencilerde ( $\bar{X}= 4,26$ ) iken kız öğrencilerde ( $\bar{X}= 4,13$ ) olarak tespit edilmiştir.

Dengeli beslenme ve obezite düzeylerinin okul türleri arasında farklılığı istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlıdır ( $t=-3,823$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ). Genel olarak Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumları ( $\bar{X}= 4,12$ ) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan ( $\bar{X}= 3,87$ ) öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul türleri arasında değerlendirme yapıldığında öğrencilerin '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeylerinin istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $t=-3,810$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ). Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,00$ ) '**Olumsuz Beden Algısı Geliştirme**' düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ( $\bar{X}= 3,64$ ) olanlara göre daha yüksektir. Öğrencilerin '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' düzeylerinin okul türleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak % 99 güven düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,840$ ;  $p=0,005$ ;  $p<0,01$ ). Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,19$ ) '**Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar**' düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilere ( $\bar{X}= 4,00$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sınıf düzeyleri arasındaki dengeli beslenme ve obezite tutumlarını incelemek için Anova testi uygulanmıştır. Anova testinin sonuçlarına göre sınıflar arasındaki farklılık istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlıdır ( $F=3,264$ ;  $p=0,021$ ;  $p<0,05$ ). 11. Sınıfta okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}= 4,17$ ) dengeli beslenme ve obezite tutumları 9. sınıfta okuyan öğrencilere ( $\bar{X}= 3,98$ ) göre daha yüksektir. Sınıflara bazında genel olarak karşılaştırma yapıldığında Anova Testi sonuçları doğrultusunda 12. ( $\bar{X}= 4,39$ ) ve 11. ( $\bar{X}= 4,17$ ) sınıfların, 9. ( $\bar{X}= 3,98$ ) ve 10. ( $\bar{X}= 3,97$ ) sınıflara göre dengeli beslenme ve obezite ile ilgili tutumları daha yüksektir.

Şanlıer ve Güler (2005) yaptıkları araştırmada ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilere beslenme eğitimi vererek ön test- son test sonucunda istatistiksel olarak anlamlılık bulmuştur. Beslenme eğitimi verilmesinin doğru beslenmeyi öğrenmede son derece önemli olduğunu çalışmasında bildirmiştir. Öğrencilere besin grupları tanıtılmalı, yeteri kadar beslenmenin bilinci oluşturulmalıdır. Böylece kilo kontrolü daha kolay sağlanacaktır.

Beslenmeyle ilgili etkili bir eğitim olmalı ve bu eğitimin davranışa dönüştürülmesi gerekir. Böylece oluşabilecek hastalıkların önüne geçilebilir (Şanlıer ve ark., 2009).

Obeziteyi engelleyebilmek adına şekerli içecekleri sınırlayıp bunun yerine meyve ve sebze tüketimini alışkanlık haline getirmeliyiz. Bunun yanı sıra fiziksel aktiviteyi arttırmalı ve uyku kalitesini de düzenlemeliyiz (Kakinami ve ark., 2019).

Gerekli koruma önlemlerinin alınması için okul sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi, kantinlerin denetlenmesi, beslenme kültürünün oluşabilmesi için beslenme eğitiminin verilmesi Şimşek ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada da önerilmektedir.

Aile bireylerinin çocuklarına doğru beslenme alışkanlığı kazandırabilmesi için kendileri de yol gösterici olmalıdır( Erdaş, 2010). Okulda öğretmenler dengeli ve düzenli beslenme konusunda bilgilendirilmeli, öğretmenler ise öğrencilerine bu konuda rehber olmalıdır( Küçükkömürler, 2003).

Araştırmamızda dengeli beslenme ve obeziteyle ilgili yetersiz bilgiye sahip olduğu için yanlış tutumların sergilendiği görülmektedir. 9. sınıf biyoloji dersi müfredatında bulunan Organik ve İnorganik Bileşikler konularının yeterince anlaşılmadığı ve buna bağlı olarak beslenme konusunda kavram yanılgılarının olduğu tespit edilmiştir. Biyoloji dersi doğayı temsil ettiği için öğrenci kendi vücudunda ve çevresinde meydana gelen olaylarla

karşılaşabilir. Bu bilgilerin teorikte kalmayıp öğrencinin yaşamına aktarılması gerekir. Dengeli beslenmenin sağlanabilmesi ve daha fazla farkındalığın oluşması için besin gruplarının tanıtılması ve beslenme eğitimlerinin verilmesi son derece önemlidir. Bu nedenle Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda sağlıklı beslenme eğitiminin verilmesi büyük önem taşımaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili tutumlarını iyileştirilebilmesi adına tüm paydaşlar ortak hareket etmelidir. Örneğin; kantinde satılan yiyecekler sınırlandırılmalı, kantin denetimleri sıkı olmalı, öğretmenler yeterli ve dengeli beslenme eğitimi almalı, medyanın ve reklamların tutumları değiştirilmeli, beden eğitimi- biyoloji- fen bilimleri öğretmenleri zümre işbirliği içerisinde olmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Ahraz, S. (2017). *Lise çağındaki öğrencilerin beslenme profili ile bunun üzerine etkili faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 478952).
- Akça, H. (2018). *İlkokulda beslenme eğitiminin beslenme davranış ve bilgi düzeyine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 504193).
- Akyıldız, N. (2001). *Çocuk Beslenmesi I*. İstanbul: Ya-pa Yayıncılık.
- Alphan, M. E. (2005). *Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Altuğ, R. (1994). *Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Arslan, P., Karaağaçoğlu, N. ve Güleç, E. (1994). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 22 (2): 195- 208. Erişim adresi:  
<https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/614/564>
- Arusoglu, G. (2006). *Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya) belirtilerinin incelenmesi, orto- 15 ölçeğinin uyarlanması*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 192728).
- Arslan, N., Akbaş, A., Kameri, M., Korkmaz, Ö., Polat, B., Aydın, A. (2007). Sağlıklı süt çocuklarında beslenme tipleri ve annelerin bebek beslenmesi uygulamaları: anket çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, Cilt 21, sayı 1, 1-5. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/53413>

- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13(9): 326-329. Erişim adresi:  
<https://www.ttb.org.tr/STED/sted0904/beden.pdf>
- Aydos, E. H. (2013). *Okul öncesi çocuklar için sağlık eğitimi ölçeğinin geliştirilmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 339064).
- Azaltun, A. (2008). Ölçme ve ölçek geliştirme- IV. Araştırma Yöntemleri Semineri. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 19, Sayı 1, 104-111.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 521738).
- Baysal, A. (2018). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları. Sayfa: 267- 296
- Baysal, A. (1990). *Beslenme*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Baysal, A. ve Arslan, P. (2007). *Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Besler, H. T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Eroğlu Samur, G., vd. (2015). *Türkiye' ye Özgü Besin ve Beslenme*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Böyükbaş, Z. (2019). *Okul hemşiresinin sağlığı geliştirme modeli temelli çocuklu obezitesini önlemeye yönelik uygulamaları, öz etkililik düzeyleri, algıladıkları yarar ve engeller*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 591308).
- Bucher Della Torre, S., Keller, A., Laure Depeyre, J., Kruseman, M. (2016). Sugar-sweetened beverages and obesity risk in children and adolescents: a systematic analysis on how methodological quality may influence conclusions. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 116(4):638-59, doi: 10.1016/j.jand.2015.05.020.

- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum (9. Baskı)*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri (5. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: A Pegem Akademi.
- Campbell, N. A. ve Reece, J. B. (2006). *Biyoloji- Altıncı Baskıdan Çeviri*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Cesur, B., Koçoğlu, G., Sümer, H. (2015). Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (einla) a validity and reliability study. *Integr Food Nutr Metab, Vol: 2(3): 174-177*, doi: 10.15761/IFNM.1000114
- Çavdar, F. (2014). *Genel Beslenme*. Ankara: Baydem Yayıncılık.
- Çayır, A. (2009). *Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite sıklığı ve etkili faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 247717).
- Çayır, A., Atak, N. ve Köse, S. K. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 64- (1)*, doi: 10.1501/Tıpfak\_000000779.
- Çıldır- Pelitoğlu, F. (2013). *Türkiye' de ilköğretim düzeyinde verilen sağlık eğitiminin etkinlik ve yeterliliğinin, transpozisyon didaktik süreci kapsamında irdelenmesi*. Doktora tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 337179).
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları (4. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.

- Dedeli, Ö. (2010). *Obez bireylerin kilo vermeye yönelik tutum ve inançlarının incelenmesi: sağlık inanç modelinin uygulanması*. Doktora tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 301372).
- Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 14(8), 174.  
Erişim Adresi: <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0805/adolesan.pdf>
- Dilsiz, H. ve Dağ, İ. (2018). Beslenme Süreci Anne Tutumları Ölçeği (BSTÖ): Geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*. 1-9, doi: 10.12956/tjpd.2018.380.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). What Are Obesity And Overweight. URL:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Erişim: 11.03.2020)
- Dünya Sağlık Örgütü (2021). Obesity. URL:  
[https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1) (Erişim: 03.01.2021)
- Efil, S. (2005). *Sağlık çalışanlarında obezite sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. [www.saglikcalisanisagligi.org](http://www.saglikcalisanisagligi.org) sitesinden erişildi (Tez No. 2006- 008).
- Ekşioğlu, A., Yeşil, Y. ve Çeber- Turfan, E. (2016). Bebek beslenmesi tutum ölçeğinin (Iowa) Türkçe' ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13 (3): 209- 215, doi:10.5222/HEAD.2016.209.
- Ercan, A., Akçıl- Ok, M., Kızıltan, G. ve Altun, S. (2015). Sağlık bilimleri öğrencileri için obezite önyargı ölçeğinin geliştirilmesi: GAMS- 27 Obezite Önyargı Ölçeği. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 3, Cilt: 2, ISSN: 2148- 8150, doi: 10.17362/DBHAD.2015310322.

- Ercan, İ. ve Kan, İ. (2004). Ölçekte güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (3), 211- 216.
- Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/420425>
- Erdaş, E. (2010). *Kastamonu' da bazı ilköğretim okullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıkları ve başarıları üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 284167).
- Faydaoğlu, E., Energin, E. ve Sürücüoğlu, M. S. (2013). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi' nde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3).
- Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84269>
- Fouad, M. F., Rastam, S., Ward, K. D., Maziak, W. (2006). Prevalence of obesity and its associated factors in Aleppo, Syria. *Published in Final Edited From As: Prev Control, June; 2 (2): 85-94*, doi: 10.1016/j.precon.2006.09.001.
- Garipağaoğlu, M. ve Özgüneş, N. (2008). Okullarda beslenme uygulamaları. *Çocuk Dergisi*, 8(3), 152-159. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1328697>
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*. 10th Edition, Pearson, Boston. Erişim adresi: <https://wps.ablongman.com/wps/media/objects/385/394732/george4answers.pdf>
- Gökçay, G. ve Garipoğlu, M. (2002). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme*. İstanbul: Saga Yayınları.
- Güzeler, N. ve Esmek, E.M. (2017). Okul Sütü Programı: Osmaniye İli Örneği. *Çukurova Tarım Gıda Bilimleri Dergisi*, 32(2), 15-26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/398595>
- Joyeux, H. (2018). *Beslenmenizi Değiştirin*. (Çeviri: Hadiye Deniz Ülker). İstanbul: Pegasus Yayıncılık.



Kafkas, M. E. ve Özen, G. (2014). Obezite farkındalık ölçeğinin (OFÖ) Türkçe' ye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-15.

Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/92195>

Kakinami, L., Houle-Johnson, S. A., Demissie, Z., Santosa, S., Fulton, J. E. (2019). Meeting fruit and vegetable consumption and physical activity recommendations among adolescents intending to lose weight. *Preventive Medicine Reports*. 13:11-5, doi: 10.1016/j.pmedr.2018.10.021.

Kan, A. ve Akbaş, A. (2005). Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 227-237. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/161015>

Kaya, A. (2015). *Beslenme Saati*. İstanbul: Doğan Yayıncılık.

Keha, E. E. ve Küfrevioğlu, Ö. İ. (2012). *Biyokimya*. Erzurum: Aktif Yayınevi.

Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, K. Ö., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O.,

Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç Faktörlü Beslenme Anketi". *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 3, 162-169,

doi: 10.5455/musbed.20150602015512.

Kırkıncıoğlu, M. (1994). *Çocuk Beslenmesi*. İstanbul: Esin Yayınevi.

Kösedağ, İ. (2019). *İlkokul öğrencilerinin beslenme çantaları içeriğinin farklı değişkenler açısından irdelenmesi: Bursa örneği*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 613720).

Menekli, T. ve Fadiloğlu, Ç. (2012). Beslenme değişim süreçleri ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 1-21. Erişim adresi:

<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beslenme-degisim-surecleri-olcegi-toad.pdf>

Menteş, E., Mentem, B. ve Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz.

*Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. Cilt: 8, Sayı: 2, ISSN: 1303- 5134.*

Erişim adresi: <https://core.ac.uk/download/pdf/268072655.pdf>

Meral, B. F. ve Fidan, A. (2014). Psycometric properties of the screening tool of feeding problems (STEP) in Turkish children with ASD. *Research in Developmental Disabilities, 35*, 908- 916.

Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2014.01.008>

Morgan, R. E. (2013). Does consumption of high-fructose corn syrup beverages cause obesity in children? *Pediatric Obesity. 8(4):249-54*, doi: 10.1111/j.2047-6310.2013.00173.x.

Müftüoğlu, D. (2008). *Beslenme ve Kilo Yönetimi*. İstanbul: Doğan Yayıncılık.

Mühlig, Y., Antel, J., Föcker, M., Hebebrand, J. (2016). Are bidirectional associations of obesity and depression already apparent in childhood and adolescence as based on high-quality studies? A Systematic Review. *Obesity Reviews. 17(3):235-49*, doi: 10.1111/obr.12357.

Okur- Şahin, Z. (2019). *Yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutum ölçeği geliştirilmesi ve lise öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutumlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 583570).

Öngün- Yılmaz, H. (2020). Münih yeme ve beslenme bozuklukları anketinin Türkçe sürümü: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21 (Ek sayı.2 )*: 29- 36, doi: 10.5455/apd.108288.

Örmeci, M. T., Odman, E., Olgun, A., Öner, H. A., Yavuz, C.I. ve Güler, Ç. (2013). Ankara' da faaliyet gösteren bir tıpta uzmanlık dershanesinde devam edenlerin bazı beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarından memnuniyetlerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi, 35:457-467*.

Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.7197/1305-0028.2145>

Özcan, T., Özgür, S., Kat, A. ve Elgün, Ş. (2014). Identifying and comparing the degree of difficulties by adjusting it is reasons in elementary and secondary education.

*Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116 ( 2014 ) 113 – 122,

doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.177.

Özdemir, Ş. ( 2020). *Çocukluk çağı obezitesini değerlendirmede kullanılan “Aile*

*Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Ölçeği’ nin” Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması.*

Tıpta uzmanlık tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 621044).

Özdoğan, Y. (2013). *Adölesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya*

*yönelik ölçek geliştirme çalışması*, Doktora tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal

Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 343804).

Özgen L., Kınacı B., Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Ankara*

*Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1): 229-247. Erişim adresi:

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/508769>

Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N. ve Erbay, P. D. (2007). Lise

öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2): 98- 105. Erişim adresi:

[https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6bgYPqFFh5df10UQkim33HAzrlmPUHncmQudRWiz59XpOZtpHV7NRQefgrgkSZGIqVmJHXEVciWtNUBkaE7xz-fuykXr0eQIgU-qseNLaf30UAT9PunXLXBikLCjff\\_ljld8G0kPtrRkFACHJBnkdsz9AJXtlDnOXPDQ3VlzPGOhbBL0LdloKtfmRW8mX8pqk=&contentType=application/pdf](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6bgYPqFFh5df10UQkim33HAzrlmPUHncmQudRWiz59XpOZtpHV7NRQefgrgkSZGIqVmJHXEVciWtNUBkaE7xz-fuykXr0eQIgU-qseNLaf30UAT9PunXLXBikLCjff_ljld8G0kPtrRkFACHJBnkdsz9AJXtlDnOXPDQ3VlzPGOhbBL0LdloKtfmRW8mX8pqk=&contentType=application/pdf)

Öztürk, M. (2010). *Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim*

*modeline göre incelenmesi*. Doktora tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez

Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 261028).

- Pamuk, M. (2005). Öğrencilerin öğretim üyesini değerlendirmesine ait bir uygulama. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri Ve İstatistik Dergisi. Sayı: 1*, 15-05. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/94950>
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. T.C. Sağlık Bakanlığı: Ankara.
- Polat, S. ve Erci, B. (2010). Psychometric properties of the child feeding scale in Turkish mothers. *Asian Nursing Research*, 4 (3): 111-121. doi: 10.1016/S1976-1317(10)60011-4
- Rosmond, R., Lapidus, L., Bjorntorp, P. (1996). the influence of occupational and social factors on obesity and body fat distribution in middle-aged men. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 20(7): 599-607.  
Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8817352/>
- Samur, G. (2008). *Vitamin, Mineral ve Sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 727.
- Saygılı, S., Akben, A. ve Odabaşı, Ö. (2006). *Sağlıklı Beslenme*. İstanbul: Mozaik Yayınları.
- Schermelleh-Engel, K. and Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/251060246\\_Evaluating\\_the\\_Fit\\_of\\_Structural\\_Equation\\_Models\\_Tests\\_of\\_Significance\\_and\\_Descriptive\\_Goodness-of-Fit\\_Measures](https://www.researchgate.net/publication/251060246_Evaluating_the_Fit_of_Structural_Equation_Models_Tests_of_Significance_and_Descriptive_Goodness-of-Fit_Measures)
- Soriguer, F., Rojo-Martinez, G., Esteva de Antonio, I., Ruiz de Adana, M. S., Catalá, M., Merelo, M. J., Beltrán, M., Tinahones, F. J. (2004). Prevalence of obesity in South- East Spain and its relation with social and health factors. *European Journal of Epidemiology*, 19(1): 33-40. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:EJEP.0000013254.93980.97>

Şanlıer, N.ve Güler, A. (2005). İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarında etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi/ J Nutr and Diet*, 32(2): 31-38. Erişim adresi: <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/411/345>

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 2*, 333- 352.

Erişim adresi: <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/77077>

Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme “Beslenme Çantasına Neler Koyalım?”*. İstanbul: Morpa Kültür Yayıncılık.

Şimşek, F., Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülнар, S. B., Adıyaman, P. ve Öcal, P. (2005).

Ankara' da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp*

*Fakültesi Mecmuası*, 58: 163-166. Erişim adresi:

[https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH4zXfnEvsXB8HDBfB1EaVv4vK2Jn5r6Qe51nPSHbzB1NqwnNsEWZvPGOQ8gp4wUiSYC4vOzT9orZnoGNHM81r9sRveFynFdAJ-zrJW0RRAQ4mlVI732EYoCNPmKbJK89hR\\_VK\\_oZ7eElq\\_NyewoAzY7\\_ITJh-qYPxecO6DoX1qKPPHVjHt9xVV6KYolJaiipW0=&contentType=application/pdf](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH4zXfnEvsXB8HDBfB1EaVv4vK2Jn5r6Qe51nPSHbzB1NqwnNsEWZvPGOQ8gp4wUiSYC4vOzT9orZnoGNHM81r9sRveFynFdAJ-zrJW0RRAQ4mlVI732EYoCNPmKbJK89hR_VK_oZ7eElq_NyewoAzY7_ITJh-qYPxecO6DoX1qKPPHVjHt9xVV6KYolJaiipW0=&contentType=application/pdf)

Şimşek, I., Yabancı, N. ve Turan, Ş. (2009). Okul çağı çocuklarının beslenme

çantalarının değerlendirilmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 11(5), 99-100. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198236>

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (2016). Beslenme Dostu Okul Programı Projesi. URL:

[https://okulsagligi.meb.gov.tr/www/icerik\\_goruntule.php?KNO=16](https://okulsagligi.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?KNO=16) (Erişim: 07.03.

2020).

T. C. Sağlık Bakanlığı (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). URL:  
<https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>

(Erişim: 08.03.2020)

T. C. Sağlık Bakanlığı (2017). Birinci Basamak Sağlık Kurumları İçin Obezite Ve Diyabet Klinik Rehberi. URL: <https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/24848,obezite-ve-diyabet-klinik-rehberipdf.pdf?0> (Erişim: 06.03.2020)

T. C. Sağlık Bakanlığı (2017a). Okul Sağlığı.

URL: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi> (Erişim: 09.02.2021)

Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2014). *Using Multivariate statistics*. USA: Pearson Education Limited.

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). Lise

öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının

incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17 (1): 33-39. Erişim adresi:

[https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6Cht9FLW82kNDeBijsFDYJEUUpHp0zIPSpKi_sT9_KQ5ShBolpIJ6VcgcK3ogaoUb7CZKCDqeR9JcU9r0Ava-q-TILucHRiO2DMwv9Enq8tWzOHC30gQwi_7RwkDzz_OJYTlsq17f7ymCkfOUeMjquWLzVm_P1J022wt74H66088KRt2euGn51fcFbbyD8A5Y=&contentType=application/pdf)

[goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6Cht9FLW82kNDeBijsFDYJEUUpHp0zIPSpKi\\_sT9\\_KQ5ShBolpIJ6VcgcK3ogaoUb7CZKCDqeR9JcU9r0Ava-q-](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6Cht9FLW82kNDeBijsFDYJEUUpHp0zIPSpKi_sT9_KQ5ShBolpIJ6VcgcK3ogaoUb7CZKCDqeR9JcU9r0Ava-q-TILucHRiO2DMwv9Enq8tWzOHC30gQwi_7RwkDzz_OJYTlsq17f7ymCkfOUeMjquWLzVm_P1J022wt74H66088KRt2euGn51fcFbbyD8A5Y=&contentType=application/pdf)

[TILucHRiO2DMwv9Enq8tWzOHC30gQwi\\_7RwkDzz\\_OJYTlsq17f7ymCkfOUe](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6Cht9FLW82kNDeBijsFDYJEUUpHp0zIPSpKi_sT9_KQ5ShBolpIJ6VcgcK3ogaoUb7CZKCDqeR9JcU9r0Ava-q-TILucHRiO2DMwv9Enq8tWzOHC30gQwi_7RwkDzz_OJYTlsq17f7ymCkfOUeMjquWLzVm_P1J022wt74H66088KRt2euGn51fcFbbyD8A5Y=&contentType=application/pdf)

[MjquWLzVm\\_P1J022wt74H66088KRt2euGn51fcFbbyD8A5Y=&contentType=ap](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6Cht9FLW82kNDeBijsFDYJEUUpHp0zIPSpKi_sT9_KQ5ShBolpIJ6VcgcK3ogaoUb7CZKCDqeR9JcU9r0Ava-q-TILucHRiO2DMwv9Enq8tWzOHC30gQwi_7RwkDzz_OJYTlsq17f7ymCkfOUeMjquWLzVm_P1J022wt74H66088KRt2euGn51fcFbbyD8A5Y=&contentType=application/pdf)  
[plication/pdf](https://app.trdizin.gov.tr/dokuman-goruntule?ext=pdf&path=CrnWZGRsXTjRjLjWxD978OSUAL2jXitizhVYmCxNvH6Cht9FLW82kNDeBijsFDYJEUUpHp0zIPSpKi_sT9_KQ5ShBolpIJ6VcgcK3ogaoUb7CZKCDqeR9JcU9r0Ava-q-TILucHRiO2DMwv9Enq8tWzOHC30gQwi_7RwkDzz_OJYTlsq17f7ymCkfOUeMjquWLzVm_P1J022wt74H66088KRt2euGn51fcFbbyD8A5Y=&contentType=application/pdf)

Tekkurşun- Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği

(SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri*

*Dergisi*, Vol: 4, Sayı: 2, ISSN: 2536- 5339, doi: 10.31680/gaunjss.559462.

- Tepe, N. (2011). *Taşımalı ilköğretim okullarında okuyan öğrencilerin beslenme sorunları üzerine öğretmen görüşleri*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 289583).
- Tezbaşaran, A.A. (2008). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Mersin.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., Richards, J. K., Jhonson, S., Cattarin, J. (2006). development of body image, eating disturbance and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *Int J Eat Disord*, 18(3): 221– 36, doi: 10.1002/1098-108x(199511)18:3<221::aid-eat2260180304>3.0.co;2-d.
- Tural- Büyük, E. ve Duman, G. (2014). Farklı okullarda okuyan lise öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. *The Journal of Pediatric Research*. 1(4): 212- 7. Erişim adresi: [http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article\\_10105/212-217.pdf](http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_10105/212-217.pdf)
- Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği (2018). *Obezite Tanı Ve Tedavi Kılavuzu*. Ankara: Bayt Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın Ve Tanıtım.
- Uluk, N. ve Yıldırım, J. G. (2020). Çocukluk çağı obezitesine yönelik yaşam stili davranışları kontrol listesi Türkçe formun geçerlik ve güvenirliği. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, (1): 72- 83, doi:10.5222/terh.2020.26566.
- Ural, A ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel Araştırma Süreci Ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uzakgiden, D. (2015). *Okul öncesi eğitime devam eden çocukların beslenme algılarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 407742).

Uzşen, H. (2016). *Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi*. Yüksek lisans tezi.

Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 433193).

Ünver, Y. ve Ünüsan, N. (2005). Okul öncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 529-551. Erişim adresi:

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1723772>

Yaşar, H. ve Melek, S. (2008). *Beslenme ve Besinler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basım Evi.

Yazıcı, F. (2016). Kimlik Tutumları Ölçeği- Bir ölçek geliştirme çalışması. *Cumhuriyet International Journal of Education- CIJE*, e- ISSN: 2147- 1606, Vol 5 (4), 41- 54.

Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/314333>

Yılmaz, S. ve Özel, H. (2016). Okul çağı çocuklarında obeziteyle ilişkili etmenlerin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 44(2), 90- 96. Erişim adresi:

<https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/87/58>

Yurt, S., Save, D., Yıldız, A. (2016). Adolesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs- Special Topics*, 2 (1): 19- 25.

Erişim adresi: [https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beslenme-egzersiz-](https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beslenme-egzersiz-davranislari-olcegi-toad.pdf)

[davranislari-olcegi-toad.pdf](https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beslenme-egzersiz-davranislari-olcegi-toad.pdf)

World Health Organization (WHO). (2007). Growth Reference 5-19 years.

URL:<https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age> (Erişim: 31.01. 2021).



# **EKLER**

## EKLER

### EK- A: Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme Ve Obezite İle İlgili Tutumlarının Belirlenmesine Yönelik Ölçek Aşağıda Bulunmaktadır.

**Tablo Ek- A:** Lise Öğrencilerinin Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Tutumlarının Belirlenmesine Yönelik Ölçek.

		Kesinlikle Katılmıyorum(v)	Katılmıyorum(v)	Kararsızım(v)	Katılıyorum(v)	Kesinlikle Katılıyorum(v)
1.	Dengeli beslenmek her besin grubundan aynı miktarda tüketmek demektir.					
2.	Sebzeler sadece protein içerir.					
3.	Obezite hastalıklara neden olabilir.					
4.	Hızlı yemek yemeği seviyorum.					
5.	Bazen öğlen yemeği yemediğim olur.					
6.	Sigara içmek kişiye kilo veririr.					
7.	Aynaya baktığım zaman kendimi şişman buluyorum.					
8.	Çok fazla meyve tüketirsek dengeli beslenmiş oluruz.					
9.	Dengeli beslenmek için yüksek enerjili besinler tüketmeliyiz.					
10.	Sağlıklı beslenen insanlar dengeli beslenmiş olurlar.					
11.	Dengeli beslenme planı, hangi saatte yemek yememiz gerektiğini gösteren kesin bir plandır.					
12.	Sağlığım için yararlı besinler tüketmeyi seviyorum.					
13.	Diyet programları kişiye özel olmalıdır.					
14.	Tamamen yağsız besinler tüketmeliyiz.					
15.	Obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesidir.					
16.	Light (enerjisi düşük) besinleri tercih ederim.					
17.	Dengeli beslendiğimiz zaman aç kalırız.					
18.	Gece yatmadan önce yemek yerim.					
19.	Çok yemek yiyen insanlara “obez” denir.					
20.	Vitaminler protein yapılıdır.					
21.	Çok yemek yemeyi seviyorum.					

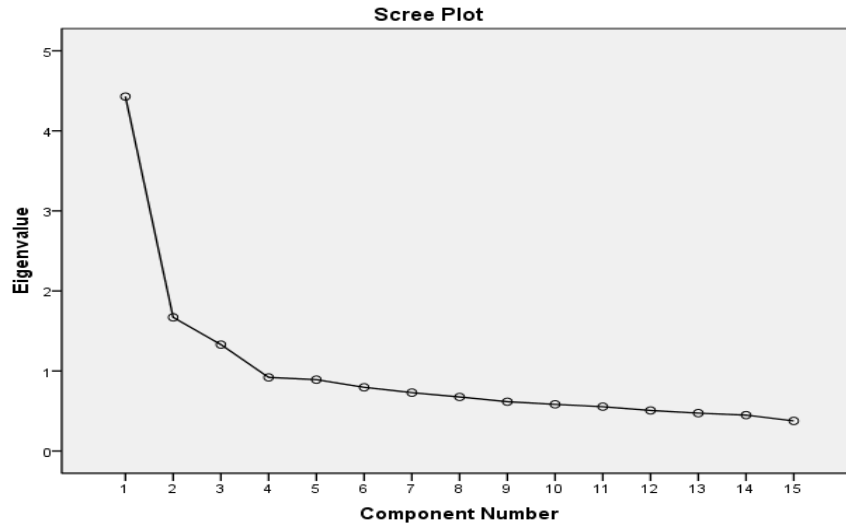
**EK- A (devam)**

22.	Kilo verebilmek için gerekirse hızlı kilo verdiren diyetler uyguladım.					
23.	Dengeli beslenerek vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiden daha az enerji elde ederiz.					
24.	Obezite sadece genetik faktörlere bağlıdır.					
25.	Yediklerimin kalorisini hesapladım.					
26.	Sağlıklı beslenme konusunda alışkanlıklarımdan asla taviz vermem.					
27.	Her gün tartılırım.					
28.	Tuzsuz besinler tüketmemiz gerekir.					
29.	Dengeli beslenmek her besin grubundan az miktarda yemek demektir.					
30.	Her sabah kahvaltı yaparım.					
31.	Çok fazla tatlı tüketirim.					
32.	Su içsem bile kilo aldığımı düşünüyorum.					
33.	Yemek yedikten hemen sonra meyve yemek sağlıklı değildir.					
34.	Sadece sebze-meyve yiyerek dengeli beslenebiliriz.					
35.	Akşam yemeklerini geçiştiririm.					
36.	Dengeli beslenmek, spor yapmak demektir.					
37.	Zayıflamak, sağlıklı beslenmekten daha önemlidir.					
38.	Çok zayıf insanlara özeniyorum.					
39.	Yemek yedikten sonra kendimi kustururum.					
40.	Şişman olduğum için kendimi sevmiyorum.					
41.	Abur cubur tüketmeyi seviyorum.					
42.	Zararlı alışkanlıklar dengeli beslenmeyi etkiler.					
43.	Ara öğünlerde atıştırmayı seviyorum.					
44.	Diyet programlarında kesinlikle yağa yer verilmemelidir.					
45.	Dengeli beslenmekten nefret ediyorum.					
46.	Diyet programları kan şekeri kontrol ederek kişiyi ideal kilosuna ulaştıran ve kişinin ideal kilosunu korumasına yardımcı olan bir plandır.					
47.	Kızartılmış yiyecekleri tüketmekten hoşlanmıyorum.					
48.	Zayıflama ilaçları kullanıyorum.					
49.	Zeytinyağlı yemekleri severim.					
50.	Dengeli beslenirken bir- iki bardak su içmek yeterlidir.					
51.	Her gün etli yemekler yemeği seviyorum.					
52.	Kilolu insanlar sigara içerek zayıflar.					
53.	Lif bakımından zengin olan besinleri tüketmeliyiz.					

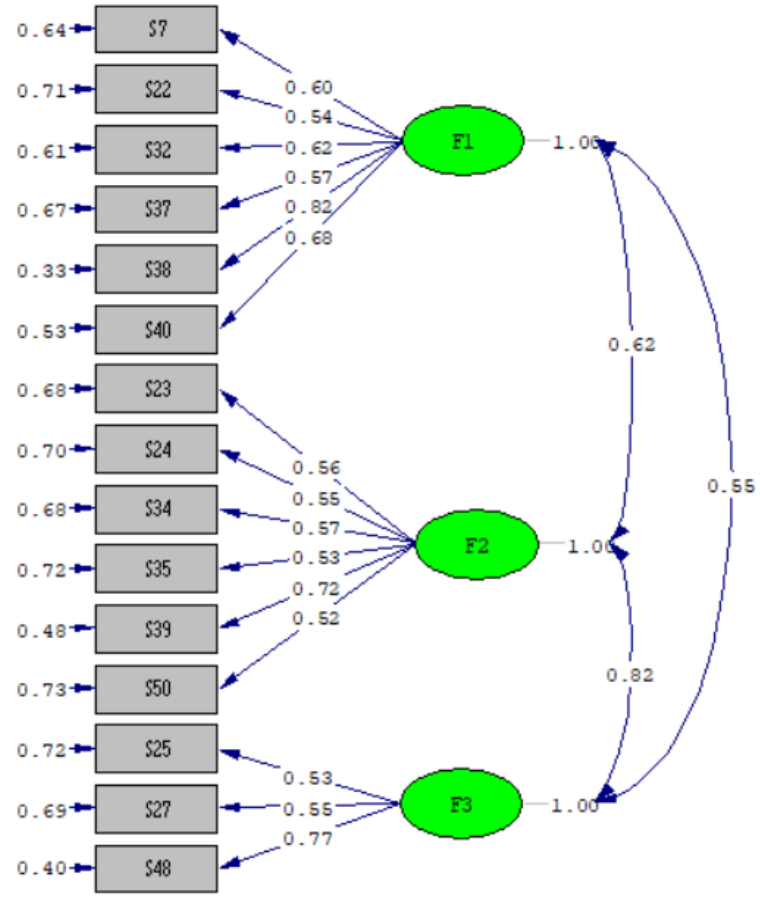
## EK- B: Şekiller

BKİ	BESLENME DURUMU
18,5 Altı	Düşük kilolu
18,5 – 24,9	Normal kilolu
25,0 – 29,9	Kilolu
30,0 – 34,9	Obez – sınıf 1
35,0 – 39,9	Obez – sınıf 2
40 ve Üstü	Obez – sınıf 3

Şekil B.1: Vücut kitle indeksi hesaplama tablosu.



Şekil B.2: Ölçeğe ait scree yamaç grafiği.



Chi-Square=247.18, df=93, P-value=0.00000, RMSEA=0.064

Şekil B.3: Ölçeğe ait path diagram grafiği.

## EK- C: Tablolar

**Tablo C.1:** Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerine ait dağılımları.

<b>Değişken</b>	<b>Grup</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	290	70,6
	Erkek	121	29,4
	<b>Toplam</b>	<b>411</b>	<b>100,0</b>
Sınıf	9.Sınıf	241	58,6
	10.Sınıf	82	20,0
	11.Sınıf	76	18,5
	12.Sınıf	12	2,9
	<b>Toplam</b>	<b>411</b>	<b>100,0</b>
Okul Türü	Mesleki ve Anadolu Teknik Lisesi	157	38,2
	Anadolu Lisesi	254	61,8
	<b>Toplam</b>	<b>411</b>	<b>100,0</b>

**Tablo C.2: Ölçeğe ilişkin istatistikler.**

Madde No	ScaleMeaniffItemDeleted	ScaleVarianceiffItemDeleted	CorrectedItem- Total Correlation	Cronbach's Alpha iffItemDeleted
Madde 1	188,180	420,899	0,019	0,819
Madde 2	187,642	407,786	0,293	0,810
Madde 3	187,273	410,282	0,233	0,813
Madde 4	188,521	417,675	0,077	0,817
Madde 5	188,457	420,527	0,026	0,819
Madde 6	188,097	416,410	0,087	0,817
Madde 7	187,849	404,875	0,305	0,811
Madde 8	187,689	408,074	0,257	0,811
Madde 9	187,995	413,561	0,177	0,814
Madde 10	187,355	414,713	0,172	0,814
Madde 11	188,878	419,756	0,050	0,817
Madde 12	187,475	413,645	0,203	0,813
Madde 13	187,256	407,971	0,249	0,811
Madde 14	187,822	404,927	0,294	0,810
Madde 15	187,258	414,192	0,185	0,814
Madde 16	187,766	410,653	0,252	0,812
Madde 17	187,652	408,203	0,252	0,812
Madde 18	188,477	420,660	0,028	0,818
Madde 19	188,051	403,214	0,291	0,810
Madde 20	188,572	418,709	0,080	0,816
Madde 21	187,871	413,327	0,165	0,814
Madde 22	187,533	403,396	0,353	0,809
Madde 23	187,214	405,100	0,412	0,809
Madde 24	187,440	404,408	0,427	0,808
Madde 25	187,363	407,329	0,323	0,810
Madde 26	188,178	420,415	0,042	0,817
Madde 27	187,494	405,475	0,355	0,810
Madde 28	188,258	417,811	0,085	0,816
Madde 29	188,603	416,162	0,105	0,816
Madde 30	187,964	405,069	0,297	0,811
Madde 31	188,097	414,537	0,148	0,815
Madde 32	187,555	399,633	0,400	0,808
Madde 33	188,618	420,681	0,027	0,818
Madde 34	187,406	405,442	0,381	0,809
Madde 35	187,547	405,780	0,339	0,810
Madde 36	188,085	407,649	0,275	0,812
Madde 37	187,375	397,723	0,495	0,806
Madde 38	187,545	396,453	0,467	0,806
Madde 39	186,793	404,330	0,516	0,808
Madde 40	187,270	399,276	0,455	0,807
Madde 41	187,628	411,732	0,213	0,813
Madde 42	187,596	408,549	0,253	0,812
Madde 43	187,489	407,177	0,246	0,810
Madde 44	188,051	403,590	0,296	0,810
Madde 45	187,574	411,269	0,231	0,813
Madde 46	187,545	411,112	0,235	0,813
Madde 47	187,932	409,590	0,236	0,813
Madde 48	186,793	403,696	0,506	0,807
Madde 49	187,927	407,761	0,261	0,812
Madde 50	187,168	404,755	0,378	0,809
Madde 51	188,419	410,049	0,222	0,813
Madde 52	187,526	404,074	0,230	0,810
Madde 53	187,742	410,226	0,267	0,812

**Tablo C.3: Ölçeğe ilişkin yeni istatistikler.**

Maddeler	ScaleMeanifItemDeleted	ScaleVarianceItemDeleted	CorrectedItem-Total Correlation	Cronbach's Alpha ifItemDeleted
7.Aynaya baktığım zaman kendimi şişman buluyorum.	56,852	81,590	0,375	0,815
22.Kilo verebilmek için gerekirse hızlı kilo verdiren diyetler uyguladım.	56,535	80,815	0,437	0,810
23.Dengeli beslenerek vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiden daha az enerji elde ederiz.	56,217	84,702	0,364	0,814
24.Obezite sadece genetik faktörlere bağlıdır.	56,443	83,799	0,410	0,812
25.Yediklerimin kalorisini hesapladım.	56,365	84,506	0,331	0,817
27.Her gün tartılırım.	56,496	83,919	0,350	0,816
32.Su içsem bile kilo aldığımı düşünüyorum.	56,557	78,155	0,521	0,804
34.Sadece sebze-meyve yiyerek dengeli beslenebiliriz.	56,409	84,340	0,358	0,815
35.Akşam yemeklerini geçiştiririm.	56,550	83,633	0,352	0,815
37.Zayıflamak, sağlıklı beslenmekten daha önemlidir.	56,377	79,255	0,548	0,802
38.Çok zayıf insanlara özeniyorum.	56,547	76,380	0,612	0,796
39.Yemek yedikten sonra kendimi kustururum.	55,796	83,397	0,530	0,806
40.Şişman olduğum için kendimi sevmiyorum.	56,273	79,194	0,540	0,802
48.Zayıflama ilaçları kullanıyorum.	55,796	82,758	0,539	0,805
50.Dengeli beslenirken bir- iki bardak su içmek yeterlidir.	56,170	84,786	0,317	0,818
<b>Cronbach's Alpha =0,821</b>				



**Tablo C.4:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin madde ve toplam ölçek korelasyon değerleri.

Madde No	R	p
Madde 7	0,496	0,000**
Madde 22	0,545	0,000**
Madde 23	0,458	0,000**
Madde 24	0,501	0,000**
Madde 25	0,437	0,000**
Madde 27	0,456	0,000**
Madde 32	0,623	0,000**
Madde 34	0,458	0,000**
Madde 35	0,461	0,000**
Madde 37	0,635	0,000**
Madde 38	0,697	0,000**
Madde 39	0,596	0,000**
Madde 40	0,630	0,000**
Madde 48	0,607	0,000**
Madde 50	0,424	0,000**

**\*\*p<0.01**

**Tablo C.5:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait kmo ile barlett testi sonucu.

<b>KMO Örneklem Yeterliliği</b>		0,864
Bartlett's Test of Sphericity	Ki-kare Değeri ( $\chi^2$ )	1482,345
	Serbestlik Derecesi (df)	105
	Anlamlılık Değeri (p)	0,000

**Tablo C.6:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin öz değerleri ve açıkladıkları varyans düzeyleri.

<b>Bileşenler</b>	<b>Başlangıç Öz değerleri</b>			<b>Döndürme Sonrası Yüklerin Kareler Toplamı</b>		
	Toplam	Varyans%	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	4,429	29,524	29,524	2,887	19,245	19,245
2	1,670	11,134	40,658	2,696	17,974	37,219
3	1,330	8,866	49,524	1,846	12,305	49,524

**Tablo C.7:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin maddeleri faktör yük değerleri.

Maddeler	Faktörler			Güvenirlilik
	1	2	3	
37. Zayıflamak, sağlıklı beslenmekten daha önemlidir.	0,471			
22. Kilo verebilmek için gerekirse hızlı kilo verdiren diyetler uygulayırım.	0,599			
32. Su içsem bile kilo aldığımı düşünüyorum.	0,624			<b>0,792</b>
40. Şişman olduğum için kendimi sevmiyorum.	0,693			
7. Aynaya baktığım zaman kendimi şişman buluyorum.	0,777			
38. Çok zayıf insanlara özeniyorum.	0,804			
34. Sadece sebze-meyve yiyerek dengeli beslenebiliriz.		0,463		
35. Akşam yemeklerini geçiştiririm.		0,504		
24. Obezite sadece genetik faktörlere bağlıdır.		0,573		
39. Yemek yedikten sonra kendimi kustururum.		0,58		<b>0,721</b>
50. Dengeli beslenirken bir- iki bardak su içmek yeterlidir.		0,639		
23. Dengeli beslenerek vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiden daha az enerji elde ederiz.		0,665		
48. Zayıflama ilaçları kullanıyorum.			0,483	
27. Her gün tartılırım.			0,786	<b>0,702</b>
25. Yediklerimin kalorisini hesaplarım.			0,808	

**Tablo C.8:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin %27 alt ve üst gruplara göre test edilmesi.

Maddeler	t	p
Madde 7	-12,40	0,000**
Madde 22	-11,99	0,000**
Madde 23	-7,58	0,000**
Madde 24	-8,72	0,000**
Madde 25	-7,33	0,000**
Madde 27	-7,77	0,000**
Madde 32	-15,28	0,000**
Madde 34	-8,93	0,000**
Madde 35	-10,60	0,000**
Madde 37	-14,81	0,000**
Madde 38	-18,98	0,000**
Madde 39	-7,82	0,000**
Madde 40	-13,84	0,000**
Madde 48	-6,51	0,000**
Madde 50	-8,49	0,000**

\*\*p<0.01

**Tablo C.9:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait dfa bulgularına ilişkin madde istatistikleri.

Faktör	Madde No	Faktör Yük Değeri	R <sup>2</sup>	Hata	t
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	S7	0,60	0,36	0,64	12,53**
	S22	0,54	0,29	0,71	11,01**
	S32	0,62	0,38	0,61	13,11**
	S37	0,57	0,32	0,67	11,74**
	S38	0,82	0,67	0,33	18,91**
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	S40	0,68	0,46	0,53	14,74**
	S23	0,56	0,31	0,68	13,31**
	S24	0,55	0,30	0,70	13,66**
	S34	0,57	0,32	0,68	13,22**
	S35	0,53	0,28	0,72	14,08**
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	S39	0,72	0,52	0,48	16,25**
	S50	0,52	0,27	0,73	14,28**
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	S25	0,53	0,28	0,72	14,08**
	S27	0,55	0,30	0,69	10,92**
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	S48	0,77	0,59	0,40	15,92**

\*\*p<0.01

**Tablo C.10:** Uyum indeksi kriterlerine ait değerler.

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2/sd$	$\leq 3$	$\leq 5$
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$
RMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
SRMR	$0 \leq SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$

**Tablo C.11:** Ölçeğe ait uyum iyiliği değerleri.

X <sup>2</sup> /df	p	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2,657	0,000	0,064	0,94	0,92	0,90	0,94	0,91	0,089	0,072

**Tablo C.12:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğinin ait betimsel bulgular.

<b>Değişkenler</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>s.s</b>
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	3,86	0,94
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	4,12	0,67
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	4,17	0,85
<b>GENEL</b>	<b>4,03</b>	<b>0,64</b>

**Tablo C.13:** Lise öğrencilerinin dengeli beslenme ve obezite tutumu ölçeğine ait normal dağılım analizi sonuçları.

<b>Değişkenler</b>	<b>İstatistik</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>	<b>Basıklık</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Med.</b>
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	0,116	411	0,000	-0,824	0,066	3,86	4,00
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	0,107	411	0,000	-1,121	1,781	4,12	4,17
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	0,196	411	0,000	-1,393	1,933	4,17	4,33
<b>GENEL</b>	0,097	411	0,000	-1,124	1,683	4,03	4,13

**Tablo C.14:** Katılımcıların cinsiyetlerine göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s	t	p
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	Kadın	290	3,72	0,93	-4,834	0,000**
	Erkek	121	4,20	0,87		
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	Kadın	290	4,12	0,61	-0,015	0,988
	Erkek	121	4,12	0,79		
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	Kadın	290	4,13	0,80	-1,478	0,140
	Erkek	121	4,26	0,98		
GENEL	Kadın	290	3,96	0,59	-3,182	0,002**
	Erkek	121	4,18	0,74		

\*\*p<0.01

**Tablo C.15:** Katılımcıların okul türüne göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri t-testi sonucu.

Değişkenler	Okul Türü	n	$\bar{X}$	s.s	t	p
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	Mesleki ve T.	157	3,64	0,93	-3,810	0,000**
	Anadolu Lisesi	254	4,00	0,92		
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	Mesleki ve T.	157	4,00	0,60	-2,840	0,005**
	Anadolu Lisesi	254	4,19	0,70		
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	Mesleki ve T.	157	4,08	0,75	-1,505	0,133
	Anadolu Lisesi	254	4,22	0,91		
GENEL	Mesleki ve T.	157	3,87	0,56	-3,823	0,000**
	Anadolu Lisesi	254	4,12	0,67		

\*\*p<0.01

**Tablo C.16:** Katılımcıların sınıf grubuna göre dengeli beslenme ve obezite tutumu düzeyleri anova sonucu.

<b>Değişkenler</b>	<b>Sınıf</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>s.s</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Scheffe</b>
<b>Olumsuz Beden Algısı Geliştirme</b>	9. Sınıf	241	3,80	0,94	2,007	0,112	
	10. Sınıf	82	3,85	0,96			
	11. Sınıf	76	3,99	0,93			
	12. Sınıf	12	4,36	0,64			
<b>Dengeli Beslenme ve Obezite İle İlgili Olumsuz Tutumlar</b>	9. Sınıf	241	4,09	0,69	2,464	0,062	
	10. Sınıf	82	4,04	0,76			
	11. Sınıf	76	4,24	0,49			
	12. Sınıf	12	4,47	0,46			
<b>Kilo Kontrolünde Olumsuz Davranışlar</b>	9. Sınıf	241	4,11	0,85	2,388	0,068	
	10. Sınıf	82	4,11	1,01			
	11. Sınıf	76	4,39	0,65			
	12. Sınıf	12	4,31	0,64			
GENEL	9. Sınıf	241	3,98	0,66	3,264	0,021*	1-3
	10. Sınıf	82	3,97	0,70			
	11. Sınıf	76	4,17	0,53			
	12. Sınıf	12	4,39	0,31			

\*\*p<0.05; 1.Grup=9.sınıf; 2.Grup=10.sınıf; 3.Grup=11.sınıf; 4.Grup=12.sınıf;

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Aybüke KAT ÖZTÜRK

Doğum tarihi ve yeri : 26. 07. 1988

e-posta : aybukekat@gmail.com

### Öğrenim Bilgileri

Derece	Okul/Program	Yıl
Y. Lisans	Balıkesir Üniversitesi/Biyoloji Eğitimi	2012- 2021
Lisans	Balıkesir Üniversitesi/ Biyoloji Öğretmenliği	2007- 2012
Lise	Bursa Yıldırım Emirsultan Anadolu Lisesi	2002-2006