



# Covid-19 Döneminde Adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı İnançlarının Belirlenmesi

## Determining the Healthy Lifestyle Beliefs of Adolescents in the Covid-19 Period

Zeynep ÖZENDİ<sup>1</sup>, Esra TURAL BÜYÜK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Samsun  
• zeynep03447@gmail.com • ORCID > 0000-0003-3340-8814

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Samsun  
• esratural55@gmail.com • ORCID > 0000-0001-8855-8460

### Makale Bilgisi / Article Information

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Received:** 11 Ocak / January 2022

**Kabul Tarihi / Accepted:** 28 Temmuz / June 2022

**Yıl / Year:** 2022 | **Cilt – Volume:** 7 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa / Pages:** 701-712

**Atıf/Cite as:** Özendi, Z. ve Tural Büyük, E. "Covid-19 Döneminde Adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı İnançlarının Belirlenmesi" Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi 7(3), Aralık 2022: 701-712.

**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Esra TURAL BÜYÜK

**Yazar Notu / Author Note:** "22-26 Aralık 2021 tarihleri arasında II. Lisansüstü Hemşirelik Araştırmaları Sempozyumunda sözel bildirim olarak sunulmuştur."

## COVID-19 DÖNEMİNDE ADÖLESANLARIN SAĞLIKLI YAŞAM TARZI İNANÇLARININ BELİRLENMESİ

### ÖZ:

**Amaç:** Bu araştırma; adölesanların Covid-19 döneminde sağlıklı yaşam tarzı inançlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte olup 1 Eylül- 1 Ekim 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini ankete katılmayı kabul eden 14-18 yaş arası 329 adölesan oluşturmuştur. Araştırma çevrimiçi veri toplama aracı kullanarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında adölesanların tanıtıcı özelliklerini kapsayan 'Bilgi Formu' ile 'Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi, SPSS 21 istatistik programında sayı, ortalama, yüzdelik dağılımlar, t testi ve Anova testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılmaya kabul eden adölesanların yaş ortalaması  $15.13 \pm 1.27$  olup %63.5'i kız %36.4'ü ise erkek olduğu saptanmıştır. Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeğinin toplam puan ortalaması  $61.79 \pm 11.42$  bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının puan ortalaması; sağlık inanç alt boyutunun ortalaması  $26.80 \pm 5.91$ , fiziksel aktivite alt boyutunun ortalaması  $20.47 \pm 4.03$  ve beslenme alt boyutunun ortalaması  $14.52 \pm 3.60$  şeklinde olduğu saptanmıştır. Çalışmada adölesanların ekonomik seviyeleri ve sağlıklı beslenme özelliklerinin sağlıklı yaşam tarzı inanç düzeylerini etkilediği görülmüştür ( $p < 0.05$ ).

**Sonuç ve Önerileri:** Araştırmada Covid-19 sürecinde adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inanışlarının orta düzeyin üstünde olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan; Covid-19; Sağlık Davranışı; Sağlıklı Yaşam Tarzı; İnanç.



## DETERMINING THE HEALTHY LIFESTYLE BELIEFS OF ADOLESCENTS IN THE COVID-19 PERIOD

### ABSTRACT:

**Aim:** This research; This study was executed to determine the healthy li festyle beliefs of adolescents during the Covid-19 period.

**Method:** The study is a descriptive study and cross-sectional was realized between 01 September 2021 and 01 October 2021. The sample of the study consisted of 329 adolescents aged 14-18 who agreed to participate in the survey. The research was carried out using an online data collection tool. The "Information Form", which includes the introductory characteristics of adolescents, and the "Healthy Lifestyle Belief Scale for Adolescents" were used to collect the data. Number, mean, percentile distributions, t-test and Anova test were used to evaluate the data in SPSS 21 statistical program.

**Results:** The mean age of 329 adolescents participating in the study was  $15.13 \pm 1.27$  years, and 63.5% were girls and 36.4% were boys. The mean score of the Healthy Lifestyle Belief Scale for Adolescents was  $61.79 \pm 11.42$ . The mean score of the sub-dimensions of the scale; The mean of the health belief sub-dimension was  $26.80 \pm 5.91$ , the mean of the physical activity sub-dimension was  $20.47 \pm 4.03$  and the mean of the nutrition sub-dimension was  $14.52 \pm 3.60$ . In the study, it was seen that the economic levels and healthy eating characteristics of the adolescents affected their healthy lifestyle belief levels ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion and Suggestions:** In the study, it was determined that the healthy lifestyle beliefs of adolescents were above the moderate level during the covid-19 period.

**Keywords:** Adolescent; Covid-19; Health Behavior; Healthy Lifestyle; Belief.



## GİRİŞ

Sağlık, tam bir iyilik halinden ölüme kadar farklı seviyeleri içine alan bir süreç olarak tanımlanabilir. Yaşamdaki tüm fertlerin bireysel olarak iyilik hallerini korumaları ve geliştirmeleri için olumlu sağlık davranışları edinerek kendi sağlıklı yaşam tarzlarını oluşturmaları önemlidir (Konal Korkmaz ve ark., 2019; Sungur ve ark., 2019). Sağlıklı yaşam tarzı davranışları kişilerin kendi iyilik seviyelerini korumalarına ve yükseltmelerine hizmet eden davranışlardır (Adıbelli ve ark., 2017; Konal Korkmaz ve ark., 2019). Bu davranışlar bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunmaları, sağlıklı beslenmeleri ve sosyal ilişkilerini düzene koymasına ilişkin sorumluluk edinmeyi içine alır (Yardım ve ark., 2011). Sağlıklı yaşam tarzı inançları ise, insanların kendi yaşam tarzlarına olan inançlarıdır (Melnyk ve ark., 2021). Bireylerde sağlıklı yaşam davranışları geliştirebilmek için öncelikle o alandaki inançlarının tespit edilmesi gerekmektedir. Olumsuz düşünce ve inanç taşıyan bireyler olumsuz yönde davranışlar gösterecek, bu durum bireyin olumsuz duygulara kapılmasına ve sağlıksız yaşam tarzı seçim ve davranışlarına yol açacaktır (Melnyk ve ark., 2021). Sağlıklı yaşama dair inançları tespit edilen bireylerin ih-

tiyaçlarını belirlemek ve çözüm önerileri üretmek daha kolay olacaktır (Kudubeş & Bektaş, 2020; Melynk ve ark., 2006;). Bundan dolayı hem dünyanın hem ülkemizin geleceğinde büyük rol oynayacak olan adölesanların; sağlıklı yaşam tarzı davranışı elde etmeleri ve sağlıklı yaşama dair inançlarının tespiti üzerinde önemle durulması gereken bir konudur (Kazemi ve ark., 2016; Shi X, 2013). McGovern ve ark. (2018) araştırmasında sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına katılma konusunda daha olumlu düşüncelere sahip olan adölesanların, daha az olumsuz duygular bildirdiği ve daha sağlıklı davranışlar sergilediği bulunmuştur.

Covid-19 sürecinde Dünya 'da ve ülkemizde olağanüstü önlemler alınmıştır. Alınan önlemlerden biri olan karantina, çoğu günlük aktivitelerin kesintiye uğramasına neden olmuştur (WHO, 2020). Okulların, eğlence yerlerinin kapatılması, 18 yaş altına sokağa çıkma kısıtlamalarının uygulanması bu yaş grubunu her yönden etkilemiştir. Karantina yaşam tarzı, özellikle beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi olumsuz etkilemiştir (Lana ve ark., 2020). Covid-19 karantinası nedeniyle aile üyeleriyle daha çok zaman geçiren adölesanların daha fazla ev yemekleriyle beslenmelerini sağlayacak ortam oluşmuş aynı zaman da fiziksel aktivite düzeyleri kısıtlanmıştır (Rundle ve ark.,2020; Umaç ve Aydın, 2021;). Ayrıca karantina döneminde taze sebze ve meyvelere ulaşımın zorlaşabileceği ve bazı besin maddelerine ulaşamaması gibi durumlar da söz konusu olmuştur. Bu durum, sosyal eşitsizlikleri görünür hale getirmiş ve büyütülmüştür, en yoksul aileler daha çok etkilenmişlerdir (FAO, 2020). Bu kapsamda mevcut pandeminin etkileri göz önünde bulundurulduğunda adölesanların sağlıklı yaşam tarzlarına yönelik inançlarının tespit edilmesi önem arz etmektedir.

Bu araştırma; adölesanların Covid-19 döneminde sağlıklı yaşam tarzı inançlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

### **Araştırma Soruları:**

Covid sürecinde adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ne düzeydedir?

Öğrencilerin sosyodemografik değişkenlerine göre sağlıklı yaşam tarzı inançları değişmekte midir?

## **GEREÇ VE YÖNTEM**

**Araştırmanın Tipi:** Araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel tasarımda gerçekleştirilmiştir.

**Araştırmanın Evreni ve Örnekleme:** Çalışma Eylül- Ekim 2021 tarihleri arasında yapılmıştır. Covid pandemi sürecinde olduğu için kartopu örnekleme yöntemi ile çevrimiçi veri toplama aracı kullanılarak toplanmıştır. Örnek hesaplaması G. Power 3.1 programı aracılığıyla %5 hata payı, %80 güç, %95 güven aralığında, lite-

ratür doğrultusunda  $61.62 \pm 11.70$  ortalama puanı kullanılarak hesaplanmıştır. Güç analizi sonucuna göre 309 kişinin örnekleme alınması gerektiği belirlenmiş olup çalışma 329 adölesan ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri: 14-18 yaş arasında olmak, özel okullar dışında Milli Eğitime bağlı okullarda öğrenci olmak ve gerekli formları eksiksiz doldurmaktır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler; adölesanların tanıtıcı özelliklerini kapsayan 'Kişisel Bilgi Formu' ile 'Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği' kullanılarak toplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu form adölesanların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, aile tipi, gelir durumu, ebeveynlerin eğitim özellikleri ) ile pandemi öncesi ve sürecinde beslenme ve fiziksel aktivite özelliklerini içeren 10 adet sorudan oluşmaktadır.

**Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği:** Kudubeş ve Bektaş tarafından, adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarını ölçmek amacıyla 2020 yılında geliştirilen ve Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan 5'li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekte 16 madde yer almaktadır. Ölçekte sağlık inanç (4, 5, 6, 11, 12, 13 ve 16 maddeler), fiziksel aktivite (2, 7, 9, 14 ve 15. maddeler) ve beslenme (1, 3, 8 ve 10. maddeler)" olarak üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten en az 16 en fazla 80 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan artması, adölesanların sağlıklı yaşam inancının arttığını göstermektedir (Kudubeş & Bektaş, 2020). Ölçeğin tümüne ait Cronbach alfa değeri 0.90 olup, mevcut çalışmada ise Cronbach alfa değeri 0.88 olarak bulunmuştur.

**Verilerin Toplanması:** Çalışmanın Covid-19 pandemisi sırasında yapılmış olması nedeniyle araştırmacılar verilerin çevrimiçi olarak toplanmasına ve kartopu yöntemi ile seçilmesine karar vermiştir. Bu doğrultuda araştırmacı tarafından sosyal medya aracılığı ile veri toplama aracı ulaştırılarak veriler toplanmıştır. Veri toplama aracı, çevrimiçi anket aracı Google Formu, internet üzerinden dağıtılması ve yalnızca bilgisayardan değil, internet erişimi olan herhangi bir elektronik cihazdan yanıtlanabilmesi için tasarlanmıştır. Araştırmacı, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında e-posta yoluyla bilgilendirmiş ve adölesanları araştırmaya katılmaya davet etmiştir. Veri toplama aracı çevrimiçi bir bağlantı olarak gönderilmiş ve gönüllü adölesanlar tarafından tamamlanmıştır.

**Verilerin Değerlendirilmesi:** Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 21.0 programında (SPSS Inc, ChicagoII, ABD) değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için ilk olarak Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma ve medyan ile

parametrik olmayan testler (Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi) kullanılmıştır. Tüm analizler için  $p < 0,05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

**Araştırmanın Etik Boyutu:** Araştırma öncesinde bir üniversitenin Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (2021/585 sayı ve 09/07/2021 tarihli) yazılı olarak izin alınmıştır. Adölesanlara ulaştırılan çevrimiçi soru formu aracılığı ile çalışmanın konusu hakkında yazılı bilgilendirme yapılmış olup çalışmaya katılımına dair izni alınmıştır.

**Araştırmanın Sınırlılıkları:** Araştırmada elde edilen ölçümler adölesanların dijital platformdaki öz bildirimleri ile sınırlıdır, genellenemez.

## BULGULAR

Araştırmaya katılmaya kabul eden adölesanların yaş ortalaması  $15.13 \pm 1.27$  olup %63.5'i kız adölesan olduğu saptanmıştır. Adölesanların %85.1'i çekirdek aile yapısına sahip ve %49.5'inin gelirlerinin giderlerine denk olduğunu ifade etmişlerdir. Adölesanların annelerinin %34.6'sı ilkokul mezunu iken babalarının %40.1'i lisans mezunudur (Tablo 1).

**Tablo 1.** Sosyo-demografik verilere ait genel tanımlayıcı istatistikler (n=329).

Özellikler	n	%	
Yaş (Ort±SD) : 15.13± 1.27 (Min:14- Max.18)			
Cinsiyet	Erkek	120	36.5
	Kız	209	63.5
Aile Yapısı	Çekirdek Aile	280	85.1
	Parçalanmış Aile	21	6.4
	Geleneksel Aile	28	8.5
Gelir Durumu	Gelir Giderden Az	60	18.3
	Gelir Gidere Denk	163	49.5
	Gelir Giderden Fazla	106	32.2
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	114	34.7
	Lise	110	33.4
	Lisans	94	28.6
Baba Eğitim Durumu	Lisansüstü	11	3.3
	İlköğretim	77	23.4
	Lise	96	29.2
	Lisans	132	40.1
	Lisansüstü	24	7.3

Tablo 2 incelendiğinde adölesanların %75.1'inin Covid-19 öncesi sağlıklı beslenme durumlarının iyi olduğunu ifade ederken Covid sürecinde % 59.6'sı sağlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir. Pandemi sürecinde adölesanların %46.8'i kilo(ağırlık) durumlarının arttığını ve %85.1'i fiziksel aktivite durumlarının olumsuz etkilendiğini ifade etmişlerdir.

**Tablo 2.** Adölesanların covid-19 öncesi ve sonrası süreçte fiziksel aktivite ve beslenme özellikleri (n=329)

Özellikler		n	%
Covid-19 Öncesi Sağlıklı Beslenme Durumları	İyi	247	75.1
	Kötü	82	24.9
Covid-19 Sürecinde Sağlıklı Beslenme Durumları	İyi	196	59.6
	Kötü	133	40.4
Covid-19 Sürecinde Kilo (Ağırlık) Durumları	Arttı	154	46.8
	Azaldı	65	19.8
	Değişmedi	110	33.4
Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Durumu	Olumsuz etkilendi	280	85.1
	Olumlu etkilendi	49	14.9

Çalışmaya katılan adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçek puan ortalaması  $61,79 \pm 11,42$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyut puanları incelendiğinde Sağlık İnanç alt boyutunun puan ortalaması  $26,80 \pm 5,91$ ; Fiziksel Aktivite alt boyutunun puan ortalaması  $20,47 \pm 4,03$ ; Beslenme alt boyutunun puan ortalamasının ise  $14,52 \pm 3,60$ 'dır (Tablo 3).

**Tablo 3.** Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği ve alt boyut puan ortalamaları (n=329).

Ölçek ve Alt Boyutlar	X $\pm$ SS	Min-Max.
Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği Toplamı	61.79 $\pm$ 11.42	30-80
Sağlık İnanç	26.80 $\pm$ 5.91	7-35
Fiziksel Aktivite	20.47 $\pm$ 4.03	7-25
Beslenme	14.52 $\pm$ 3.60	4-20

\* X=Ortalama, SS=Standart Sapma

Adölesanların sosyo-demografik özelliklerine göre Adölesan İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 4' de verilmiştir. Adölesanların gelir durumu ile Sağlık İnanç alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 4.** Adölesanların sosyo-demografik özelliklerine göre adölesan için sağlıklı yaşam tarzı inanç ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması (n=329)

	Özellikler	n	Sağlık İnanç	Fiziksel aktivite	Beslenme	Sağlıklı Yaşam
			Alt Boyutu Med (Min- Max)	Alt Boyutu Med (Min- Max)	Alt Boyutu Med (Min- Max)	Tarzı İnanç Ölçeği Toplamı Med (Min- Max)
Cinsiyet	Erkek	120	27(7-35)	21(7-25)	15(5-20)	63(32-80)
	Kız	209	28(9-35)	21(9-25)	15(4-20)	63(30-80)
	Test, p		U=12.486.500 p=0.949	U=12.477.000 p=0.939	U=11.566.000 0.239	U=12.232.000 p=0.711
Aile Yapısı	Çekirdek Aile	280	28(11-35)	21(7-25)	15(4-20)	63(30-80)
	Parçalanmış Aile	21	26(9-35)	24(9-25)	15(5-20)	63(30-80)
	Geleneksel Aile	28	28.5(7-35)	22(10-25)	15(4-20)	65(38-80)
	Test, p		KW=1.509 0.470	KW=4.711 0.095	KW=0.637 0.727	KW=0.506 0.777
Gelir Durumu	Gelir Giderden Az	60	24.5(7-35)	21(10-25)	14.5(4-20)	60.5(32-80)
	Gelir Gidere Denk	163	28(11-35)	21(7-25)	15(4-20)	64(30-80)
	Gelir Giderden Fazla	106	28(14-35)	22(9-25)	15(6-20)	65(37-80)
	Test, p		KW=9.266 <b>0.0.10</b>	KW=1.324 0.516	KW=1.268 0.530	KW=5.167 0.076
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	114	26(9-35)	21(10-25)	15(4-20)	62(32-80)
	Lise	110	28(11-35)	21(9-25)	15(5-20)	65(30-80)
	Lisans	94	28(7-35)	21(9-25)	15(4-20)	63(30-80)
	Lisansüstü	11	26(14-34)	21(10-25)	14(10-19)	61(42-75)
	Test, p		KW=1.346 0.718	KW=1.060 0.456	KW=1.547 0.672	KW=2.203 0.531
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	77	27(9-35)	21(10-25)	16(6-20)	63(31-80)
	Lise	96	28(12-35)	21(9-25)	15(4-20)	64(30-80)
	Lisans	132	27.5(7-35)	22(7-25)	14.5(4-20)	62(30-80)
	Lisansüstü	24	25.5(14-34)	21(10-25)	14(6-20)	60.5(39-78)
	Test, p		KW=2.134 0.545	KW=2.143 0.543	KW=3.946 0.267	KW=2.128 0.546

KW= Kruskal Wallis testi, U= Mann Whitney-U testi

Adölesanların Covid-19 öncesi ve sonrası süreçte beslenme ve fiziksel aktivite özelliklerine göre Adölesan İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo5' de verilmiştir. Adölesanların Covid-19 öncesi ve sürecinde sağlıklı beslenme durumları ile Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği Toplamı, Sağlık İnanç Alt Boyutu ve Beslenme Alt Boyutu arasında istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0.000$ ) (Tablo 5).



**Tablo 5.** Adölesanların Covid-19 öncesi ve sonrası süreçte beslenme ve fiziksel aktivite özelliklerine göre Adölesan İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması.

		n	Sağlık İnanç Alt Boyutu Med (Min- Max)	Beslenme Alt Boyutu Med (Min- Max)	Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği Toplamı Med (Min- Max)
Covid-19 Öncesi Sağlıklı Beslenme Durumları	İyi	247	28(7-35)	15(4-20)	65(30-80)
	Kötü	82	25(9-35)	14(5-20)	59(35-80)
Test, p			U=7.574.500 <b>p=0.001</b>	U=7.874.500 <b>p=0.002</b>	U=7.825.500 <b>p=0.002</b>
Covid-19 Sürecinde Sağlıklı Beslenme Durumları	İyi	196	29(12-35)	16(6-20)	66(30-80)
	Kötü	133	25(7-35)	14(4-20)	59(30-80)
Test, p			U=8.487.000 <b>p=0.000</b>	U=9.180.000 <b>p=0.000</b>	U=9.106.000 <b>p=0.000</b>
Covid-19 Sürecinde Kilo (Ağırlık) Durumları	Arttı	154	27(7-35)	15(4-20)	62.5(30-80)
	Azaldı	65	28(16-35)	16(5-20)	61(32-80)
	Değişmedi	110	28(12-35)	15(4-20)	64(35-80)
Test, p			KW=0.778 0.678	KW=4.090 0.129	KW=1.155 0.561
Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Durumu	Olumsuz etkilendi	280	28(7-25)	15(4-20)	63(30-80)
	Olumlu etkilendi	49	24(9-35)	15(8-20)	60(36-80)
Test, p			U=6.498.500 p=0.556	U=6.806.000 p=0.930	U=6251000 p=0.321

KW= Kruskal Wallis testi, U= Mann Whitney-U testi

## TARTIŞMA

Covid-19 salgınıyla birlikte yapılan karantina önlemleri, besin maddesine ulaşım, eğitim ve öğretim dahil olmak üzere sosyal hayatta birçok değişime gidilmiş ve bu durumlardan adölesanlar etkilenmişlerdir (Hossainve ark., 2020). Bu sebeple, adölesanların pandemi sürecinin getirileri ve farklılaşan yaşam tarzı değişikliklerini araştırmak önemlidir.

Çalışmada adölesanların, Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği toplam puan ortalaması ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Aynı ölçek ile yapılan bir araştırmada benzer şekilde ortalamasının üzerinde puan ortalaması bulunmuştur (Kudubeş & Bektaş, 2020). Covid-19 pandemisinden önce lise öğrencilerinin

sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Karaaslan & Çelebioğlu 2018). Sümen ve Öncel (2017) Türkiye 'deki adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörlere yönelik yaptığı sistematik derlemede 11 makale incelenmiştir. Bu derlemede adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının genellikle orta düzeyde olduğu belirtilmiştir. Adölesan sağlığı geliştirici davranışları edinmek için, kendini kontrol etmeli, bu davranışları kazanmak için arzu duymalıdır. Çünkü sağlığı geliştirmek için pozitif sağlık davranışının kazandırılması ve devam ettirilmesi gerekir (Sümen & Öncel, 2017; Sungur ve ark., 2019). Ayrıca adölesan dönemde sağlıklı yaşam tarzı davranış ve inanışına sahip olması, ileride ki yaşantısını sağlıklı sürdürmesine katkı sağlar (Glabska ve ark, 2020).

Pandemi sürecinde adölesan grup ile yapılan benzer çalışmalara bakıldığında; İtalya'da pandemi sürecinde aşırı kilolu adölesanların yaşam şekilleri incelenmiş ve olumsuz beslenme (cipsi, et ve şekerli işlenmiş besinlerin tüketiminde artış), fiziksel aktivite düzeylerinde azalma ve teknolojik cihaz kullanımında artış olduğu belirlenmiştir (Pietrobelli ve ark., 2020). Covid-19 sürecinde adölesanların katkılı ve kalorili besinlerin tüketimiyle beslenme alışkanlıkların sağlıksız olduğu çalışmalarda belirtilmiştir (Calcaterra ve ark., 2020). İspanya, İtalya, Brezilya, Kolombiya ve Şiliden 820 adölesan ile yürütülen bir çalışmada ise Covid-19 döneminde karantina döneminde aileleriyle daha fazla vakit geçiren adölesanların baklagiller, meyveler ve sebze tüketimlerinin arttığı fakat pandeminin yarattığı stres ve can sıkıntısı nedeniyle tatlı besinlerin tüketiminin arttığı kayıt edilmiştir (Ruiz-Roso ve ark., 2020). Covid-19 döneminde Yunanistan'da karantina döneminde 950 adölesan ile yapılan çalışmada, adölesanların çoğunun kötü refah seviyesinde olduğu, yetersiz fiziksel aktivite, orta düzeyde sağlıklı beslenme davranışı gösterdiği kayıt edilmiş (Morres ve ark., 2021).

Çalışmada gelir durumu düşük olan ve sağlıklı beslenme durumlarını Covid-19 öncesi ve sürecinde olumsuz değerlendiren adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inanç düzeylerinin olumsuz etkilendiği görülmüştür. Yapılan çalışmalarda benzer şekilde ekonomik düzeyin adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilediği belirlenmiştir (Adana ve ark.,2019; Beck ve ark.,2019; Çiçek ve Çetinkaya, 2017; Muturi ve ark., 2016; Öncel,2017). Bu durum adölesanların olumsuz gelir seviyelerinin, beslenme ve diyet gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına ulaşılabilirlik ve faydalanma oranlarını da olumsuz etkilenmesine ve dolayısıyla sağlıklı yaşam tarzı inançlarını da olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Araştırmada adölesanların; yaş, cinsiyet, aile yapısı ve ebeveynlerinin eğitim durumlarının sağlıklı yaşam tarzı inanç düzeylerini etkilemediği bulunmuştur. Ruiz-Roso ve ark. (2020) çalışmasında ise Covid-19 döneminde yeterli beslenme ile cinsiyet, ikamet edilen ülke, evdeki aile üyeleri, anne eğitimi gibi değişkenler ara-

sında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Pandemi sürecinde Çin'de adölesan kızların ve yaşları diğerlerine göre daha küçük olanların daha çok pandemiden korktukları ve bu durumun uykusuzluğa, depresif duygu durumuna ve anksiyete semptomlarına neden olduğu sonucuna varılmıştır. Yine bu çalışmanın sonucunda iyi ve sağlıklı beslenmenin uykusuzluk, anksiyete, depresif bozukluklar gibi durumlara karşı koruyucu olduğu anlaşılmıştır (Chi ve ark., 2021). Covid-19 pandemi sürecinde İtalya'da yapılan bir çalışma da okul çocuğu ve adölesanların fiziksel egzersiz düzeylerini arttıracak oyun önerileri yayınlanmış ve program oluşturulmuştur. Bu programla okul çocukların ve adölesanların karantinanın getirilerine karşılık olumlu davranış ve duygulara, stresle başetmelerine, fiziksel aktivitede artışa ve sağlık düzeylerine olumlu katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Calcaterra ve ark., 2020).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada covid-19 sürecinde adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inanışlarının orta düzeyin üstünde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca adölesanların sosyodemografik, beslenme ve fiziksel aktivite özelliklerinin sağlıklı yaşam tarzı inanç düzeylerini etkilemediği bulunmuştur.

Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarını ve etkileyen faktörlerin bilinmesi ile klinik alanda, okullarda ve toplum sağlığında çalışan hemşireler, adölesanların sağlıklı yaşam bilincinin kazandırılmasında ve sağlıksız davranışların sağlığı geliştirmeye yönelik davranışlarla yer değiştirmesinde önemli görevler alabilirler. Sağlıklı yaşam tarzı bilincinin oluşması için eğitimler düzenlenip bu konuda ekonomik seviyesi düşük olan adölesanlar gibi farklı örneklemler ve çok sayıda çalışma yapılmalıdır. Bu çalışmalar adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inanış bilincini geliştirmeye katkı sağlayacaktır.

### Teşekkür ve Açıklamalar

Araştırmamıza katkı sağlayan tüm adölesanlara teşekkür ederiz.

### Çıkar Çatışması

Çalışma herhangi bir kaynaktan finansal destek almamıştır. Yazarların çıkar çatışması yoktur.

### Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması: ETB (%80), ZÖ (%20)

Veri Toplanması: ZÖ (% 100)

**Veri Analizi:** ETB (%840), ZÖ (%60)

**Makalenin Yazımı:** ETB (%80), ZÖ (%20)

**Makale Gönderimi ve Revizyonu:** ETB (%80), ZÖ (%20)

## KAYNAKLAR

- Adıbelli, D., Olğun, S., & Turan, G.S.(2017). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 6(1), 8-17.
- Beck, AL., Iturralde, E., Haya-Fishera, J., Kimc, S., Keetond, V., & Fernandez, A. (2019). Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents petite. *Appeti* 138,215-222
- Calcaterra, V., Vandoni, M., Pellino, VC., & Cena, H. (2020). Special attention to diet and physical activity in children and adolescents with obesity during the coronavirus disease-2019 pandemic. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 407. doi:10.3389/fped.2020.00407
- Chi, X., Liang, K., Chen, ST., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q.,..... & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *Int J Clin Health Psychol*, 21(3), 100218. doi:10.1016/j.ijchp.2020.100218.
- Çiçek, E., & Çetinkaya F. (2017). Seçilmiş ilçe merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Journal of Health Sciences*, 26, 29-38.
- Food and Agriculture Organization. (2020). FAO Covid-19 and the risk to food supply chains: How to respond? Erişim adresi: <http://www.fao.org/3/ca8388en/CA8388EN.pdf>. (Erişim Tarihi: 10 Ekim 2021).
- Głabaska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and vegetable intake and mental health in adults: A Systematic Review. *Nutrients*, 12(1),115. doi: 10.3390/nu12010115.
- Hossain, M.M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiol Health*, 42, e2020038. doi: 10.4178/epih.e2020038.
- Karaaslan, M.M & Çelebioğlu, A. (2018). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1355-1361. doi:10.14687/jhs.v15i2.4895
- Kazemi, A., Zahraei, NN., & Nazarian, N. (2016). The relation between intra- and interpersonal factors and food consumption level among Iranian adolescent girls. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2),147-152.
- Konal Korkmaz, E., Ardahan, M., & Erkin, Ö. (2019). İntörn hemşirelik öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile obezite arasındaki ilişki. *Sağlık ve Toplum Dergisi*. 29(3), 84- 92.
- Kudubeş, A.A & Bektas M. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of The Healthy Lifestyle Belief Scale for Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing* 53, e57-e63.. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.02.006>
- Lana, RM., Coelho, FC., Gomes, MFDC., Cruz, OG., Bastos, LS., Villela, DAM., & Codeço, CT. (2020). The novel coronavirus (SARS-CoV-2) emergency and the role of timely and effective national health surveillance. *Cad Saude Publica*, 36(3), e00019620. doi: 10.1590/0102-311x00019620.
- McGovern, C. M., Militello, L. K., Arcoleo, K. J., & Melnyk, B. M. (2018). Factors associated with healthy lifestyle behaviors among adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(5),473-480
- Melnyk, B. M., Small, L., Morrison, Beedy, A., Strasser, A., Kreipe, R. & Van Blankenstein, S. (2006). Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices and behaviors in overweight adolescents. *Journal of Pediatric Care*, 20(6), 401-406.
- Melnyk, BM., Kelly, S., & Tan, A. (2021). Psychometric properties of the healthy lifestyle beliefs scale for adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 35(3), 285-291. doi:10.1016/j.pedhc.2020.11.002
- Morres, ID., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O., & Theodorakis, Y. (2021). Physical activity, sedentariness, eating behaviour and well-being during a covid-19 lockdown period in greek adolescents. *Nutrients*, 13(5),1449. doi: 10.3390/nu13051449.
- Muturi, NW., Kidd, T., Khan, T., Kattelman, K., Zies, S., Lindshield, E., & Adhikari, K. (2016) An examination of factors associated with self-efficacy for food choice and healthy eating among low-income adolescents in three U.S. States. *Front. Commun.* 1:6. doi: 10.3389/fcomm.2016.00006
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S.N., & Heymsfield, S.B.(2020). Effects of Covid-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in verona, Italy: A longitudinal study. *Obesity*, 28(8), 1382-1385. doi: 10.1002/oby.22861.

- Ruiz-Roso, M.B., Carvalho, P.P., Mantilla-Escalante, D.C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., ..... & Dávalos, A. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6),1807. doi: 10.3390/nu12061807.
- Rundle, A.G., Park, Y., Herbstman, J.B., Kinsey, E.W., & Wang, Y.C. (2020). Covid-19-related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity*, 28(6),1008-1009. doi: 10.1002/oby.22813.
- Shi, X., Tubb, L., Fingers, S.T., Chen, S., & Caffrey, J.L. (2013). Associations of physical activity and dietary behaviors with children's health and academic problems. *Journal of School Health*, 83(1),1-7. doi: 10.1111/j.1746-1561.2012.00740.x.
- Sungur, C., Kar, A., Kiran, Ş., & Macit, M. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi: Klinik sağlık hizmeti alan hastalar üzerinde bir araştırma. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15) ,43-52
- Sümen, A. & Öncel, S. (2017). Türkiye'de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistematik derleme. *European Journal of Therapeutics*, 23, 74-82
- Umac, E.H., & Aydın, A. (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin sağlığının korunması ve sürdürülmesi: annelerin perspektifinden. *Çocuk Dergisi*, 21(1), 68-73. <https://doi.org/10.26650/jchild.20211.824786>
- World Health Organization. (2020). WHO Timeline - COVID-19. Erişim adresi: [https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19?gclid=EAlaIqobChMI4MaewOeo6glVyyMrCh2JRgUIEAAYASAAEgLo3\\_D\\_BwE](https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19?gclid=EAlaIqobChMI4MaewOeo6glVyyMrCh2JRgUIEAAYASAAEgLo3_D_BwE) (Erişim Tarihi: 3 Ekim 2021).
- Yardım, N., Gögen, S. & Mollahaliloğlu, S. (2011). Sağlığın Geliştirilmesi (Health Promotion): Dünyada ve Türkiye'de mevcut durum. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 72(1), 29-35.