

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler

Merve Kadioğlu¹, Ayşe Ergün²

¹İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul - Türkiye
²Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul - Türkiye

Yazışma Adresi / Address reprint requests to: Merve Kadioğlu
İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul - Türkiye
Elektronik posta adresi / E-mail address: kadioglumerve@gmail.com
Kabul tarihi / Date of acceptance: 21 Ocak 2015 / January 21, 2015

ÖZET

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler

Amaç: Bu araştırma üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Bu tanımlayıcı araştırma 525 üniversite öğrencisi ile yürütüldü. Veriler tanıtıcı form, yeme tutumu testi (YTT-40) ve öz-etkililik-yeterlik ölçeği ile toplandı. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistikler, ki-kare analizi, Mann-Whitney U testi, Spearman korelasyon analizi ve lojistik regresyon analizi kullanıldı.

Bulgular: Öğrencilerin YTT-40 puan ortalaması 17.91±11.10'dü. Kız öğrencilerin YTT puan ortalaması (18.67±11.30) erkek öğrencilerden (16.79±10.73) istatistiksel olarak anlamlı yüksekti ($z=-2.39$, $p=0.01$). YTT puanı 30'un üstünde olan öğrenci oranı 18-19 yaş grubunda %7.1, 20-21 yaş grubunda %10.9, 22-24 yaş grubunda ise %17.6 olarak bulundu ($\chi^2=7.732$; $p<0.05$). Yeme bozukluğu riski, aşırı kilolu / obez olan öğrencilerde normal kilolu olanlara göre 2 kat daha fazla, zayıf olanlarda ise normal kilolu öğrencilere göre 2.9 kat daha düşük bulundu. YTT puanı 30, 30'un üstünde ve altında olanların öz-etkililik puan ortalamaları arasında fark bulunmadı.

Sonuç: Aşırı kilolu / obez olanlar, vücut ağırlığından memnun olmayanlar, diyet yapanlar ve stres durumunda beslenmesinin etkileneceğini belirten öğrenciler yeme bozuklukları açısından riskli bulundu.

Anahtar sözcükler: Yeme bozuklukları, öz-etkililik, yeme tutumu, YTT-40, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The eating attitudes of the university students, self-efficacy and affecting factors

Objective: This research was performed to figure out eating attitudes of students, self- efficacy and factors that influence it.

Method: This descriptive research was conducted with 525 university students. The data were collected with an identifier form, eating attitude test (EAT-40) and self- efficacy scale. In order to evaluate data, descriptive statistics, chi-square analysis, Mann-Whitney U test, Spearman correlation analysis and logistic regression analysis were used.

Results: The mean score of the EAT-40 was 17.91±11.10. There was a statistically significant difference ($z=-2.39$, $p=0.01$) between the mean EAT-40 score of female students (18.67±11.30) and male students (16.79±10.73). The rate of students with EAT-40 score over 30 were found as 7.1% in the 18- 19 age group, 10.9% in the 20- 21 age group and 17.6% in the 22-24 age group ($\chi^2=7.732$; $p<0.05$). The eating disorder risk of the over weight and obese students was two times more than the students with normal weight, while the eating disorder risk of the weak students was 2.9 times lower than the students with normal weight. There was no difference between the mean self-efficacy score of the ones whose EAT-40 score was over 30 and under 30.

Conclusions: The students being overweight and obese, being not happy about their weights, being on a diet and stating that their nutrition would be affected in case of stress were found at risk in terms of the eating disorder.

Key words: Eating disorders, self- efficacy, eating attitude, EAT-40, university students

GİRİŞ

Sağlıklı yaşamın temelleri çocukluk ve gençlik döneminde atılmaktadır. Büyüme ve gelişme süreci içinde olan çocuk ve gençler, sağlıklı beslenme ile daha sağlıklı yetişkinler olabilirler (1). Ancak özellikle ergenlik ve gençlik dönemi, beslenme ile ilgili davranışlar yönünden risklidir. Bu dönemde aileden bağımsız yemek yeme alışkanlığına yönelme ile birlikte yiyecek tercihleri değişir ve beslenme ile ilgili riskli davranışlar görülebilir. Özellikle yağ ve kalori bakımından zengin, fast-food beslenme sıklığındaki artış ve fiziksel akti-

vitedeki azalma, obezite ve yeme bozuklukları oranlarının artmasına neden olabilmektedir.

Yeme bozukluğu, obeziteye neden olan aşırı yemek yeme, yemek yemeyi reddetme, bireyin vejetaryen olması veya bazı psikolojik nedenlerden ötürü yemek yemeyi kısıtlaması, yemek olmayan maddelerin yenilmesi, yenen yemeğin hemen sindirilerek atılması veya karşı konulamaz gece yemek yeme davranışlarının sergilenmesidir (2). Gençlerde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasındaki etken, yeme tutumunun özellikle bu dönemde birçok faktörden etkilenmesi olarak görülür (3).

Literatürde yeme tutumunu etkileyen faktörler arasında cinsiyet ve yaş ilk sırayı almaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği Anoreksiya Nevroza (AN) görölme sıklılığının 15-19 yaşları arasında arttığını ve AN vakalarının %40'ının bu yaş grubunda olduğunu bildirilmektedir (4). Bulimiya Nevroza (BN) olgularının da büyük kısmı geç adölesan dönemi içine alan üniversite gençliğinde ve 25 yaştan önce ortaya çıkmaktadır (5). Cinsiyetin etkisi değerlendirildiğinde, özellikle genç kızların erkeklere göre beden imajı ve estetiğe daha fazla önem verdikleri ve yeme bozukluklarına daha eğilimli oldukları görölmektedir. (6). Yeme tutumunu etkileyen diğer faktörler beden kitle indeksi (BKI), beden memnuniyetsizliği ve diyet yapmadır (7-9). Barker ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmada, Beden Kitle İndeksi (BKI) oranı arttıkça diyet yapma olasılığının ve beden memnuniyetsizliğinin görölme oranının da arttığını göstermişlerdir (10). Can (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, gece uykudan uyanıp yeme alışkanlığının , fazla kilolularda (%18), normal kilolulara (%4) göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (11). Medya, aile ve akran etkisi de yeme tutumu üzerinde etkili olduğu belirlenen faktörlerdendir (12). Adölesan kızlarda yapılan çalışmada, aile, arkadaş ve medyanın incelik konusundaki tavırlarının çok etkili olduğu ve beden memnuniyetsizliğine bağlı yanlış uygulamalara başvurmalarına neden olduğu bulunmuştur (12) Dunkley ve arkadaşlarının (2001) yaptığı bir araştırmada, diyete başlama kararında medya ve magazinden etkilenme oranı %63.8; arkadaşın etkisinin oranı %44.8 olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada ailenin etkisi ile diyete başlama oranı ise %32.1 olarak bulunmuştur. Adölesan kız ve erkekler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada medyanın belirlediği ideallere sıcak bakanların oranını %88.2; arkadaş etkisi ile ideal kilo düzeyini belirleyenlerin oranını %53.3; annenin etkisini %45.4 babanın etkisini ise %40.9 olarak tespit etmişlerdir (13).

Yeme tutumunu olumsuz yönde etkileyen faktörler dışında, biyolojik (genetik veya nöro- kimyasal), gelişimsel, kültürel, bireysel, psikolojik, ailesel ve çevresel faktörlerin kombinasyonu yeme bozukluklarının oluşmasına zemin hazırlar (14,15). Batılı ölkelerde yapılan çalışmalarda, incelik idealine ve hızlı ekonomik kalkınmaya maruz kalma, sanayileşme, şehirleşme, cinsiyet rollerinde değişme, sosyo-kültürel faktörler ve toplumsal normlar da yeme bozukluklarının gelişiminde risk faktörleri olarak bulunmuştur (3). Ölkemizde de benzer sebeplere bağlı olarak giderek yaygınlaşan yeme bozukluklarının sıklılığı net olarak bilinmese de, genç-

lerde tanı konulamayacak düzeyde yanlış yeme davranışları ile karşılaşılmaktadır (16). Sağlık davranışları üzerinde etkili olduğu saptanan ve Sağlığın Geliştirilmesi Modeli'nde de önemli bir yeri olan bir diğer faktör öz-etkililiktir. Öz-etkililik, bireyin olayları kontrol edebilme, eylemi başarı ile yapabilme yargısı ve insanın kazandığı bir davranışı değiştirebilmesi için gerekli olan en önemli özellik olarak tanımlanır (17). Yapılan çalışmalarda bireyin öz-etkililik- yeterlik algısının sağlığı geliştiren davranışların başlatılması ve sürdürölmesinde önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (18). Güçlü öz-etkililik algısına sahip bireyler, daha zor durumlarda sağlığı korumaya eğilimlidirler ve bunun için hedefler belirler. Belirledikleri hedefleri amaca ulaşmada temel güdülenme kaynakları olarak kullanırlar ve uygulama konusunda kararlıdır (19). Bu bağlamda, doğru beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve sürdürölmesinde öz-etkililik düzeyi etkili olabilir. Öz- etkililiği düşük olan bireyler, edindikleri davranışı sürdürebilir ve sağlıklı beslenmeden giderek uzaklaşarak yaşamını olumsuz etkileyecek yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilirler. Literatürde öz-etkililik düzeyinin doğrudan yeme bozuklukları üzerindeki etkisine rastlanmamıştır. Ancak yeme davranışları üzerinde etkili olduğu, özellikle kilo vermede önemli bir gösterge olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (20,21).

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yeme tutumunu etkileyen faktörleri ve yeme tutumu ile öz-etkililik ilişkisini belirlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu alışma, ilişki arayıcı tanımlayıcı araştırma olarak yapılmıştır.

Araştırmanın Yeri ve Örnekleme

Araştırma, İstanbul'un Beşiktaş ilçesinde bulunan, Yüksek Öğretim Kurumu'na bağlı bir vakıf üniversitesinde yapıldı. Bu üniversite, araştırmacının öğrencilere ulaşma kolaylığı ve farklı bölümlerden öğrencileri kapsayan heterojen bir dağılım göstermesi nedeniyle seçildi. Üniversitenin bankacılık ve sigortacılık, bilgisayar programcılığı, dış ticaret, halkla ilişkiler ve tanıtım, lojistik, uygulamalı İngilizce ve çevirmenlik bölümlerinde toplam 900 öğrenci öğrenim görmekteydi. Çalışma-

da amaca uygun örnekleme yöntemi kullanıldı. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan ve soru formlarını eksiksiz dolduran 525 kişi ile çalışma tamamlandı (Ulaşma oranı: %58.3).

Veri Toplama Araçları

Veriler tanıtıcı form, yeme tutumu testi (YTT-40) ve öz-etkililik-yeterlik ölçeği ile toplandı.

Tanıtıcı form: Bu form, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, boy, kilo, kaldığı yer, vücut ağırlığından memnuniyeti, vücut ağırlığını koruma çabası, diyet yapma durumu, stresin beslenmeyi etkileme durumunu içeren sorulardan oluşmaktadır.

Yeme Tutumu Testi (YTT-40): Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş, problemlili yeme davranışlarını tanımlamak için tüm dünyada kullanılan bir öz bildirim ölçeğidir (23). Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır (24). Test, 40 sorudan oluşmakta, cevaplar “daima-hiçbir zaman” şeklinde altı basamaklı Likert formunda değerlendirilmektedir. YTT-40 için kesme değeri 30 puandır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı Savaşır ve Erol’un çalışmasında 0.70 bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.77 bulundu.

Öz-etkililik-Yeterlik Ölçeği: Davranış ve davranışsal değişimleri değerlendirmek üzere 1982 yılında Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilen öz-etkililik ve yeterlik ölçeği (ÖEYÖ) likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Gözüm ve Aksayan tarafından 1999 yılında Türkçe’ye uyarlanmış, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.81, test-tekrar güvenilirliği 0.92 bulunmuştur (25). Bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.82 bulundu.

Yirmi üç maddelik ölçeğin; davranışa başlama, davranış sürdürme, davranış tamamlama ve engellerle mücadele olmak üzere dört alt faktörü vardır. Her bir madde için: 1- “beni hiç tanımlamıyor”, 2- “beni biraz tanımlıyor”, 3- “kararsızım”, 4- “beni iyi tanımlıyor”, 5- “beni çok iyi tanımlıyor” seçeneklerinden birisinin işaretlenmesi istenmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, bireyin öz-etkililik-yeterlik algısının iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

Ölçekteki maddeler herhangi spesifik bir davranış göz önüne almaksızın, genel anlamda davranışa başlama, davranış tamamlama ve herhangi engelleyici bir durumda bile davranış sürdürme isteğini değerlendirecek nitelikte hazırlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Şubat 2009-Mayıs 2009 tarihleri arasında, eğitimi aksatmayacak şekilde, evrenin tümüne ulaşmak için vize sınavları döneminde kişi bildirimine dayalı olarak toplanmıştır. Soru kağıtları sınav kâğıtları ile beraber dağıtılmış, sınav bittikten sonra öğrencilerden doldurmaları istenmiştir.

Çalışmanın yapılabilmesi için araştırmanın yapıldığı Vakıf Üniversitesi’nden kurum izni alınmıştır. Öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılardan çalışmaya katılmaya gönüllü olduklarına dair sözel onam alınmıştır. Ayrıca öğrencilerden bir rumuz belirtmeleri ve araştırma sonuçlandıktan sonra belirtilen rumuz ile başvurarak sonuçlar hakkında bilgi alabileceklerine dair sözlü açıklama yapılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada YTT ve Öz-etkililik ölçeklerinin güvenilirliğinin test edilmesinde Cronbach Alfa katsayısından yararlanıldı. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında ki-kare analizi, sayısal verilerin karşılaştırılmasında (YTT ve Öz-etkililik puanları normal dağılmadığı için), Mann-Whitney U testi, YTT ve Öz-etkililik puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde Spearman Korelasyon analizi yapıldı. Yeme bozukluğu oluşumuna etkisi olduğu düşünülen faktörler lojistik regresyon analizi ile araştırıldı. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

BULGULAR

Çalışma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin %59.4’ü kız, %56’sı 20 yaşın üstündeydi ve yaş ortalaması 21.08 ± 1.65 idi. Öğrencilerin %87’si ailesi ile beraber evde kalmaktaydı. Öğrencilerin beden kitle indeksi Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) sınıflamasına göre değerlendirildiğinde, %17.1’inin zayıf, %68.4’ünün normal kilolu, %14.5’inin ise fazla kilolu / obez olduğu belirlendi. Öğrencilerin %39.4’ü kilosundan memnun olmadığını, %28.2’si kilosunu korumak için çaba harcadığını ve %20.6’sı bazen, %5’i sıklıkla, %2.9’u her zaman diyet yaptığını belirtti (Tablo 1).

Aşırı kilolu / obez öğrencilerin %33’ünün, BkI normal olanların %31.8’inin, zayıf olanların %21.1’inin vücut ağırlı-

Tablo 1: Tanıtıcı özellikler

Özellik	n	%
Yaş		
18- 20 yaş	231	44.0
21 -24 yaş	294	56.0
Cinsiyet		
Kız	312	59.4
Erkek	213	40.6
Kaldığı yer		
Ailesi ile birlikte evde	457	87.0
Arkadaşları ile evde	17	3.2
Tek başına evde	15	2.9
Yurtta	21	4.0
Diğer	15	2.9
Beden kitle indeksi		
Zayıf (<18.49)	90	17.1
Normal (18.5–24.99)	359	68.4
Fazla Kilolu (25.0–29.99)	65	12.4
Obez, düzey1 (30.0–34.99)	10	1.9
Obez, düzey 2 (35.0–39.99)	1	0.2
Kilo memnuniyeti		
Çok memnunum	74	14.1
Memnunum	244	46.5
Memnun değilim	166	31.6
Hiç memnun değilim	41	7.8
Diyet yapma sıklığı		
Daima	15	2.9
Çok sık	12	2.3
Sık sık	14	2.7
Bazen	108	20.6
Nadiren	97	18.5
Hiçbir zaman	279	53.1
Kilo korumak için çaba harcama durumu		
Evet	148	28.2
Hayır	377	71.8
Toplam	525	100.0

ğından memnun olmadığı belirlendi. Aşırı kilolu ve obez öğrencilerin %10.5'inin, normal kiloluların %8.4'ünün ve zayıf olanların %3.3'ünün çoğunlukla diyet yaptığı saptandı. Aşırı kilolu ve obez öğrencilerin %56.6'sı, normal kilolu olanların %38.4'ü kilo vermeyi düşündüğünü belirtti. Stresli durumlarda öğrencilerin %38'i hiç yemek yemediğini, iştahının kesildiğini, %23'ü kendini yemeye verdiğini, ne bulursa yediğini, %38'i ise etkilenmediğini, kendini kontrol etmeye çalıştığını bildirdi.

Öğrencilerin YTT puan ortalaması 17.91 ± 11.10 idi. Kız öğrencilerin YTT puan ortalaması (18.67 ± 11.30) erkek öğrencilerden (16.79 ± 10.73) istatistiksel olarak anlamlı yüksekti ($z=2.39$; $p<0.05$). Öğrencilerin %12.6'sının (kız=%12.8, erkek=%12.2) YTT puanı yeme bozukluğu riskini belirten 30 ve üstündeydi. Cinsiyete göre YTT puanı ≥ 30 olanlar ile <30 olanlar karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($\chi^2=0.043$; $p>0.05$). Yaş grupları ile yeme bozuk-

luğu riski arasında ise, istatistiksel olarak anlamlı fark vardı. 18-19 yaş grubunda YTT puanı 30'un üstünde olan öğrenci oranı %7.1, 20-21 yaş grubunda %10.9, 22-24 yaş grubunda ise %17.6 olarak bulundu ($\chi^2=7.732$; $p<0.05$). Cinsiyete göre tabakalı analiz yapıldığında kız öğrencilerin yaş grupları ile YTT kesim noktasına göre ayrılan iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($\chi^2=2.534$; $p=0.282$). Erkek öğrencilerde yaş gruplarına göre YTT puanı ≥ 30 olanlar ile <30 olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı ($\chi^2=7.430$; $p=0.024$). Erkeklerde yaş arttıkça YTT puanı ≥ 30 olanların oranı artıyordu.

Beden kitle indeksi zayıf olanların %4.4'ünün, normal kiloda olanların %12.3'ünün, aşırı kilolu / obez olanların %23.7'sinin YTT puanı 30'un üstündeydi ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($\chi^2=13.980$; $p<0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını saptamak üzerine yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda, her üç grubun birbirinden farklı olduğu belirlendi.

Vücut ağırlığından hiç memnun olmayan öğrencilerin %43.9'unun YTT puanı 30'un üstünde bulundu. Vücut ağırlığından memnuniyet düzeylerine göre YTT oranları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($\chi^2=46.923$; $p<0.05$). Yapılan istatistik sonucuna göre, memnun olanlar ile çok memnun olanlar arasında fark bulunmazken, diğer grupların hepsinde YTT puanı ≥ 30 olanlar ile <30 olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu.

Çoğunlukla diyet yapanların %51.2'sinin, bazen yapanların %11.7'sinin, hiçbir zaman diyet yapmayanların ise %7.5'inin YTT puanı ≥ 30 idi ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı ($\chi^2=67.200$; $p<0.05$). İleri istatistikî değerlendirmede farkın çoğunlukla diyet yapanlardan kaynaklandığı belirlendi (Tablo 2).

Vücut ağırlığını korumak için çaba gösteren üniversite öğrencilerinin %20.9'unun, çaba harcamayanların ise %9.3'ünün YTT puanı ≥ 30 idi ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı ($\chi^2=13.151$; $p<0.05$). Kilo vermeyi düşünen öğrencilerin %23.8'inin, düşünmeyenlerin %6.5'inin YTT puanı ≥ 30 olarak bulundu ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıydı ($\chi^2=32.674$; $p<0.05$). Stres durumunda beslenmesinin etkileneneğini belirten öğrencilerin %14.5'inin, etkilenmeyeceğini belirtenlerin %5.5'inin YTT puanı ≥ 30 olarak bulundu ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı ($\chi^2=6.413$; $p<0.05$) (Tablo 2).

Tablo 2: Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri İle YTT Puanlarının Karşılaştırması

Özellikler	YTT Puanı				İst.Analiz x ² ; p
	<30 n	%	≥30 n	%	
Cinsiyet					0.04; 0.835
Kız	272	87.2	40	12.8	
Erkek	187	87.8	26	12.2	
Yaş grubu					7.73; 0.021*
18-19	92	92.9	7	7.1	
20-21	213	89.1	26	10.9	
22-24	154	82.4	33	17.6	
Beden kitle indeksi					13.98; 0.001**
Zayıf	86	95.6	4	4.4	
Normal	315	87.7	44	12.3	
Aşırı kilolu-obez	58	76.3	18	23.7	
Vücut ağırlığı memnuniyeti					46.92; 0.000**
Çok memnunum	66	89.2	8	10.8	
Memnunum	229	93.9	15	6.1	
Memnun değilim	141	84.9	25	15.1	
Hiç memnun değilim	23	56.1	18	43.9	
Diyet yapma durumu					62.31; 0.000**
Çoğunlukla	20	48.8	21	51.2	
Bazen	181	88.3	24	11.7	
Hiçbir zaman	258	92.5	21	7.5	
Vücut ağırlığı koruma çabası					13.15; 0.000**
Evet	117	79.1	31	20.9	
Hayır	342	90.7	35	9.3	
Stresin beslenmeyi etkileme durumu					6.41; 0.011*
Etkiler	355	85.5	60	14.5	
Etkilemez	104	94.5	6	5.5	
TOPLAM	459	87.4	66	12.6	

*p<0.05; **p<0.01

Tablo 3: Kız ve Erkek Öğrencilerde YTT Kesim Noktasına Göre ÖEYÖ ve Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları

ÖEYÖ ve Alt boyutları	YTT puanı	Ort(ss)	Z	p
KIZ				
Davranışa başlama	<30	3.91(0.64)	0.456	0.648
	≥30	3.85(0.75)		
Davranışı sürdürme	<30	3.69(0.76)	0.157	0.875
	≥30	3.75(0.62)		
Davranışı tamamlama	<30	3.79(0.77)	0.259	0.796
	≥30	3.83(0.78)		
Engellerle mücadele	<30	3.13(0.80)	0.236	0.813
	≥30	3.18(0.94)		
Toplam	<30	3.72(0.53)	-0.026	0.979
	≥30	3.72(0.58)		
ERKEK				
Davranışa başlama	<30	3.79(0.74)	2.003	0.045*
	≥30	3.44(0.90)		
Davranışı sürdürme	<30	3.72(0.72)	3.312	0.001**
	≥30	3.14(0.86)		
Davranışı tamamlama	<30	3.80(0.80)	1.464	0.143
	≥30	3.54(0.83)		
Engellerle mücadele	<30	3.26(0.81)	0.433	0.665
	≥30	3.33(0.78)		
Toplam	<30	3.70(0.58)	-2.760	0.006**
	≥30	3.36(0.61)		

*p<0.05**p<0.01 z=Mann Whitney U testi

Tablo 4: Yeme Bozukluğu Oluşumuna Etki Eden Risk Faktörleri

Risk Faktörü	n (%)	p	OR	95% GA
BKİ				
Normal	359	0.005**	1	
Aşırı kilolu/obez	76	0.024*	2.062	1.012-8.397
Zayıf	90	0.047**	0.343	1.913-18.892
Yaş	525	0.009**	1.234	1.053-1.446
Öz-etkililik-yeterlik	525	0.040*	0.977	0.395-0.977

Öğrencilerin ÖEYÖ ve YTT puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ve çok zayıf ilişki saptanmıştır (rs:-0.09, p<0.05). Erkek öğrencilerin yeme tutumu puanları ile ÖEYÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı çok zayıf negatif ilişki bulundu (rs=-0.18; p<0.01). Kız öğrencilerin yeme tutumu ile ÖEYÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktu (rs=-0.037; p>0.05).

Tablo 3'te kız ve erkek öğrencilerde ÖEYÖ puan ortalamaları YTT kesim noktasına göre karşılaştırıldı. YTT puanı 30'un altında ve ≥30 olan kız öğrencilerin ÖEYÖ ve tüm alt boyut puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiyordu. YTT puanı ≥30 olan erkek öğrencilerin "davranışa başlama" ve "davranışı sürdürme" alt boyut puan ortalamaları YTT puanı <30 olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düşüktü (p<0.05).

Lojistik regresyon analizi ile yapılan değerlendirme sonucunda yeme bozukluğu riskinin, aşırı kilolu / obez olanlarda normal kilolulara göre 2 kat (%95 GA 1.012-8.397, OR=2,222) daha fazla olduğu saptandı. Zayıf olmak normallere göre yeme bozukluğu riskini azaltmaktaydı. (Yeme bozukluğu görülme olasılığı normallere göre 2.9 kat fazlaydı). Yaş 1 yıl arttığında yeme bozukluğu riski 1.234 kat artmaktaydı. Öz-etkililik 1 puan arttığında ise yeme bozukluğu görülme olasılığı çok küçük bir azalma gösteriyordu (Yeme bozukluğu görülme olasılığı normallere göre 1.02 kat fazlaydı) (Tablo 4).

TARTIşMA

Bu çalışmada kız öğrencilerin %12.8'inin, erkek öğrencilerin %12.2'sinin YTT-40 puanı kesim noktasının üstünde bulundu. Bu sonuçlar üniversite öğrencileri ile yapılan önceki çalışmalarda, kızlarda %11.9 ile %13.2 arasında, erkeklerde %9.9 ile %12.6 arasında belirtilen yeme bozukluğu oranları ile benzerdi (26- 29)

Öğrencilerin yaş grupları ile yeme bozukluğu sıklığı ara-

sında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı. Hem kız öğrencilerde hem de erkek öğrencilerde 18-19 yaş grubunda YTT puanı 30'un üstünde olan öğrenci oranı daha düşükken, 20-21 ve 22-24 yaş grubunda giderek artıyordu. Lojistik regresyon sonucunda da yaş bir yıl arttığında yeme bozukluklarına yakalanma riskinde artış olduğu saptandı. Siyez ve Uzbaş'ın (2006) üniversite öğrencilerinin anoreksik yeme tutumlarını belirlemeye yönelik yaptıkları araştırma ise yaş arttıkça riskin azaldığı belirtilmiştir (30). Sonuçlar arasındaki farkın örneklem yaş dağılımları arasındaki farktan kaynaklandığı düşünölmüştür. Çalışmamız ile benzer olarak Ünsal ve ark.'nın (2010) yaş ortalamasının 15.7 olduğu 909 öğrencide (kız ve erkek) yaptığı çalışmada, 17 yaşın üzerinde olması ve yaşın artması ile yeme bozukluğu açısından riskin arttığı bulunmuştur (16).

YTT kesim noktasına göre kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmasına karşın kız öğrencilerin YTT puan ortalaması erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı yüksekti. Erol ve ark. (2006) ile Ünal ve ark. (2009) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmalarda bu bulguya paralel olarak kız öğrencilerde YTT puan ortalamasının erkek öğrencilerden yüksek olduğu belirtilmektedir (29,31). Bu sonuç kızların vücutları ile ilgili düşüncelere daha fazla yoğunlaşması ve erkeklere göre kilo kontrolü için egzersiz yapma yerine yanlış diyet uygulamalarını daha fazla tercih etmeleri ile ilişkili olabilir. Araştırmamızda ebeveynlerin eğitim düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yeme bozuklukları ile karşılaşma riski daha fazladır. Literatürde ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça gençlerin doğru beslenme davranışları gösterdikleri ve beslenme hakkında bilgi düzeylerinin arttığı belirtilmiştir (32,33).

Çalışmamızda Türkçe literatüre paralel olarak fazla kilolu ve obez öğrencilerde normal kilolulara göre yeme bozukluğu riski 2 kat fazla bulunmuştur (34,35). BKİ'ne göre, normal kilolu olanlarda zayıf olanlara göre yeme bozukluğu riskinin yüksek olması yeme bozukluklarının beden algısı ve kilo memnuniyeti arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Thomas ve ark. (2004) yapmış oldukları çalışma sonucunda obezitenin de yeme bozukluğu etiolojisinde yer aldığını göstermiştir (36). Bir çalışmada, gece uykudan uyanıp yeme alışkanlığının fazla kilolularda (%18) normal kilolulara (%4) göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (22). Obez bireylerin anksiyete düzeyleri ile yeme tutumları arasında

ilişki olduğu düşünülmüştür. Stresli bir durumla karşılaştıklarında normal kilolu bireylere kıyasla anlamlı şekilde daha fazla yemek yedikleri gözlemlenmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak Forman ve ark.'nın (2004) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada yeme bozukluğu riski zayıf olan kişilerde daha fazladır (37). Çalışma sonuçları arasındaki farklılık, örneklem yaşlarının farklı olması ve kültürler arası farklılık ile ilişkilendirilebilir.

Çalışmada yeme tutumunu etkileyen diğer bir değişken beden algısıdır. Vücut ağırlığından memnun olmayanlarda $YTT \geq 30$ bulunan öğrencilerin oranı, vücut ağırlığından memnun olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırma sonuçları bulgumuzu desteklemektedir (38,39). Kilosundan memnun olan gençlerin %6.1'inin yeme bozukluğu açısından riskli bulunması bu gençlerin yanlış yeme tutumu davranışlarına ve yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu gösterebilir. Ayrıca araştırmamızda BKI normal ve zayıf olan öğrencilerin bir bölümünün de kilosundan memnun olmadığını, diyet yaptıklarını, kilo verme düşüncesi ve kilo koruma çabası içinde olduklarını belirtmiş olmaları beden algılarına yönelik olumsuz düşüncelerin ve davranışların sebebi olabilir.

Bu çalışmada yeme tutumu yönünden kilo vermeyi düşünen öğrenciler kilo vermeyi düşünmeyenlerden daha riskli bulundu. Ayrıca çoğunlukla diyet yapanlarda bazen diyet yapan ya da yapmayanlara göre riskli yeme tutumu oranı daha fazlaydı. Yapılan araştırmalar da üniversite öğrencilerinin kilo kontrolü için en çok başvurduğu yöntemin diyet yapmak olduğunu göstermektedir (32,40). O'dea ve ark. (1996) araştırmalarında da benzer olarak üniversite öğrencilerinde kilo verme düşüncesi olanlarda, kilo verme düşüncesi olmayanlara göre yeme bozukluğu oranı daha fazla bulunmuştur (39).

Çalışma sonuçlarımız stres nedeni ile beslenme davranışı etkilenenlerde riskli yeme tutumunun daha fazla görüldüğünü göstermiştir. Bu sonuç önceki çalışmalar ile paralellik göstermektedir (28,33,41). Toro ve ark. (2006) tarafından yapılan bir çalışmada aşırı kilo kontrol davranışları, kusma veya abur cubur yeme gibi yeme bozukluğu davranışlarını, bireylerin olumsuz duygularını azaltmak için veya bu tip duygularla baş etmeleri için uyguladıkları yöntemlerden biri olarak belirtilmektedir (41). Özellikle gençlik döneminde karşılaşılan stresörlerin daha fazla olması ve gençlerin stresle mücadele yöntemlerini bilmemeleri yeme tutumu davranışlarına etki edebilir.

Bu çalışmada YTT puanı 30'un üstünde (riskli) olanların, öz-etkililik puan ortalamaları YTT puanı 30'un altında olanlardan düşük bulunmuştur. Sassoon (2005)'ün çalışmasında da benzer olarak yeme bozukluğu olan ve olmayan adölesanlar karşılaştırılmış, iki grup arasında anlamlı fark bulunmazken, yeme bozukluğu olanların öz-etkililik puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur (42). Yeme bozukluğu açısından riskli bulunan erkek öğrencilerin ÖEYÖ puanı yeme bozukluğu açısından risksiz olanlardan düşük bulunmuştur. Kız öğrencilerde ise yeme tutumu ile ÖEYÖ puanı arasında ilişki bulunmamıştır. Benzer olarak literatürde AN olan ve olmayan kızların öz-etkililik düzeyi arasında farklılık bulunmadığı belirtilmiştir (42,43).

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmada olasılıklı örnekleme yöntemleri kullanılmadığı için seçime bağlı bias oluşmuş olabilir. Araştırmaya katılmayan öğrenciler, katılanlardan farklı özellikler taşıyor olabilir. Ayrıca yeme tutumuna özel öz-etkililik ölçeği geliştirilmemesi nedeniyle genel öz-etkililik ölçeğinin kullanılması ve araştırmanın tek bir üniversitede yürütülmesi, araştırmanın sınırlılıklarındandır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite gençleri ile (18-24 yaş) yapılan bu çalışma beden kitle indeksine göre aşırı kilolu / obez olanlarda, vücut ağırlığından memnun olmayanlarda, diyet yapanlarda ve stres durumunda beslenmesinin etkileneneğini belirten öğrencilerde yeme bozukluğu riskinin bulunduğunu gösterdi.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Okul sağlığı hemşiresi, gözlem ya da sağlık taramaları sırasında beden imajından hoşnutsuz olan öğrencilerin bu nedenle uyguladıkları diyet örüntülerini belirleyebilir, ayrıca sağlıksız ve kontrolsüz yapılan bir diyetin kişide meydana getireceği fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkları okul sağlığı birimine başvurular sırasında sorgulayabilir ve değerlendirebilir. Tespit edilen vakaların ciddiyetini, tanılama ölçütlerine göre derecelendirilmeli ve gerekirse diğer sağlık profesyonelleri ile (psikolog, diyetisyen vb.) iletişim kurmalarını sağlayabilir.
- Öğrencilere stresle baş etme yöntemleri öğretilerek, aşı-

rı yeme ya da yemeyi reddetme gibi davranışlara sebep olan anksiyete ve stresin azaltılması sağlanabilir.

- Sağlık davranışlarının kazandırılması açısından öğrencilerin öz-etkililik düzeyleri saptanabilir. Riskli olan erkek öğrencilerin tedavi aşamalarında öz-etkililik düzeyinden yararlanılabilir. Öz-etkililik puanı düşük olan sağlık davranışlarını geliştirerek tedavi aşamasının kolaylaşması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Favora A, Ferrara S, Santonastaso P. The spectrum of eating disorders in young women: a prevalence study in general population sample. *Psychosomatic Medicine*. 2003; 65(3): 701-708.
2. Tam C, Cherry FN, Chak MY. Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. *Journal of Pediatrics Child Health*. 2007; 47: 811-817.
3. Farahani SJ, Chin YS, Nasir MTM, Amiri P. Disordered Eating and its Association with Overweight and Health-Related Quality of Life Among Adolescents in Selected High Schools of Tehran. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2014; 1: 1-8.
4. Vançelik S, Önal S, Güraksın A, Beyhu E. Üniversite öğrencilerinin beslenme, bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2007; 6(4): 242-248.
5. Fairburn CG, Mphil DM, Cooper Z. Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case-control comparison. *Arch Gen Psychiatry*. 1999; 56(4): 468-476.
6. Tam C, Cherry FN, Chak MY. Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. *J Paediatr Child Health*. 2007; 43: 811-817.
7. Loth K, Berg Van Den P, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Stressful life events and disordered eating behaviors: findings from project. *Eat. Journal of Adolescent Health*. 2008; 12(43): 514-516.
8. Nola JP, Carolyn LM, Parsons AM. "Diet, Nutrition, Prevention, and Health Promotion". *Health Promotion in Nursing Practice*, Fifth Edition. 2002; p.1102-1120.
9. Power Y, Power L, Canadas M. Low socioeconomic status predicts abnormal eating attitudes in Latin American female adolescents. *Eating Disorders*. 2008; 16(2): 136-145.
10. Barker M, Robinsons S, Wilman C, Barker DJ. Behavior, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*. 2000; 35(2): 161-170.
11. Can S. Nişantaşı Obezite Taraması. *Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını*, İstanbul. 2003; s. 65-72.
12. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*. 2008; 134 (3): 460-476.
13. Dunkley TL, Wertheim EH, Paxton SJ. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*. 2001; 36: 265-279.
14. Jones JM, Bennett S, Olmsted MP, Lawson ML, Rodin G. Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *CMAJ*. 2001; 165(5): 547-552.
15. Yılmaz B. Ankara Üniversitesindeki Öğrencilerin Beslenme Durumları, Fiziksel Aktiviteleri ve Beden Kitle İndeksleri Kan Lipidleri Arasındaki İlişkiler. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. 2007.
16. Ünsal A, Tozun M, Ayrancı Ü, Arslantaş D. Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim Tıp Gazetesi*. 2010; 85(3): 110-112.
17. Aksayan S, Gözüm S. Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz-etkililik algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Cumhuriyet Hem Der*. 1998; 2(1): 35-42.
18. Prestwich A, Kellar I, Parker R, MacRae S, Learmonth M, Sykes B, Taylor N, Castle H. How can self-efficacy be increased? Meta-analysis of dietary interventions. *Health Psychology Review*. 2014; 8(3): 270-285.
19. Bandura A. Self efficacy toward unifying theory of behavior change. *Psychological Review*. 1997; 84(3): 191-215.
20. Wilson LB, Hollins T, Clopton JR. Construction and validation of the healthy eating and weight self-efficacy (HEWSE) scale. *Eating Behaviors*. 2014; 15: 490-492.
21. Clark MM, Abrams DB, Niaura RS, Eaton CA, Rossi JS. Self-efficacy in weight management. *J Consult Clin Psychol*. 1991; 59(5): 739-744.
22. Benedikt R, Wertheim EH. Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mother. *Journal of Youth and Adolescence*. 1998; 27(1): 50-62.
23. Garner DM, Garfinkel PE. The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*. 1979; 9: 273-279.
24. Savaşır I, Erol N. Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*. 1989; 7: 19-25.
25. Gözüm S, Aksayan S. Öz-Etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokul Dergisi. 1999; 2(1): 21-34.
26. Aslan H, Alparslan N. Bir grup üniversite öğrencisinde yeme tutumu ile obsesif kompulsif belirtiler, aleksitimi ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. Turk J Child Adolesc Ment Health*. 1998; 5(2): 61-69.

Teşekkür

Araştırmanın yapılması için izin veren üniversite yönetimine ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine teşekkür ederiz.

Bu araştırma, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans tez çalışmasıdır (2009).

27. Benedikt R, Wertheim EH. Eating Attitudes and Weight-Loss Attempts in Female Adolescents and Their Mother. *Journal of Youth and Adolescence*. 1998; 27(1): 50-62.
28. Doyle AC, Grange D, Goldschmidt A, Wilfley DE. Psychosocial and Physical Impairment in Overweight Adolescents at High Risk for Eating Disorders. *Obesity*. 2007; 15(2): 145-154.
29. Erol A, Toprak G, Yazıcı F. Psychological and Physical Correlates of Disordered Eating in Male and Female Turkish College Students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2006; 60(3): 551-557.
30. Siyez DM, Uzbas A. Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Anoreksik Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *New Symposium Journal*. 2006; 44(1): 37-43.
31. Ünal D, Öztöpe DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D. Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2009; 16(2): 75-81.
32. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA. Are Family Members Associated With Disordered Eating Behaviors Among Adolescents? *Journal of Adolescent Health*. 2004; 35: 350-359.
33. Sanlier N, Yabancı N, Alyakut Ö. An Evaluation of Eating Disorders Among a Group of Turkish University Students. *Appetite*. 2008; 51: 641-645.
34. Garibagaoglu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö, Nisli K. Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2006; 15(3): 47-180.
35. Vançelik S, Önal S, Güraksın A, Beyhu E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme, Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2007; 6(4): 242-248.
36. Thomas CL, James AC, Bachmann MO. Eating Attitudes in English Secondary School Students: Influences of Ethnicity, Gender, Mood and Social Class. *J. Eat Disord*. 2002; 31(1): 92-96.
37. Forman V, Hoffman. High Prevalence of Abnormal Eating and Weight Control Practices Among U.S. High-School Students. *Eating Behaviors*. 2004; 5(2): 325-336.
38. Kocabasoglu N. Yeme bozuklukları. *Yeni Symposium*. 2001; 39(2): 95-99.
39. O'dea JA, Jennifer A, Abraham S. Food Habits, Body Image, An Weight Control Practices Of Young Male And Female Adolescents. *Australian Journal Of Nutrition And Dietetic*. 1996; (53): 32-39.
40. Polat A, Yücel B, Genç A, Meteris H. Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Davranışı Özellikleri: Bir Ön Çalışma. *KÜ Tıp Fakültesi Nöropsikiyatri Arşivi*. 2005; 42(1-2-3-4): 5-8.
41. Toro J, Gomez-Peresmitre G, Sentis J. Eating Disorders And Body Image in Spanish and Mexican Female Adolescents. *Soc Psychiatry Epidemiol*. 2006; 41(1): 556-565.
42. Sassoon E. Self-efficacy and self-esteem in a group of adolescents with anorexia nervosa. Department of psychology. 2006 (Doctoral dissertation). (<http://hdl.handle.net/10210/1644>).
43. Keskin G, Orgun F. Öğrencilerin Öz-Etkililik Yeterlik Düzeyleri ile Basa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg*. 2006; 21(7): 92-99.