

Araştırma Makalesi

# Yurtta Kalan Kız Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıkları ile Vücut İmajı, Duygusal Durum ve Akademik Başarı İlişkisi

Relation Among Nutrition Habits and Body Image, Emotional Status and Academic Success in Dormitory Female Students

**Gamze EKİCİ'**

Doç. Dr. Fzt ., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, fztgamze@yahoo.com (Sorumlu Yazar)

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma, üniversite eğitimi nedeniyle yurttan kalan kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını okul ve tatil zamanlarında ayrı ayrı incelemek, öğün tüketimi ile vücut imajı, bireyin duygusal durumu ve akademik başarısı arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla planlandı. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya yaşları  $20.12 \pm 1.39$  yıl olan, yurttan kalan 74 üniversiteli kız öğrenci dahil edildi. Okul akademik başarıları, öğün tüketim bilgileri ve diyet yapma durumları sorgulandı. Araştırmacı tarafından düzenlenmiş bir anket kapsamında öğrencilerin beslenme düzeylerinin, farklı duygusal durumlardaki iştah seviyeleri, vücut imajı memnuniyeti, kilo almaya karşı korkuları, ailelerinin vücut görüntüleriyle ilgili tutumları ve genel sağlık düzeyleri görsel analog skala kullanılarak incelendi. **Sonuçlar:** Okul ile tatil zamanı kıyaslandığında, ortalama öğün sayısı ( $p=0.045$ ), beslenme düzeyleri arasında ( $p=0.001$ ) ve üzüldüklerinde ve sevindiklerinde iştah düzeyleri karşılaştırıldığında ( $p=0.014$ ) istatistiksel anlamlı farklar vardı. Öğrencilerin vücut kütle indeksi ile kilo almaya karşı korkuları ( $r=0.36; p=0.002$ ), ailelerinin vücut görüntüleriyle ilgili tutumları ( $r=0.27; p=0.018$ ) ve vücut imajı memnuniyeti ( $r=-0.37; p=0.001$ ) arasında korelasyon bulundu. Bunların yanı sıra, tatillerde ve okulda beslenme düzeyleri ile okul akademik başarı düzeyleri (sırasıyla  $r=0.27; p=0.018$  ve  $r=0.29; p=0.010$ ) arasında da ilişki tespit edildi.

**Tartışma:** Beslenme ile vücut imajı memnuniyeti, duygusal durum ve akademik başarı arasındaki yakın ilişkiler nedeniyle doğru ve yeterli beslenme konusu rehabilitasyon ekibi, yurt yetkilileri ve eğitimciler tarafından dikkate alınmalıdır. Daha geniş grupların dahil edildiği ileri çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme; Vücut imajı; Duygusal durum; Akademik başarı; Üniversite öğrencisi

## ABSTRACT

**Purpose:** This study was planned to investigate nutritional habits of female students living in the dormitories in school days and holidays separately, and to examine relations among meal consumption, body image, emotional status and academic achievement. **Material and methods** Seventy-four female students in college dormitories (age= $20.12 \pm 1.39$  years) were enrolled. Information on academic achievement, meal time data and dieting status were asked. Within the scope of a survey organized by the researcher, nutrition habits, levels of appetite in different emotional status, body image satisfaction, fear of weight gain, parents' attitudes about body images and levels of general health was analyzed by visual analog scale. **Results.** When we compared school day with holiday, there were significant differences in nutrition habits ( $p=0.045$ ), number of meal consumption ( $p=0.001$ ), and when their appetite in sadness and happiness were compared ( $p=0.014$ ). There were correlations between body mass index and fear of weight gain ( $r=0.36; p=0.002$ ), parents' attitudes about body images ( $r=0.27; p=0.018$ ), and body image satisfaction ( $r=-0.37; p=0.001$ ). And also, correlations were determined between nutrition habit and academic performance in holidays and school time (respectively  $r=0.27; p=0.018$ ,  $r=0.29; p=0.010$ ). **Conclusion:** Due to close relationship among nutrition and body image satisfaction, psychosocial situations and academic success, accurate and adequate nutrition must be paid attention by the rehabilitation team, dormitory administration and teachers. Further studies including larger groups are needed.

**Keywords:** Nutrition habit; Body image; Emotional status; Academic success; University students

Üniversiteli gençler, 18-22 yaş arasındaki nüfusun % 10'u olup, Türkiye nüfusunun binde altısı olarak sayıca az da olsa ülkenin yetişmiş insan kaynağı bakımından önemli bir bölümünü oluşturur (Tuzcuoğlu, Korkmaz, 2001).

Ülkemizde, pek çok üniversite öğrencisi ailelerinden farklı bir şehirde eğitim almaktadırlar. Öğrenim görmek amacıyla aile ortamından ayrılarak değişik şehirlere gitmesi gereken öğrenciler, birtakım problemlerle karşılaşmaktadır. (Yılmaz, Ocağcı, 2010). Aytekin ve arkadaşları, öğrencilerde yeni bir ortamda yaşamaya başlamanın beslenme, sosyal yaşam, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlık sorunları gibi pek çok konuda güçlükler yarattığını ifade etmişlerdir (Aytekin, 1999).

Özellikle yurttan kalan öğrenciler için yeterli ve dengeli beslenmenin ciddi bir soruna dönüşebileceği ve beslenme bilgisi yetersizliğinin de gençlerin beslenmesini olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Aytekin, 1999). Öğrencilerin yeni kurulacak düzene doğru şekilde uyum sağlayabilme çabaları, gelecek yaşamları açısından da önem arz etmektedir. Çünkü bireylerin beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek yeni durumlar, üniversite öğrenimi sonrasında da taşınacaktır (Mazıcıoğlu, Öztürk, 2003).

Kalafat çalışmasında moda ve medya sektörü başta olmak üzere tüketim kültürünün, kadınlara ince beden yapısını dayattığını ortaya koymuştur (Kalafat, Kıncal, 2008). Tüm dünyada kadınlar yazılı ve görsel basın tarafından zayıf olmak için özendirilmekte, bunun sonucunda beslenme alışkanlıkları konularında bozukluk görülme olasılığının artmakta ve bireylerin vücut imajı memnuniyetinin de giderek azalmakta olduğu bildirilmektedir (Ressler, 1998).

Kız öğrencilerin üniversitede eğitim gördüğü dönemde beslenme alışkanlıklarının incelenmesinin ve gerekli müdahalelerin yapılmasının, ileriki dönemde doğru beslenme alışkanlıklarının gelişmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği olası bozuklukların önlenmesi açısından önemli olduğu bildirilmektedir (Mazıcıoğlu, Öztürk, 2003).

Beslenme açısından riskli bir grubu oluşturan yurttan kalan kız öğrencilere yönelik vücut imajı, duygusal durum ve akademik başarı ile ilgili yapılmış çalışma çok azdı. Yurttan kalarak üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin tatil dönemi ve okul zamanındaki beslenme alışkanlıklarının

karşılaştırılmasına yönelik bir çalışmaya ise rastlamadık. Bu çalışma, yurttan kalan kız öğrencilerde okulda ve tatil döneminde beslenme alışkanlıkları ile vücut imajı, duygusal durum ve akademik başarı ilişkilerini incelemek amacıyla planlandı.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmaya, Ankara'daki üniversitelerin farklı bölüm ve sınıflarında eğitim gören 156 kız öğrenci katıldı. Tüm katılımcılar değerlendirme öncesinde çalışmanın amacı ve prosedürü açısından bilgilendirildi. Araştırma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak gerçekleştirildi.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaş ve daha büyük olmak, yurttan kalarak üniversite öğrenimi gören kız öğrenci olmak, gönüllü olmak; dahil edilmeme kriterleri ise evde yaşıyor olmak (n=37), bilinen akut ya da kronik herhangi bir hastalığının olması (n=11), ilaç kullanıyor olmak (n=3) ve sınav haftasında olmak (n=31) olarak belirlendi.

Öğrencilerden 82'si yukarıda belirtilen kriterler nedeniyle çalışma dışında bırakıldı. Çalışmaya sağlık bilimleri (n=48), fen bilimleri (n=7) ve sosyal bilimler (n=19) ile ilişkili bölümlerde eğitim gören 74 kız öğrenci dahil edildi. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin yaşları 18 ile 25 yıl arasında olup, ortalama yaşları 20.12±1.39 yıldır. Bu çalışma Kasım 2012 ve Mart 2013 tarihleri arasında yapıldı.

Öğrencilerin sosyo-demografik bilgileri kaydedildi. Okul ve tatil zamanındaki yemek yeme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla bir anket uygulandı.

Anket kapsamında öğrencilerin kendi görüşlerine göre;

a-"Ara öğün alışkanlığı düzeyi",

b-"Okul zamanında yeterli ve dengeli beslenme düzeyi",

c-"Tatillerde yeterli ve dengeli beslenme düzeyi",

d-"Üzüldeğinde iştah düzeyi",

e-"Sevindiğinde iştah düzeyi",

f-"Kilo almaya karşı korku düzeyi",

g-"Ailesinin onun zayıf olmasına verdiği önem düzeyi",

h-"Kendi vücut imajından memnun olma düzeyi",

ı- " Genel sağlık düzeyi", görsel analog skala ile değerlendirildi. Öğrencilere her bir soru için bu skalayı nasıl kullanacakları tarif edildi. Ayrıca

öğrencilerden 10'luk sistemde akademik not ortalamaları sorgulandı.

**Görsel Analog Skala (GAS):** kullanımı basit, etkili, geçerlik ve güvenilirliği gösterilmiş bir ölçüm skalasıdır. Bir süreç boyunca olan özellikleri ölçmek için kullanılmaktadır. Katılımcı o soru ile ilgili durumunun düzeyini 10 cm.lik bir çizgi üzerinde işaretler (Sara, 2006).

**Diyet Yapma Durumu Ölçeği:** Öğrencilerden 1) Sürekli diyet yaparım 2) Sıklıkla diyet yaparım 3) Ara sıra diyet yaparım 4) Nadiren diyet yaparım 5) Hiç diyet yapmam şeklindeki şıklardan diyet yapma durumlarını en iyi tanımlayan şıkkı seçmeleri istendi (Strong, Huon, 1997; Orsel, Işık Canpolat, Akdemir, Ozbay, 2004).

### İstatistiksel analiz

İstatistiksel analizlerde 'SPSS 17 for Windows' istatistik programı kullanıldı. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, frekans ve/veya aritmetik ortalama  $\pm$  standart sapma ( $X \pm SD$ ) olarak ifade edildi. İlişkiler Spearman'ın korelasyon analizi ile incelendi. "Wilcoxon Eşleştirilmiş iki Örnek testi" ile karşılaştırmalar yapıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

### SONUÇLAR

Öğrencilerin 4'ü zayıf ( $17.9 \pm 0.63 \text{ kg/m}^2$ ), 60'ı normal ( $20.91 \pm 1.72 \text{ kg/m}^2$ ) ve 10'u fazla kiloluydu ( $>25 \text{ kg/m}^2$ ). Bunlardan sadece 1'i obezdi ( $>30 \text{ kg/m}^2$ ). Katılımcıların ortalama Vücut Kütle İndeksi (VKİ)  $21.58 \pm 2.82 \text{ kg/m}^2$ 'di (en az- en çok: 17.00 - 30.47  $\text{kg/m}^2$ ).

Yirmisi (% 27) kamuya ait, 54'ü (% 73) özel işletmeye bağlı bir öğrenci yurdunda kalmaktaydı. Bunların 9'u (%12.2) 1.sınıf, 35'i (%47.3) 2.sınıf, 18'i (%24.3) 3.sınıf ve 12'si (%16.2) 4. sınıftaydılar. Çalışmaya katılanlardan 69'u (% 91.9) alkol kullanmadığını bildirirken, 5'i (% 8.1)  $2.60 \pm 0.54$  yıldır, haftada  $1.16 \pm 0.40$  gün, bir seferde  $0.58 \pm 0.20$  lt. alkol tükettiğini ifade etti. Buna ek olarak, 68'i (% 91.9) sigara kullanmadığını bildirirken, 6'sı (% 8.1) ortalama  $2.8 \pm 2.16$  yıldır, günde  $12.00 \pm 7.58$  adet sigara içtiğini söyledi. Öğrencilerin okul ve tatil zamanlarında beslenme alışkanlıkları ve diyet durumları ile bilgiler Tablo 1'de verildi. Ara öğün durumu, kilo almaya karşı korku, ailelerinin zayıflığa verdiği önem, vücut imajı memnuniyeti, sağlık ve başarı düzeyleri ise Tablo 2'de gösterildi. Tablo

3'te katılımcıların okul ve tatil zamanında ve farklı duygusal durumlardaki öğün tüketim durumları ile iştah düzeylerinin karşılaştırılma bilgileri ortaya konuldu. Öğrencilerin Kİ'leri, beslenme düzeyleri, ruhsal durumlarına göre iştahları, ailelerinin vücut imajı tutumu, genel sağlık ve akademik başarı düzeylerinin korelasyon sonuçları Tablo 4'te sunuldu.

### TARTIŞMA

Öğrencilerin okul ve tatil döneminde, öğün sayıları ile doğru ve yeterli beslenme durumları arasında önemli farkların bulunduğu bu çalışmada bunlara ek olarak, duygusal durumla öğün tüketiminin de anlamlı ölçüde etkilendiği ve öğrencilerin öğün tüketimleri ile akademik performansları arasında da ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Yoğun bir dönem olan üniversiteye hazırlık ve giriş sınavlarının ardından pek çok öğrenci, üniversite eğitimi almak amacıyla ailelerinden farklı şehirlerde yaşamaya başlamaktadır. Bu durum, büyük bir çoğunluğu için ilk ayrılık olup, bireyin tüm yaşamını etkileyen, bağımsız yaşamın öğrenilmesi adına da önemli bir süreçtir. Özellikle, temel günlük yaşam aktivitelerinden biri olan beslenmenin, yurttaki kalan öğrenciler için zaman zaman soruna neden olabildiği belirtilmektedir. (Aytekin, 1999).

Beslenmede dikkat edilecek en önemli noktanın günlük alınacak besin gruplarının üç öğünde dengeli olarak dağıtılması olduğu bildirilmiştir (Baysal, 2006). Bu çalışmada olguların çoğunluğu, okul zamanında (1-4 öğün) ve tatilde (2-7 öğün) 3 öğün yemek yemektedir. Kahvaltının okul zamanında en fazla atlanan öğün olduğu, tatilde ise büyük bir kısım tarafından kahvaltının atlanmadan yapıldığı belirlendi. Okul zamanı ile tatil zamanı karşılaştırıldığında, öğrencilerin tatilde daha fazla sayıda öğün tükettikleri görüldü. Okul zamanında kahvaltı yapamayışlarının sebebini çoğunlukla, "zamanlarının olmaması" olarak belirttiler. Üniversiteli 712 kız ve erkek öğrencinin dahil edildiği bir başka çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğu iki öğün beslenirken, sıklıkla sabah öğünlerini atladıklarını bildirmişlerdir (Orak, Akgün, Orhan, 2006). Bir başka çalışmada ise, öğrencilerin % 60.2'si üç öğün yemek yerken, % 33.3'ünün öğün atladığı, atlanan öğünler içinde % 62.9 ile sabah kahvaltısının birinci sırada yer

**Tablo 1.** Öğrencilerin okul ve tatil zamanlarında öğün tüketim durumları ve beslenme alışkanlıkları

Okul zamanında kaç öğün yemek yersiniz? (n=74)	n (%)
1 öğün	1 (% 1.4)
2 öğün	21 (% 28.4)
3 öğün	44 (% 59.5)
4 öğün	8 (% 10.8)
Tatilde kaç öğün yemek yersiniz? (n=74)	
2 öğün	22 (% 29.7)
3 öğün	35 (% 47.3)
4 öğün	11 (% 14.9)
5 öğün	2 (% 2.7)
6 öğün	3 (% 4.1)
7 öğün	1 (% 1.4)
Okul zamanında kahvaltı yapar mısınız? (n=74)	
Hiç yapmam	3 (% 4.1)
Nadiren yaparım	24 (% 32.4)
Sık sık yaparım	22 (% 29.7)
Her zaman yaparım	25 (% 33.8)
Okul zamanında kahvaltı yapmama nedeniniz nedir? (n=23)	
Zamanım olmuyor	17 (% 23)
Canım istemiyor	6 (% 8.1)
Tatilde kahvaltı yapar mısınız? (n=74)	
Hiç yapmam	0
Nadiren yaparım	4 (% 5.4)
Sık sık yaparım	16 (% 21.6)
Her zaman yaparım	54 (% 73)
Tatilde kahvaltı yapmama nedeniniz nedir? (Nadiren yapan,n=4)	
Canım istemiyor	4 (% 100)
Okul zamanında öğlen yemeklerini nerede yersiniz? (n=4)	
Öğlenleri yemiyorum	3 (% 4.1)
Hazır yemek yapan yerlerde	4 (% 5.4)
Okul yemekhanesinde	67 (% 90.5)
Okul zamanında akşam yemeklerini nerede yersiniz? (n=74)	
Akşamları yemiyorum	1 (% 1.4)
Hazır yemek yapan yerlerde	4 (% 5.4)
Yurt yemekhanesinde	58 (% 78.3 )
Diğer	11 (% 14.9)
Yediklerinizin kalorisini ve içeriğini inceler misiniz? (n=74)	
İncelemem	28 (% 37.8)
Nadiren incelerim	20 (% 27)
Sık sık incelerim	23 (% 31.1 )
Her zaman incelerim	3 (% 4.1)
Yemeklerden sonra ne hissedersiniz? (n=74)	
Yemek sonrası pişman oluyorum	9 (% 12.1)
Midem bulanıyor	4 (% 5.4)
İyi hissediyorum	61(% 82.5)
Diyet yapma durumunuz (n=74)	
Sürekli diyet yaparım	1 (% 1.4)
Sıklıkla diyet yaparım	1 (% 1.4)
Ara sıra diyet yaparım	14 (% 18.9 )
Nadiren diyet yaparım	20 (% 27)
Diyet yapmam	38 (% 51.4)

**Tablo 2.** Öğrencilerin ara öğün, kilo almaya karşı korku, ailelerinin zayıflığa verdiği önem, vücut imajı memnuniyeti, sağlık düzeyleri (GAS 0-10cm) ve akademik not ortalaması

	X±SD
Ara öğün alışkanlığı düzeyi	5.89±2.64
Kilo almaya karşı korku düzeyi	4.86±3.34
Ailesinin onun zayıf olmasına verdiği önem düzeyi	2.17±2.39
Vücut imajından (fiziksel görüntüsünden) memnun olma düzeyi	6.68±2.52
Genel sağlık düzeyi	7.49±1.96
Akademik not ortalaması	6.03±1.96

**Tablo 3.** Olguların okul ve tatil zamanında ve farklı duygusal durumlardaki öğün, beslenme durumu ve iştah düzeylerinin karşılaştırılması (n=74)

	Okul zamanında	Tatilde		
	X±SD	X±SD	z	p
Öğün sayısı	2.79±0.64	3.08±1.06	-2.008	0.045*
Beslenmenin yeterli ve dengeli olması (0-10cm)	4.53±2.96	7.13±2.91	-5.875	0.001*
	Sevindiğinde	Üzüldüğünde		
İştah düzeyi (n=37) (0-10 cm)	6.16±2.81	5.25±3.03	-2.470	0.014*

\* p &lt; 0,05

aldığı bildirilmiştir (Janout, Janoutova, 2004). Literatürde de öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında sabah öğünü için "vakit yetersizliği" nin, öğlen ve akşam öğünleri için ise "iştahın olmaması" nin ilk sırada yer aldığı belirtilmiştir (Özdoğan, Özçelik, 2010; Memiş, 2004; Aytekin, 1999).

Çalışma kapsamında öğrenciler, öğlen yemeklerini çoğunlukla okul yemekhanesinde, akşam ise yurt yemekhanesinde yediklerini bildirdi. Farklı bir çalışmada ise öğrenciler, sabah ve akşam öğünlerini en fazla "yurtta", öğlen öğünlerini ise "okul kantininde" tükettiklerini belirtmişlerdir (Özdoğan, Yardımcı, Özçelik, 2011). Saygın ve ark. öğrencilerin % 79.8'inin kampüste, diğerlerinin ayaküstü yemek yenilen ve ev yemekleri yapan yerlerde yediklerini bildirmişlerdir (Saygın, Öngel, Çalışkan, Yağlı, Has, Gonca ve ark., 2011). Bu çalışmada, okul zamanı ile tatil zamanı karşılaştırıldığında, öğrenciler tatilde daha doğru ve yeterli düzeyde beslendiklerini ve çok azı yediği yiyeceklerin kalorisini ve içeriğini incelediğini bildirdi. Yapılan bir çalışmada okul döneminde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları açısından birçok

hatalı davranışlar sergiledikleri ve öğün sayısı ile sosyo-ekonomik düzey arasında ilişki olduğu bildirilmiştir (El-Gilany, Elkhawaga, 2012). Ergenlerin yaklaşık üçte birinin besin tüketimi konusunda uygun olmayan tutum ve davranış gösterdikleri ve besin içeriği konusunda bilinçsiz oldukları ortaya konulmuştur (Kılınc, Çağdaş, 2012). Bir başka çalışmada 166 hemşirelik öğrencisinden %3.6'sı beslenme konusundaki bilgi düzeyinin "iyi", % 62.7'si "yeterli düzeyde" ve % 33.7'si ise "yetersiz" olduğunu ifade etmiştir. Literatüre paralel olarak (Buxton, Davies, 2012), bu bulgular ışığında üniversiteli kız öğrencilerinin daha fazla beslenme bilgisine ihtiyaç duydukları sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmaya dahil olan öğrencilerin hepsinin farklı düzeylerde ara öğün tüketim alışkanlıklarının olduğu, okul zamanındaki doğru beslenme düzeyi ile atıştırma şeklindeki ara öğün tüketimi arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit edildi. Sekiz yüz doksan bir adölesan üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise, olguların % 31,4'ünün ara öğün tüketimi alışkanlıklarının olduğu bildirilmiştir (El-Gilany, Elkhawaga, 2012).

**Tablo 4.** Öğrencilerin vücut kütle indeksleri, doğru beslenme düzeyleri, ruhsal durumlarına göre iştahları, ailelerinin vücut imajı tutumu, genel sağlık ve akademik başarı düzeylerinin korelasyonu

	Ara öğrenim alışkanlığı düzeyi	Okul zamanında doğru beslenme	Tatillerde Doğru beslenme	Üzülmesinde iştah düzeyi	Sevindiğinde iştah düzeyi	Kilo almaya karşı korku	Ailenin zayıflığa verdiği önem	Vücut imajından memnuniyet	Genel sağlık düzeyi	Akademik başarı düzeyi
VKI	-0.207 0.077	0.178 0.128	0.040 0.735	0.117 0.349	-0.178 0.291	<b>0.362**</b> <b>0.002</b>	<b>0.276*</b> <b>0.018</b>	<b>-0.371**</b> <b>0.001</b>	0.044 0.710	0.034 0.775
Ara öğrenim alışkanlığı düzeyi	-	<b>-0.312**</b> <b>0.007</b>	-0.069 0.561	0.127 0.310	0.216 0.199	<b>-0.239*</b> <b>0.040</b>	-0.188 0.109	0.209 0.074	0.048 0.682	0.092 0.437
Okulda doğru beslenme	-	-	<b>0.351**</b> <b>0.002</b>	0.191 0.124	0.162 0.337	0.165 0.161	0.103 0.385	0.055 0.642	0.162 0.167	<b>0.297*</b> <b>0.010</b>
Tatillerde doğru beslenme	-	-	-	<b>0.244*</b> <b>0.049</b>	0.114 0.500	0.075 0.527	-0.049 0.679	<b>0.350**</b> <b>0.002</b>	<b>0.445**</b> <b>0.000</b>	<b>0.275*</b> <b>0.018</b>
Üzülmesinde iştah düzeyi	-	-	-	-	0.079 0.641	0.174 0.163	0.032 0.797	0.107 0.394	0.080 0.525	<b>0.411**</b> <b>0.001</b>
Sevindiğinde iştah düzeyi	-	-	-	-	-	-0.093 0.585	0.083 0.625	0.038 0.825	0.020 0.906	0.130 0.444
Kilo almaya karşı korku	-	-	-	-	-	-	<b>0.412**</b> <b>0.000</b>	-0.192 0.102	0.091 0.441	0.164 0.163
Ailesinin zayıflığa verdiği önem	-	-	-	-	-	-	-	-0.161 0.170	-0.064 0.590	0.029 0.806
Vücut imajından memnuniyet	-	-	-	-	-	-	-	-	0.339** 0.003	0.252* 0.030
Genel sağlık düzeyi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.271* 0.020

Bu çalışmadaki katılımcıların 4'ünde zayıflık, 10'unda vücut ağırlığında fazlalık varken, büyük çoğunluğu normal sınırlar içerisinde bulundu. Normal kiloda olanların sayısının fazla olmasına rağmen, öğrencilerin yaklaşık yarısı zaman zaman diyet yaptıklarını söyledi. Ayrıca az sayıda da olsa katılımcılar arasında yemeklerden sonra, fazla yediği için pişman olan veya midesi bulanalar olduğu saptanarak, kendi vücut imajlarından "orta düzeyde" memnun oldukları görüldü. Diğer çalışmalarda da, öğrencilerin vücut ağırlığının çoğunlukla normal olduğu, bunun yanında fazla kilonun, obezite ve zayıflığa göre, öğrenciler arasında daha yaygın olduğu gösterilmiştir. (Kutlu, Çivi, 2009; Orak, Akgün, Orhan, 2006).

Ressler, topluluklar içerisinde ideal olarak nitelendirilen vücut tip ve ölçütlerinin var olduğunu belirtmiştir. Üniversite döneminde, beğenilme başta olmak üzere pek çok faktör nedeniyle, birçok kişinin farklı diyet şekillerini denediğini ifade etmiştir (Ressler, 1998). Kaneko çalışmasında, 17 yaşındaki kızların % 84'ünün kendini "şişman" ve "çok şişman" olarak tanımladığı, yaklaşık % 90 oranında standart vücut ağırlığına sahip kızların ise % 32'sinin zayıflamak için farklı uygulamalar yaptıklarını tespit etmiştir. Japon genç kızlarda ise vücut ağırlığına, şekline, zayıflığa verilen önem ve diyet yapma durumlarının, adölesan döneme doğru gittikçe arttığı belirtilmiştir (Kaneko, Kiriike, Ikenaga, Miyawaki, Yamagami, 1999). Bu çalışmada öğrencilerin VKİ ile kilo almaya karşı olan korkuları ve ailelerinin zayıflığa verdiği önem düzeyi arasında pozitif korelasyon, vücut imajı memnuniyetleri ile ise negatif yönde korelasyon bulundu. Bir başka çalışmada da yaşları 20 ile 50 arasında değişen 119 ev hanımında vücut imajı memnuniyeti ile VKİ arasında anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Yin, Seng, 2010). Dublin'de yapılmış bir çalışmada, beden memnuniyeti açısından erkeklere göre kızların daha fazla zayıf olmak istedikleri ortaya koyulmuştur (Ennis, 2012).

Duyguların yeme davranışını etkilemesi, duygusal yemeye ilgili en önemli durumdur (Van Strien, Cebolla, Etchemendy, Gutiérrez-Maldonado, Ferrer-García, Botella, et al., 2013; Evers, Marijn, de Ridder, 2010). Duyguları bastırma konusunda bireylerin sevdikleri yiyecekleri artmış şekilde tüketebildiklerini ve duygusal durumun düzenlenmesinin, yeme davranışları üzerinde

olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (Evers, Marijn, de Ridder, 2010). Bu çalışmada öğrencilerin hem üzüldüğünde, hem de sevindiğinde iştah düzeylerinde değişme olduğu, özellikle üzgünken yemek yeme isteklerinin olumsuz yönde etkilendiği görüldü.

Altmış kız öğrencinin dahil edildiği çalışmada olumsuz duygulara tepki olarak yeme eğiliminin arttığı gösterilmiştir. İştahı düşük olan bireylerde ise, üzüntülü ya da sevinçli olmalarının yeme düzeylerinde bir değişiklik oluşturmadığı belirtilmiştir. Duygusal yeme eğilimi olan bireylerin tuzlu gıdaları değil, tatlı gıdaları tercih ettikleri de örülmüştür (Van Strien, Cebolla, Etchemendy, Gutiérrez-Maldonado, Ferrer-García, Botella, et al., 2013).

Sağlıklı bireylerde dengeli ve yeterli beslenme ile akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik çalışma sayısı oldukça azdır. De Groot RH ve ark., Hollanda'da 700 yükseköğretim öğrencisinde bilişsel düzey ve okul performansını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, doğru beslenmenin yüksek kelime hazinesi ve dönem sonu yüksek notuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (De Groot, Ouwehand, Jolles, 2012). Bu çalışmada da öğrencilerin akademik not ortalaması ile beslenme alışkanlıkları arasında, ek olarak ruhsal durumlarıyla değişiklik gösteren iştah düzeyleri arasındaki ilişki dikkat çekicidir.

Yurt yöneticileri, eğitimciler ve rehabilitasyon ekibinin, öğrencilerin hem vücut imajına gösterdikleri ilgi, hem de yeterli ve dengeli beslenmenin akademik başarılarıyla olan ilişkisi nedeniyle yurttan kalan kızların beslenme alışkanlıklarına odaklanması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın, konuyla ilgili bundan sonraki çalışmalar için çözüm üretebilmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikososyal rehabilitasyon kapsamında terapistlerin, psikolog ve diyetisyenlerle işbirliği içinde yeme ve vücut imajı sorunlarının çözümüne odaklanmaları önemli olabilir. Burada örneklemin küçüklüğü ve kontrol grubunun olmaması genelleme yapmayı engellemektedir. Daha genellenebilir sonuçlara varılabilmesi için toplumun değişik kesimlerinde kanıta dayalı yöntemlerin tercih edildiği araştırmaların yürütülmesine gereksinim bulunmaktadır. Bu nedenle, benzer çalışmaların daha büyük örneklem ile yapılması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Aytekin, F. (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi.
- Bayram, N., Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43: 667-672.
- Baysal, A. (2006). Beslenme. Hatiboğlu Yayınları;93, Ankara, Şahin Matbaası.
- Buxton, C., Davies, A. (2012). Nutritional knowledge levels of nursing students in a tertiary institution: Lessons for curriculum planning. *Nurse Educ Pract*. doi: 10.1016/j.nepr.2012.09.014.
- De Groot, RH., Ouwehand, C., Jolles, J. (2012). Eating the right amount of fish: inverted U-shape association between fish consumption and cognitive performance and academic achievement in Dutch adolescents. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 86(3):113-7.
- El-Gilany, AH., Elkhawaga, G. (2012). Socioeconomic determinants of eating pattern of adolescent students in Mansoura, Egypt. *Pan Afr Med J*. 13:22, 1-12.
- Ennis, G. (2012). Relationship between exercise motivations, self-esteem, eating attitudes and body image satisfaction among undergraduate students. Bachelor of Arts degree (Psychology Specialisation) at DBS School of Arts, Dublin.
- Evers, C., Marijn, SF., de Ridder DT. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Pers Soc Psychol Bull*. 36(6):792-804.
- Heebink, DM., Sunday, SR., Halmi, KA. (1995). Anorexia nervosa and bulimia nervosa in adolescence: effects of age menstrual status on psychological variables. *Journal American Academy Child Adolescence Psychology*, 34(3), 378-82.
- Hendy, HM. (2012). Which comes first in food-mood relationships, foods or moods? *Appetite*. 58(2):771-5.
- Janout, V., Janoutova, G. (2004). Eating disorders risk groups in the Czech republic-cross-sectional epidemiologic pilot study. *Biomed Papers*,148(2):189-93.
- Kalafat, T., Kincal, RY. (2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DEÜ Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23:41-47.
- Kaneko, K., Kiriike, N., Ikenaga, K., Miyawaki, D., Yamagami, S. (1999). Weight and shape concerns and dieting behaviours among pre-adolescents and adolescents in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci*. 53(3):365-71.
- Kılınç, FN., Çağdaş, D. (2012). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi*. 47(3):181-8.
- Kutlu, R., Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat tıp dergisi* 14(1): 18-24.
- Mazıcıoğlu, MM., Öztürk A. (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4):172-78.
- Memiş, E.: (2004). Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, p. 112.
- Orak, S., Akgün. S.,Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg.* 13(2):5-11.
- Orsel, S., Işık Canpolat, B., Akdemir, A., Ozbay, MH. Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden imajı ve Beden Kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2004; 15(1):5-15
- Ozdoğan Y, Özçelik AO.: (2010). Nutrition Habits Of Students Who Attend Sports Academies. *E-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences*. 5(3): 247-258.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik AÖ. (2011). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Karadeniz tıp dergisi*. 4(15): 139-49.
- Ressler, A. (1998). A body to die for: eating disorders and body-image distortion in women. *International Journal of Fertil Womens Medicine*, 43, 133-38.
- Sara, B. (2006). Cohen media exposure and the subsequent effects on body dissatisfaction, disordered eating, and drive for thinness: a review of the current research mind matters: the wesleyan. *Journal of psychology*, 1, 57-71.
- Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T. ve ark.: (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*. 18(2): 43-47.
- Strong KG, Huon GF (1997) The development and evaluation of a staged-based Dieting Status Measure (DISM). *Eat Disord*. 5:97-104.
- Taras, H. (2005). Nutrition and Student Performance at School. *Journal of School Health*. 75(6):199-213.
- Tuzcuoğlu S, Korkmaz B(2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 14:135-152.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., Baños, R. (2013) Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*. 5(66):20-5.
- Yılmaz, M., Ocakçı, AF. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda



kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1):15-23.

Yin, TZ., Seng, YH. (2010). Weight status, body image perception and physical activity of malay housewives in kampung chengkau ulu, negeri sembilan. *International journal for the advancement of science and arts*, 1(1): 35-45.