

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI VE YEME TUTUMUNUN İNCELENMESİ VE BUNLARIN BKİ (BEDEN KİTLE İNDEKSİ) İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*

EXAMINATION OF BODY PERCEPTION AND EATING ATTITUDES OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND EVALUATION OF THEIR RELATIONSHIP WITH BMI (BODY MASS INDEX)

Dr. Öğr. Üyesi Müge ARSLAN¹

ÖZ

Bu çalışma lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların BKİ ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipte bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubu; İstanbul Kadıköy Fenerbahçe Anadolu Lisesinde okuyan 721 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılara, katılımcıların demografik özelliklerini, beslenme durumlarını sorgulayan sorular, beden algısı ölçeği ve yeme tutumu ölçeğinden oluşan anket uygulanmıştır. Katılımcıların BKİ değerleri ile yeme tutumları arasında anlamlı fark saptanmış olup yeme tutumu en bozuk olan grup %70.0 ile (21 kişi) obezlerdir. Katılımcıların beden algısı ve yeme tutumları arasında anlamlı fark olup, beden algısı düşük olanların, yeme tutumu bozulmuştur. Katılımcıların sınıf dağılımları ile yeme tutumları arasında anlamlı fark olup yeme tutumu en bozulmuş olan sınıflar %66.9 ile (85kişi) 11. sınıf ve %65.6 ile (84 kişi) 12. sınıflardır. Katılımcıların nerdeyse yarısının beden algısı düşüktür ve beden algısı en düşük sınıf %78.9 ile (101 kişi) 12. sınıftır. Beden algısı en düşük olan BKİ grubu ise %66.7 ile (20 kişi) obezlerdir. Bu bulgular ışığında varılan sonuç lise öğrencilerinin genelinen beden algısı düşüktür ve yeme tutumları bozulmuştur. Obezler en fazla yeme tutumu bozulmuş olan gruptur. Beden algısı düşük olanların yeme tutumları bozulmuş ve BKİ'leri yüksektir.

Anahtar kelimeler: Beden Algısı, BKİ, Yeme Tutumu, Lise Öğrencisi, Beslenme.

JEL Sınıflama Kodları: I12.

ABSTRACT

The aim of the study is investigate the body perception and eating attitudes of high school students and to evaluate their relationship with BMI. The study is a descriptive study. The study group consists of 721 high school students from Fenerbahçe Anatolian High School at Kadıköy, Istanbul. A survey is applied to the participants and it contains questions on their demographic characteristics and nutritional status, eating attitude scale and body perception scale. A significant difference among BMI values of the participants and their eating attitudes is determined and those participants having the highest impaired eating attitudes are obese with 70.0% (21 people). The difference between the body perception and eating attitude of the participants is significant and participants who have low body perceptions have the highest impaired eating attitudes. There is a significant difference between the class distributions and eating attitudes of the participants and the grades with the highest impaired eating attitudes are the 11th and 12th grades with ratios of 66.9% (85 people) and 65.6% (84 people), respectively. Nearly half the

* Bu çalışma için, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 61351342-/2019-412 sayılı ve 23.09.2019 tarihli "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

¹  İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, dyt_muge@hotmail.com

participants have low body perception and 12th grade has the highest impaired body perception by 78.9% (101 people). The lowest body perception BMI group is the obese group with a ratio of 66.7% (20 people). In this regard, generally high school students' body perception is low and eating attitudes are impaired. Obese students have the highest impaired eating attitude. Those who have low body perception, have impaired eating attitude and their BMI is high.

Keywords: Body Perception, BMI, Eating Attitude, High School Students, Nutrition.

JEL Classification Codes: I12.

1. GİRİŞ

Beslenme, insanın temel ihtiyaçlarından birini oluşturduğu gibi sağlığını da etkileyen en önemli etmenlerin başında gelmektedir. Bireyin beslenme durumunu; besinin üretiminden tüketimine kadar birçok etmen (bireyin genetik özellikleri, yaşı, beslenme durumu ve diğer yaşam biçimi şekilleri, sosyal ve çevresel etmenleri, stres, çalışma koşulları ve aile desteği, diğer sosyal ve kültürel çevre özellikler) etkilemektedir. Yeme tutumu (beslenme şekli), insan sağlığının en önemli ve değiştirilebilir yaşam biçimi belirleyicisidir. İnsanlar, sağlığını korumak ve daha iyiye götürebilmek için besinleri doğru miktarlarda, doğru zamanlarda ve bilinçli olarak tüketmeli yani sağlıklı beslenmelidir (Alpar, 2011).

Birey yaşamı boyunca gelişen bir varlıktır ve doğumdan itibaren bir toplumsallaşma süreci içine girmektedir. Yaşamın her anında görülen seçme eyleminde, bireylerin kendisini nasıl görüp değerlendirdiği yani beden algısı, bireylerin ruhsal sağlığı açısından büyük rol oynamaktadır (Küçük, 2007). Adölesan dönemi, fiziksel ve psikososyal açıdan değişimin en fazla ve şiddetli görüldüğü, bu bireylerin kendisini çevresine ve beraberinde kendilerine de kabul ettirme çabalarının arttığı, diğer yaşlılarıyla kendilerini kıyaslamaların daha çok yapıldığı bir dönemdir (Aslan, 2004). Ergenlikte beden ilgi odağı haline gelmektedir ve bu dönemdeki kusurlar, kişi için önemli bir utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir (Alagül, 2004). Ergenlik süreci, hızlı bir büyüme temposuna bağlı olarak beden değişimlerinin en fazla olduğu süreçtir. Bu süreç beslenme ile yakından ilişkili olup beden memnuniyetsizliği, beden algısı endişesi gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Das vd., 2017). Beden algısı, bilişsel, duygusal, sosyal ve kültürel yönleri içeren karmaşık bir olgudur. Bu olgu, bireylerin vücut ölçüsü ve formuyla ilgili hislerine dayanan varoluş ve yaşadığı çevre arasındaki dinamik etkileşimden etkilenmektedir (Adami, Fernandes, Frainer ve Oliveira, 2005). Beden algısı, bireyin kendi vücudunu nasıl algıladığını, düşündüğünü, hissettiğini kapsayan, doğru ve pozitif vücut algısından, yanlış ve negatif vücut algısını kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Cash, 2004; Grogan, 2010). Ergenlik döneminde ergen ve gençlerin yiyecek tercihleri değişir, akranlarının ya da kendilerine belirlemiş oldukları rol modellerin beslenme şekillerinden etkilenebilirler ve fast-food beslenmenin artması, fiziksel aktivite azalmasının yanısıra, beden imajının önemsenmesi ve kendini kabul ettirme gibi düşüncelerle; yemek yemeyi red etme, tek besin grubuna yönelik beslenme, aşırı besin tüketimi sonrasında kusma gibi bir takım beslenme ile ilgili riskli davranışlar görülebilir (Tam, Cherry ve Chak, 2007; Farahani, Chin, Nasir ve Amiri, 2014). Toplumdaki güzellik algısının değişimini, normal yeme davranışındaki değişiklik izlemiştir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı, son dönemlerde; diyet yapma olarak algılanmaya başlanmıştır. Toplumda ideal vücut ölçüleri algısı değişmiş ve bu ölçülere kavuşmak için diyet yapma oranında artış ve hatta yeme bozuklukları ortaya çıkmıştır (Soygöl, 2003; Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002). Yeme tutumu değişiminin temel özelliği; kişinin kendini şişman olarak algılaması, baş edilemeyen duygusal karmaşalara aşırı yemek yemenin eşlik etmesi, kilo almaktan ve şişman olmaktan korkması ve zayıflamaya yönelik katı bir istek duyma ile bağlantılı bedensel imge rahatsızlığının olmasıdır. Genel olarak yeme bozuklukları, anormal yeme modelleri ile besin ve ağırlıkla ilişkili bilişsel çarpıtma şeklinde karakterizedir. Beslenme durumundaki ters etkilerin sonuçları; medikal komplikasyonlar, sağlık durumunda ve fonksiyonlarındaki bozukluklar ile ciddi problemlere neden olmaktadır (Baş, 2007). Yeme tutumu; motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerin temeli olmakla birlikte, çevresel faktörler tarafından düzenlenmesi ile meydana gelen kompleks bir fenomen olarak kabul edilmektedir. Yeme tutumu; kişinin yemek yeme ve beslenme ile ilgili duyguları, düşünceleri ve davranışlarını meydana getiren bir eğilimdir (Arkonacı, 2008).

Bu çalışma lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların BKİ ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipte bir çalışmadır. Bu amaçla, fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimleri devam eden lise öğrencilerinin, kimlik oluşumu, beden algısı, öğrencinin beslenme durumu/yeme tutumu ve beden kitle indeksini etkilediği varsayılmaktadır. Bu çalışma, ergenlik dönemindeki

bireylerin yeme tutumlarının ve yeme tutumları üzerine etki edecek olan beden algılarının ortaya konması ve bu konuda farkındalık oluşturulması hedeflendiğinden elde edilen sonuçların; Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlıklarının endemik bir hastalık olan obezite ile mücadele programlarına katkı sağlayacak ve paralelinde ergenlerin bu konuda bilgilendirilmesi ve yeme tutumlarının düzelmesine neden olarak, toplumsal yükü azaltacak ve ayrıca ileride bu konuda yapılacak olan çalışmalara ışık tutarak, literatüre de katkı sağlayacaktır.

2. LİTERATÜR

Yapılan çok sayıda çalışma, ergenlerde; beden algısı, cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Bibiloni, Pich, Pons ve Tur, 2013; Gouveia, Frontini, Canavarró ve Moreira, 2014; Cruz-Saez, Pascual, Salaberria, Etxebarria ve Echeburúa 2015; Teixeira, Pereira, Marques, Saraiva ve De Macedo, 2016; De Cássia Ribeiro-Silva vd., 2018). Beden algısı memnuniyetsizliği, artan BKİ ile daha fazla artmaktadır (De Zwaan, 2001; Imperatori vd., 2016). Weinberger, Kersting, Riedel-Heller ve Luck-Sikorski (2016) yaptıkları çalışmada, şişman ve obezlerin, beden algısı hoşnutsuzluğu, zayıf ve normal bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay (2003) Türkiye’deki ergenler üzerine yaptığı çalışmada, beden algısı ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, fazla kilolu grupta beden algısı düşük bulunmuştur. Beden algısının yeme tutumu üzerine önemli bir etkisi mevcuttur (Striegel-Moore vd., 2004). Olumsuz beden algısı, bozulmuş yeme tutumu ile ilişkilendirilmektedir (Ojala, Tynjälä, Välimaa, Villberg ve Kannas, 2012; Thompson, Coover, Richards, Jhonson, ve Cattarin, 2006). Özellikle ergenlik ve gençlik dönemi, beslenme ile ilgili davranışlar yönünden riskli bir dönemdir. Yapılan çalışmalara göre, ergenlik dönemindeki kızlarda uygulanan sağlıksız diyetler, yanlış ağırlık kontrol davranışları ve tıknırcasına beslenme yeme bozukluğuna neden olduğunu ortaya koymaktadır (Güney, 2014; Sztainer, Paxton ve Hannan, 2006). Benzer şekilde, Türkiye’de lise öğrencileri üzerine yapılmış bir çalışmada, beden algısı ve yeme tutumu arasında bir ilişki gözlemlenmiş olup, düşük beden algısına sahip öğrencilerin zayıflamak amacıyla yeme tutumlarını değiştirerek, çeşitli yöntemlere başvurdukları gözlemlenmiştir (Uskun ve Şaraplı, 2013).

Yeme tutumu birçok faktörden etkilenmekte olup, yeme tutumunu etkileyen faktörlerden biri de BKİ’dir (Sevinçer ve Konuk, 2013; Loth, Berg Van Den, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2008; Power, Power ve Canadas, 2008). Vücut ağırlığının, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanan beden kitle indeksi (BKİ), obezitenin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Buna göre, BKİ 24.9-29.9 kg/m² olanlar hafif şişman, ≥30.0 kg/m² olanlar ise obez olarak sınıflandırılmaktadır (WHO, 2016).

Yapılan çalışmalarda, fazla kilolu ve obez öğrencilerde, normal kilolulara göre yeme bozukluğu riski 2 kat fazla bulunmuştur (Garibagaoglu, Budak, Öner, Sağlam ve Nisli, 2006; Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhu, 2007). Amerikan Kalp Derneği, çocukluk çağında oluşan obezitenin önemini vurgulayarak, obezitenin, dünya genelinde önde gelen ölüm nedenlerinden ¼ arasında yer aldığını belirtmiştir (American Heart Association, 2013). Ergenlik obezitesi, yetişkinlikte, yüksek morbidite ve mortaliteye neden olmaktadır (Biro ve Wien, 2010). Dünya Sağlık Örgütü’nün adolesanlar için önermiş olduğu persentil değerlerine göre obezite sınıflandırması yapılmıştır (WHO, 2006). Obezite ve şişmanlığın erken teşhisinde en çok kullanılan endekslerden biridir ve medikal komplikasyonlarla da ilişkilidir (Klein vd., 2007). Buna ek olarak, bu ölçü genellikle gençlerin yaşam biçimlerini ve genel sağlık durumlarını değerlendirmek için referans olarak da alınmaktadır (Cole, Flegal, Nicholls ve Jackson, 2007).

2. MATERYAL VE METOD

Araştırma Ekim-Kasım 2019 tarihleri arasında İstanbul Kadıköy Fenerbahçe Anadolu Lisesinde 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf, 12. sınıfta okuyan 13-18 yaş aralığında 346 kız ve 375 erkek öğrenci olmak üzere toplam 721 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Tanımlayıcı tipteki bu çalışma için, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 61351342-/2019-412 sayılı ve 23.09.2019 tarihli ‘Etik Kurul Onayı’ alınmıştır.

Araştırmaya, Fiziksel ve zihinsel engeli olmayan, İstanbul Kadıköy Fenerbahçe Anadolu Lisesinde okuyan 18 yaşından küçük ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler dahil edilmiştir. Çalışmanın evreni İstanbul Kadıköy Fenerbahçe Anadolu Lisesinde okuyan toplam 821 öğrenciden oluşmakta olup, araştırmada evrenin tamamına ulaşılması hedeflendiği için örnekleme yapılmamıştır.

2.1. Verilerin Toplanması

Öğrencilere, sosyo-demografik özellikleri, beslenme alışkanlıklarını inceleyen sorular, beden algısı ölçeği ve yeme tutumu ölçeğini içeren bir anket uygulanmıştır. Anket formu, yüz yüze görüşme yöntemiyle araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Öğrencilerin boy uzunlukları, vücut ağırlıkları ölçülmüş, BKİ hesaplanmış ve anket formuna kaydedilmiştir. Boy uzunluğu, ayakkabısız ve ayaklar birleşik ve Frankfurt düzlemde (göz ve kulak kepeği üstü aynı hizada ve baş ile boyun arasındaki açı 90 derece) duvara sabitlenmiş esnemeyen bir mezura ile ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ise ayakkabısız ve en hafif giysilerle, hassas bir terazi ile ölçülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş persentil değerleri/eğrilerinde yaşa göre yerine konularak BKİ değerleri değerlendirilmiştir.

2.1.1. Beden Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş, bireylerin bedenlerindeki çeşitli bölümlerinden ve çeşitli beden fonksiyonlarından ne kadar memnun olduklarını ölçmeyi hedeflemektedir. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır (Tatlıses, 2016). Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1989 yılında Hovardoğlu tarafından 200 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde gerçekleştirilmiş ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0.91 ($p < 0.01$) olarak bulmuştur (Hovardoğlu, 1993).

2.2. Verilerin Değerlendirilmesi

Öğrencilerin BKİ değerleri, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş persentil değerleri/eğrilerinde yaşa göre yerine konularak değerlendirilmiştir (WHO, 2007).

2.2.1. Yeme Tutum Ölçeği

Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan ve beşli derecelendirme ile cevaplanan (1- Çok beğeniyorum, 2- Oldukça beğeniyorum, 3- Kararsızım, 4- Pek beğenmiyorum, 5- Hiç beğenmiyorum) bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1, en olumsuz ifade ise 5 olarak puanlanmaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200’dir. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise, memnuniyetin azalmasını ifade etmektedir (Tatlıses, 2016). Ölçeğin her maddesinden alınan puanlar hesaplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilir (Erol vd., 2002). Ölçeğin Türkçe versiyonunda YTT’nin kesim puanı 30 olarak saptanmıştır. Toplam puanın düzeyi psikopatolojinin düzeyi ile doğrudan ilişkili olan YTT klinik düzeyde “hasta” kabul edilebilecek bireyleri saptayabileceği gibi, kişinin bu bozukluğa ne kadar yatkın olduğunun da bir göstergesi olabilir. Toplam puan 30 ve üstü olanlar ‘bozulmuş yeme tutumu’, 30’un altında olanlar ‘Normal yeme tutumu’ olarak kabul edilmiştir (Fidan, 2016).

2.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Verilerin analizi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıları tanıttıcı bulgulara ait sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, min, max. değerler tablo ve grafikler şeklinde gösterilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki ilişki Ki-Kare ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

721 öğrencinin yaş ortalaması; 15.44 yıl, %48 (346 kişi) kız ve %52 (375 kişi) erkektir. Katılımcılar en fazla %32.9 (237 kişi) ile 1-1.5 litre su tüketmektedirler. Öğrencilerin %50.5’i (364 kişi) BKİ bakımından normal, %29.7’si (214 kişi) BKİ bakımından şişman %15.7’si (113 kişi) zayıf ve %4.2’si (30 kişi) obezdir. Öğrencilerin %8.3’ü (60 kişi) sürekli besin takviyesi kullanırken, kullandıkları besin takviyeleri %33.3 ile (20 kişi) C vitamini, %18.3 ile (11 kişi) Omega-3 ve %48.3 ile (29 kişi) D vitamindir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik özellikler

Özellik	n	Std.	Ortalama	Min.	Maks.	
Yaş	721	1.14	15.44	13	18	
Kilo(kg)	721	12.79	61.9	50	134	
Boy (m)	721	8.80	169.8	150	193	
Cinsiyet	n	%	Kronik hastalık	n	%	
Kız	346	48	Evet	74	10.3	
Erkek	375	52	Hayır	647	89.7	
Toplam	721	100.0		Toplam	721	100.0
Sınıf Dağılımı	n	%	BKİ (kg/m ²)	n	%	
9.sınıf	235	32.6	Zayıf	113	15.7	
10.sınıf	231	32.0	Normal	364	50.5	
11.sınıf	127	17.6	Şişman	214	29.7	
12.sınıf	128	17.8	Obez	30	4.2	
Toplam	721	100.0		Toplam	721	100.0
Sigara	n	%	Alkol	n	%	
Evet	44	6.1	Evet	93	12.9	
Hayır	677	93.9	Hayır	628	87.1	
Toplam	721	100.0		Toplam	721	100.0
Su tüketimi	n	%	Alkolsüz içecek	n	%	
Evet	711	98.16	Evet	721	100.0	
Hayır	10	1.4	Hayır	0	00.0	
0-1 Litre	85	11.8		Toplam	721	100.0
1-1,5 Litre	237	32.9	Sürekli kullandığı ilaç	n	%	
1,5-2 Litre	212	29.4	Evet	0	00.0	
2-2,5 Litre	82	11.6	Hayır	721	100.0	
2,5-3 Litre	57	7.9		Toplam	721	100.0
3 Litre ve üstü	48	6.7	Kullanılan Besin Takviyesi	n	%	
Toplam	721	100.0	C Vitamini	20	33.3	
Sürekli kullandığı besin takviyesi	n	%	Omega 3	11	18.3	
Evet	60	8.3	D Vitamini	29	48.3	
Hayır	661	91.7		Toplam	60	100.0
Toplam	721	100.0				

Öğrencilerin sınıf dağılımına göre BKİ değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık ($p = .000 < 0.05$) bulunmuş olup, obezite oranı en fazla %6.1 ile (14 kişi) 10.sınıf ve %3.4 ile (8 kişi) 9.sınıflarda bulunmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Sınıflara Göre BKİ Durumları

Sınıf	BKİ									
	Zayıf		Normal		Şişman		Obez		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
9.Sınıf	21	8.9	105	44.7	101	43.0	8	3.4	235	100.0
10.Sınıf	17	7.4	70	30.3	130	56.2	14	6.1	231	100.0
11. Sınıf	38	29.9	79	62.2	8	6.3	2	1.6	127	100.0
12.Sınıf	37	28.9	80	62.5	5	3.9	6	2.7	128	100.0
Ki-kare	143.708									
P değeri	.000									

Öğrencilerin öğün atlama durumları ve öğün atlama nedenleri incelendiğinde; öğrencilerin %72.4'ü (522 kişi) öğün atladıklarını ve %27.6'sı (199 kişi) öğün atlamadıklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler en fazla %42 ile sabah öğününü atlamaktadırlar ve öğün atlama nedeni en fazla %26.9 ile (194 kişi) 'canları istemedikleri içindir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Öğün Tüketim Durumu

Öğün atlama durumu ve nedeni	n	%
Öğün atlıyorum	522	72.4
Öğün atlamıyorum	199	27.6
Toplam	721	100.0
Atlanılan öğün	n	%
Sabah	304	42.2
Öğle	79	11.0
Akşam	30	4.2
Kahvaltı-öğle arası ara öğün (kuşluk)	52	7.2
Öğle-akşam arası ara öğün (ikindi)	12	1.6
Gece ara öğün	244	33.8
Toplam	721	100.0
Öğün atlama nedeni	n	%
Canım istemiyor	194	26.9
Zamanım yok	169	23.4
Acıkıyorum	115	16.0
Sağlıklı seçenek bulamıyorum	29	4.9
Kilo almak istemiyorum	183	25.4
Ara öğün yapınca daha çok acıkıyorum	26	3.6
Diyet yapıyorum	5	0.7
Toplam	721	100.0

Öğrencilerin BKİ değerlerine göre yeme tutumları incelendiğinde, aralarında anlamlı fark saptanmış olup ($p = .000 < 0.05$) yeme tutumu en bozuk olan grup %70.0 ile (21 kişi) BKİ bakımından obez olan gruptur (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin BKİ ve Yeme Tutumu Karşılaştırması

BKİ	Yeme Tutumu					
	Normal Yeme Tutumu		Bozulmuş Yeme Tutumu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	55	48.7	58	51.3	113	100.0
Normal	167	45.9	197	54.1	364	100.0
Şişman	71	33.2	143	66.8	214	100.0
Obez	9	30.0	21	70.0	30	100.0
Toplam	291	40.4	430	59.6	721	100.0
Ki-kare	22.68					
P değeri	.000					

Öğrencilerin beden algısı ve yeme tutumları arasında anlamlı fark ($p = .000 < 0.05$) olup, beden algısı düşük olanların yeme tutumu bozulmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin Beden Algısı ve Yeme tutumu Karşılaştırması

Beden Algısı	Yeme Tutumu					
	Normal Yeme Tutumu		Bozulmuş Yeme Tutumu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Düşük	101	31.7	217	68.3	318	100.0
Normal	314	77.9	89	22.1	403	100.0
Toplam	415	57.6	306	42.4	721	100.0
Ki-kare	66.93					
P değeri	.000					

Öğrencilerin sınıf dağılımlarına ile yeme tutumları arasında anlamlı fark bulunmuş olup ($p = .000 < 0.05$), öğrencilerin %46.8'inin (337 kişi) beden algısı düşüktür ve beden algısı en düşük olan sınıf %78.9 ile (101 kişi) 12.sınıftır (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin Sınıflara Göre Yeme Tutumları Karşılaştırması

Sınıf	Yeme Tutumu					
	Normal Yeme Tutumu		Bozulmuş Yeme Tutumu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
9. sınıf	184	78.3	51	21.7	235	100.0
10. sınıf	160	69.3	71	30.7	231	100.0
11. sınıf	42	33.1	85	66.9	127	100.0
12. sınıf	44	34.4	84	65.6	128	100.0
Toplam	430	59.6	291	40.4	721	100.0
Ki-kare	114.06					
P değeri	.000					

Öğrencilerin Sınıflara dağılımları ile beden algısı arasında anlamlı fark bulunmuş olup ($p = .000 < 0.05$), beden algısı en düşük sınıf %78.9 ile (101 kişi) 12. sınıftır (Tablo 7).

Tablo 7. Öğrencilerin Sınıflara Göre Beden Algısı karşılaştırması

Sınıflar	Beden Algısı					
	Düşük		Normal		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
9. sınıf	70	29.8	165	70.2	235	100.0
10. sınıf	71	30.8	160	69.2	231	100.0
11. sınıf	95	74.8	32	25.2	127	100.0
12. sınıf	101	78.9	27	21.1	128	100.0
Toplam	337	46.8	384	53.2	721	100.0
Ki-kare	387.64					
P değeri	.000					

Öğrencilerin BKİ dağılımları ile beden algısı arasında anlamlı fark bulunmuş olup ($p = .000 < 0.05$), Beden algısı en düşük olan BKİ grubu, %66.7 ile (20 kişi) obezlerdir (Tablo 8).

Tablo 8. Öğrencilerin BKİ ile Beden Algısı karşılaştırması

BKİ	Beden Algısı					
	Düşük		Yüksek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	67	59.2	46	40.8	113	100.0
Normal	114	39.4	250	68.6	364	100.0
Şişman	134	62.7	80	37.3	214	100.0
Obez	20	66.7	10	33.3	30	100.0
Toplam	335	46.5	386	53.5	721	100.0
Ki-kare	77.92					
P değeri	.000					

6. TARTIŞMA

Ergenlik çağı, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açılarından gelişme, olgunlaşma süreçlerinin yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Çevre ve kendisinin çevresi tarafından nasıl algılandığı çok önemlidir. Birey bu dönemde beğenilmek, önemli olmak ve önemli hissetmek için çabalar (Yavuzer, 2014). Ergenlerde yaygınlığı ve sıklığı giderek artan, Dünya Sağlık Örgütü tarafından önemli tıbbi durum olarak tanımlanan yeme bozukluğu; zayıflığın güzellik ölçütü olarak görülmesi, yanlış beden algısı, yanlış yeme tutum ve davranışlarından kaynaklanmaktadır (Öksüz, 2012; Ulaş, Uncu ve Üner, 2013).

Bu çalışmada, öğrencilerin yaş ortalaması;15.44 yıl, %48 kız ve %52 erkektir. Benzer şekilde Uskun ve Şaraplı (2013)'nin lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcıların yaş ortalaması; 16.1±11, %46'sı erkek ve %54'ü kızdır. Bu durum, lise çağındaki bireylerin aynı yaş grubunda olmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin %5.5'i (364 kişi) BKİ bakımından normal, %29.7'si şişman %15.7'si zayıf ve %4.2'si ise obezdir. Benzer şekilde Uskun ve Şaraplı (2013)'nin lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %25.4'ü zayıf, %66.6'sı normal ve %8.0'i obez ve Erten (2006)'nin öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada da, öğrencilerin %10.5'i zayıf, %15.4'ü şişman olarak belirlenmiştir. Çalışmalarda, zayıf ve normal olanların yüzdesi, şişman ve obezlere göre yüksek bulunmuştur. Bu durum, o yaş grubundaki öğrencilerin kendilerini beğendirme adına, dış görünümüne dikkat etmek istemeleri ve kilo kontrollerine dikkat etmeleri ile açıklanabilir (Uskun ve Şaraplı, 2013; Erten, 2006).

Bu çalışmada, öğrencilerin %8.3'ü (60 kişi) sürekli besin takviyesi kullanırken, katılımcıların kullandıkları besin takviyeleri %33.3 ile (20 kişi) C vitamini, %18.3 ile Omega-3 ve %48.3 ile D vitamini. Bu durum, o yaş grubundaki öğrencilerin ders çalışarak zihnen ve aktif bir yaşam sergileyerek fiziken yoğun olabilmeleri ve besin takviyesine başvurmuş olabilecekleri ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin sınıf dağılımları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir farklılık ($p = .000 < 0.05$) olup, obezite oranı en fazla %6.1 ile 10.sınıf ve %3.4 ile 9.sınıflarda bulunmuştur. Bu durum, son sınıflardaki öğrencilerin, üniversite hayatına yakınlıkları nedeniyle fiziksel görünümüne daha fazla dikkat etmeleri ve buna paralel olarak beslenmelerine daha fazla önem vererek, kilo kontrollerine dikkat etmeleri ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin %72.4'ü öğün atlamaktadırlar ve en fazla %42 ile sabah öğününü atlamaktadırlar. Benzer şekilde Uskun ve Şaraplı (2013)'nin lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcıların %68.5'unun öğün atladıkları ve en çok atlanan öğünün ara öğünler olduğu bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin öğün atladıkları ve en fazla atlanan öğünün sabah öğünü olduğu bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin biraz daha fazla uyuyabilmek için kahvaltılı öğününü atlamaları ile açıklanabilir (Uskun ve Şaraplı, 2013).

Bu çalışmada öğrencilerin BKİ değerlerine ile yeme tutumları arasında anlamlı fark saptanmış olup ($p = .000 < 0.05$) yeme tutumu en bozuk olan grup obezlerdir. Benzer şekilde Demir 'in (2006) yaptığı çalışmada, BKİ bakımından normal olan bireylerin yeme tutumları normal ve BKİ'si yüksek olan bireylerin yeme tutumları bozuk olarak

bulunmuştur. Bu durum, BKİ bakımından yüksek olan bireylerin beslenme alışkanlıklarının düzensiz olması, yeme tutumlarının bozulmuş olması ve paralelinde kilo alma eğiliminde olmaları ile açıklanabilir (Demir, 2006).

Bu çalışmada, öğrencilerin beden algısı ve yeme tutumları arasında anlamlı fark ($p = .000 < 0.05$) olup, beden algısı düşük olanların yeme tutumu bozulmuştur. Bu durum, kendi bedenlerini beğenmeyen bireylerin, zayıflamak adına yanlış beslenme şekillerine yönelmeleri ve yeme tutumlarının bozulmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin sınıf dağılımlarına ile yeme tutumları arasında anlamlı fark olup ($p = .000 < 0.05$) yeme tutumu en bozulmuş olan sınıflar 11. sınıf ve 12. sınıflardır. Bu durum, üst sınıflardaki öğrencilerin, fiziksel görünümüne daha dikkat etmeleri, kilo almaktan korkmaları ya da üst sınıflardaki öğrencilerin beden algılarının düşük olması ve paralelinde arzu ettikleri bedene kavuşmak için yanlış diyetler yaparak, yeme tutumlarının bozulmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, beden algısı en düşük sınıf 12. sınıftır. Bu durum, lise son sınıf öğrencisi olmaları, üniversite sınavına hazırlanma süreçlerinde, yeme tutumlarının bozuk olması nedeniyle, kendi kilolarından memnun olmamaları ve fiziksel görünümünü beğenmemeleri ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerden beden algısı en düşük olan BKİ grubu ise obezlerdir. Benzer şekilde Uskun ve arkadaşlarının (2013) lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, beden algısı en düşük olan grup, BKİ bakımından yüksek olan gruptur. Bu durum, fazla kilo miktarına sahip obez bireylerin vücutlarını beğenmemeleri ile açıklanabilir (Uskun ve Şaraplı, 2013).

Sonuç olarak, lise öğrencilerinin genelinin beden algısı düşüktür ve yeme tutumları bozulmuştur. Obezler en fazla yeme tutumu bozulmuş olan gruptur. Beden algısı düşük olanların yeme tutumları bozulmuş ve BKİ'leri yüksektir.

KAYNAKÇA

- Adami, F., Fernandes, T. C., Frainer, D. E. ve Oliveira, F. R. (2005). Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física (The construction and development aspects of the body image and implications in the physical education). *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 83(10).
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- American Heart Association. (2013). *Annual report*. Erişim adresi: https://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@cmc/documents/downloadable/ucm_460995.pdf, (27 Kasım 2019).
- Arkonaç, S. A. (2008). *Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13(9), 326-329.
- Baş, M. (2007). *Yeme bozukluklarına diyetel yaklaşım ve ağırlık denetimi, yetişkinlerde ağırlık denetimi sertifikası programı katılımcı el kitabı*. Bolu.
- Bibiloni, M. D. M., Pich J., Pons A. ve Tur J. A. (2013). Body image and eating patterns among adolescents. *BMC Public Health*, 13 (1104), 1-10. doi:10.1186/1471-2458-13-1104.
- Biro, F. M. ve Wien, M. (2010). Childhood obesity and adult morbidities. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1499-505. doi:10.3945/ajcn.2010.28701B.
- Canpolat, B. İ., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 11(2), 143-154.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, resent, and future. *Body Image*, 1, 1-5.

- Cole, T., Flegal, K., Nicholls, D. ve Jackson, A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness of children and adolescents: International survey. *British Medical Journal*, 335, 166–7. doi:10.1136/bmj.39281.439178.80.
- Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Salaberria, K., Etxebarria, I. ve Echeburúa, E. (2015). Risky eating behaviors and beliefs among adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 20, 154–163.
- Das, J. K, Salam, R. A., Thornburg, K. L, Prentice, A. M, Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B. ve Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: Physiology, metabolism, and nutritional needs. *New York Academy of Sciences*, 1393, 21–33.
- De Cássia Ribeiro-Silva, R., Fiaccone, R. L., Da Conceição-Machado, M. E., Ruiz, A. S., Barreto, M. L. ve Santana, M. L. (2018). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Journal of Pediatrics*, 94, 155–161.
- De Zwaan, M. (2001). Binge eating disorder and obesity. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*, 25(Suppl 1), 51-5.
- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erol, A., Toprak, G. ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13 (1), 48-57.
- Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Farahani, S. J, Chin, Y. S., Nasir, M. T. M. ve Amiri, P. (2014). 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*, 1, 1-8.
- Fidan, F. (2016). *Üniversite hastanesinde çalışan hekimlerin yeme tutum davranışı ve beden algısının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Garibagaoglu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nisli K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 47-180.
- Gouveia, M. J., Frontini, R., Canavarro, M. C. ve Moreira, H. (2014). Quality of life and psychological functioning in pediatric obesity: The role of body image dissatisfaction between girls and boys of different ages. *Quality of Life Research*, 23, 2629–2638.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63, 757–765.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji 3P Dergisi*, 1, 26.
- Imperatori, C., Fabbriatore, M., Vumbaca, V., Innamorati, M., Contardi, A. ve Farina, B. (2016). Food addiction: definition, measurement and prevalence in healthy subjects and in patients with eating disorders. *Rivista di Psichiatria*, 51, 60-5.
- Klein, S., Allison, D., Heymsfield, S., Kelley, D. E., Leibel, R. L., Nonas, C. ve Kahn, R. (2007). Waist circumference and cardiometabolic risk: A consensus statement from shaping America's health. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85, 1197–1202.
- Küçük, N. (2007). *Talasemi majörlü adölesanlarda beden imajının benlik saygısına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Loth, K., Berg Van Den, P., Eisenberg, M. E. ve Neumark-Sztainer, D. (2008). Stressful life events and disordered eating behaviors: findings from project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 12(43), 514-516.

- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J. ve Kannas, L. (2012). Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour: HBSC study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, 180176, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1155/2012/180176>.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Power, Y., Power, L. ve Canadas, M. (2008). Low socioeconomic status predicts abnormal eating attitudes in Latin American female adolescents. *Eating Disorders*, 16(2), 136-145.
- Sevinçer, G. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Soygül, G. (2003). Yeme Bozukluklarının bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı. I Savaşır, G. Soygül, ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel davranışçı terapiler içinde* (48-57), 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:7.
- Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L., Thompson, D., Barton, B., Schreiber, G. B. ve Daniels, S. R. (2004). Changes in weight and body image over time in women with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 36(3), 315-27.
- Sztainer, N. D., Paxton, S. J. ve Hannan, P. J. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39, 244–251.
- Tam, C., Cherry, F. N. ve Chak, M. Y. (2007). Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong ong: Prevalence and correlates. *Journal of Pediatrics Child Health*, 47, 811-817.
- Tatlises, M. (2016). *Spor salonunda düzenli spor yapan kişilerin ortoreksiya nervoza belirtileri ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Texeira, M. D., Pereira, A. T., Marques, M. V., Saraiva, J. M. ve De Macedo, A. F. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38, 135-140.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., Richards, J. K., Jhonson, S. ve Cattarin, J. (2006). Development of body image, eating disturbance and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 221–236.
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokul öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Uskun, E. ve Şaraplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Vançelik, S., Önal, S., Güraksın, A. ve Beyhu, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme, bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Weinberger, N. A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G. ve Luck-Sikorski, C. (2016). Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Facts*, 9, 424-441. doi:10. 1159/000454837.
- WHO (World Health Organization). (2006). *Multicentre growth reference study group. WHO child growth standards: Body mass index-for-age: Methods and development*. Erişim adresi: http://www.who.int/childgrowth/publications/technical_report_pub/en/index.html, (20 Kasım 2019).
- WHO. (World Health Organization). (2007). *Growth reference data for 5-19 years*. Erişim adresi: <http://www.who.int/growthref/en/>, (20 Kasım 2019).
- WHO (World Health Organization). (2016). *Cartographer obesity and overweight*. Erişim adresi: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, (17 Ocak 2020).
- Yavuzer, H. (2014). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.