

Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi

Determination of High School Students' Eating Attitudes, Eating Behavior and Self-Esteem

Derya Tanrıverdi¹, Esen Savaş², Nurcan Gönüllüoğlu³, Ebru Kurdal³, Ganime Balık³

¹Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Gaziantep

²Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Sosyal Tıp Birimi, Gaziantep

³Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Öğrencisi, Gaziantep

Özet

Bu araştırma, lise öğrencilerinin yeme davranışlarını, yeme tutumlarını ve benlik saygılarını değerlendirmek ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı nitelikte olan bu araştırma, 4-15 Ocak 2010 tarihleri arasında lise öğrencileri ile yapılmıştır. 446 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler, Soru Formu, Yeme Tutumu Testi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak toplanmış ve SPSS istatistik programında değerlendirilmiştir. Katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16.07 olup, %69.5'i gün içerisinde öğün atladıklarını ve en fazla oranda sabah kahvaltısını yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %81.4'ü fast food tarzı gıdalarla beslendiğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra düzenli sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği yeme alışkanlığının oldukça yetersiz olduğu ve yemek aralarında abur cubur yeme ve ders çalışırken veya TV izlerken oldukça yüksek oranda yeme alışkanlıklarının olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0.01). Aile tutumu ve BKİ ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada sağlıklı yeme tutumları ve davranışlarının görülme sıklığının oldukça fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlığı ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması önerilir.

Anahtar kelimeler: Yeme tutumu; yeme davranışları ve benlik saygısı

Abstract

The study was carried out to assess eating behaviors, eating attitudes and self-esteem of high school students and to examine the relationship between them. The study used a descriptive design. This study was carried out 4 to 15 January 2010 in the high school students. The samples consisted of 446 students. The data were collected by using Questionnaire Form, Rosenberg Self-Esteem Scale and Eating Attitudes Test. The data were evaluated by SPSS statistics program. The mean age of the students was 16.07, 69.5% the students do not eat meals during the day and stated that they did not do the breakfast mostly. 81.4% of them indicated that they eat fast food-style food. Besides, regular breakfast, lunch and dinner eating habits were found to be quite inadequate. Course work or watching TV, eating junk food habits were found to be high. This study was a significant relationship between symptoms of eating disorders and self-esteem (p<0.05). It was found a significant relationship between BMI and self-esteem, between family attitudes and self-esteem (p<0.05). This study was found to be quite a lot incidence of unhealthy eating attitudes and eating behaviors. Inadequate and unbalanced nutrition affects health and school success. Therefore recommended that students acquire the habit of healthy eating.

Keywords: Eating attitudes; eating behaviors and self-esteem

Giriş

Bir geçiş dönemi olan ergenlik, pubertenin başlangıcından genç yetişkinlik dönemine dek sürmektedir. Bu dönem gençlerin pek çok yeni nitelik ve alışkanlık kazandığı, bir yandan da pek çok sorunla yüzleştiği, sağlığı riske sokacak davranışların en sık sergilendiği süreçlerden biridir (1). Ergenler yalnızca fiziksel olarak değil, bilişsel ve psikososyal yönden de gelişimlerini sürdürmektedirler. Ergenler; kimlik arayışı içindedir, bağımsız olmaya, kabul görmeye çabalar ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidirler, benlik kavramı bu dönemde gelişir (2-5). Özellikle 15-17 yaş arası, yaşam tarzının belirlendiği dönemdir, yaşam tarzının bir parçası olan yeme alışkanlıkları bu dönemde oluşmaktadır. Ergenlerin yeme alışkanlıkları birçok etmeden etkilenmektedir. Yeme bozukluklarının etiolojisinde; aile içi sorunlar, ailede yeme bozuklukların mevcudiyeti, düşük benlik saygısı, obezite, kilo ve yemek ile uğraşlar, cinselliğin kabulü, ergenlik problemleri, sosyo-kültürel normlar, cinsel travma, biyolojik ve genetik etmenlerle

açıklayan yaklaşımlar yer almaktadır (6-9). Ergenlerin beslenme alışkanlıklarını bilmek ve bunların ekonomik, sosyo-demografik etmenler ve sağlık ile olan ilişkilerini saptamak, beslenme alışkanlıklarının neden ve sonuçlarını anlamada yol gösterici olmaktadır (10).

Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendisine karşı, olumlu veya olumsuz tutumu olarak ele almıştır. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içinde ise, benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içinde ise, benlik saygısı düşük olarak kabul edilmektedir (11). Düşük benlik saygısı yeme bozuklukları için önemli bir risk etmeni olarak kabul edilmektedir (12). Düşük benlik saygısı yeme bozukluklarında sık karşılaşılan bir belirtidir (13).

Ergenlerin yeme davranışlarını ve beslenmelerini etkileyen etmenlerin saptanması bir sağlık sorunu olan obezitenin ve ilişkili hastalıkların önlenmesinde yol gösterici olabilir. Bu çalışmada lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları, yeme tutumları değerlendirilerek bu duruma eşlik eden benlik saygısı ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkinin araştırılması, ülkemizde

İletişim/Correspondence to: Derya Tanrıverdi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Şahinbey, 27310 Gaziantep, TÜRKİYE
Tel: +90 342 3606060/76755 deryalper@hotmail.com

Geliş Tarihi: 13.12.2010 **Kabul Tarihi:** 19.01.2011
Received: 13.12.2010 **Accepted:** 19.01.2011

www.gantep.edu.tr/~tipdergi
ISSN 1300-0888

konu ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalara b6lgemiz adına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Gereç ve Y6ntemler

Tanımlayıcı nitelikte olan bu araştırma End6stri Meslek Lisesi ve 6zel Erdem Koleji'nde 4-15 Ocak 2010 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Bu okullarda eğitim g6ren 6ęrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu evrenden basit rasgele olarak seçilen 446 6ęrenci araştırmanın 6rneklemini oluşturmuştur. Araştırma 6ncesinde kurumlardan izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak 6ęrencilerden ise araştırmanın amacı anlatıldıktan sonra s6zel onam alınmıştır. 6ęrencilere araştırmaya katılmalarının isteğe bağlı olduğu; isim soyadı gerekli olmadığı, verdikleri cevapların gizli kalacağı belirtilmiştir. Anketler sınıflarda araştırmacıların g6zetiminde uygulanmıştır. Uygulama 10-15 dakika s6rm6řt6r.

Veri toplama aracı olarak;

1. Tanıtıcı 6zellikleri belirlemeye ilişkin Soru Formu,
2. Yeme alışkanlıklarını belirlemek için, "Yeme Tutumu Testi",
3. Benlik saygılarını 6lmek için, "Rosenberg Benlik Saygısı 6leği" kullanılmıştır.

Tanıtıcı 6zelliklere İlişkin Soru Formu:

Ergenlerin sosyodemografik 6zellikleri, sağlık durumları, beslenme alışkanlıklarına y6nelik sorular araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Yeme Tutum Testi (YTT):

Hem yeme bozukluğu olan hastalardaki, hem de yeme bozukluğu olmayan bireylerdeki yeme davranışındaki olası bozuklukları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir 6z bildirim 6leğidir. YTT'nin yeme davranışı bozuklukları için iyi bir tarama aracı olduğu d6ř6n6lmektedir. Garner ve Garfinkel (1979) tarafından

Tablo 1. 6ęrencilerin sosyo-demografik 6zelliklerinin dağılımı.

| 6zellikler | S (446) | % |
|------------------------------|---------|------|
| Cinsiyet | | |
| Kız | 157 | 35.2 |
| Erkek | 289 | 64.8 |
| Yaş | | |
| 15 | 124 | 27.8 |
| 16 | 189 | 42.4 |
| 17 | 105 | 23.5 |
| 18 | 28 | 6.3 |
| Annenin eğitim durumu | | |
| Okur yazar değil | 61 | 13.7 |
| Okur yazar | 33 | 7.4 |
| İlkokul | 191 | 42.8 |
| Orta okul | 42 | 9.4 |
| Lise | 90 | 20.2 |
| 6niversite | 29 | 6.5 |
| Babanın eğitim durumu | | |

geliştirilmiştir. Toplam puanın d6zeyi psikopatolojinin d6zeyi ile doğrudan ilişkilidir. Yani YTT klinik d6zeyde "hasta" kabul edilebilecek bireyleri saptayabileceği gibi, bu bozukluğa ne kadar yatkın olduğunun da bir g6stergesi olabilmektedir. YTT ile yapılan çalışmalarda 30'un 6zerinde puan alanların %7'sinin normal olduğu, diğerlerinin yeme davranışı bozukluğu g6sterdiği bildirilmiştir. Likert tipi altı basamaklı yanıt formu doldurulmaktadır ve kırk madde içermektedir. YTT'nin T6rkiye'de geçerlik ve g6venirlik alışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır (14).

Rosenberg Benlik Saygısı 6leği (RBS6):

Rosenberg tarafından geliştirilen (1965) RBS6'nin T6rkeye uyarlanması, geçerlik g6venilirlik çalışmaları uhadaroğlu tarafından 1985 yılında yapılmıştır. On iki alt testi olan 6leğin, benlik saygısı alt testi 10 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada benlik saygısı alt testi kullanılmıştır. Benlik saygısı alt testinde 0-1 puan alanların y6ksek, 2-4 puan alanların orta, 5-6 puan alanların ise d6ř6k benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (11,15).

Verilerin Değerlendirilmesi:

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 13.0 paket programından yararlanılmıştır. 6lekler arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için korelasyon analizi, değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ise t-testi, varyans analizi ve Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. 6ęrencilerin tanıtıcı 6zelliklerinin dağılımında ise y6zdelik, aritmetik ortalama ve standart sapma yapılmıştır.

Sonuçlar

6ęrencilerin yaş ortalaması 16.07 olup, % 64.8'i erkek, %42.8'inin annesi ilkokul d6zeyinde eğitim seviyesine sahip, %87.6'sının annesi çalışmamakta, %71.7'si aldıkları harçlığını yeterli bulmaktadır. Ailesinin kendisine karşı tutumları açısından ise, 6ęrencilerin %75.6'sı "fikirlerine saygı duyulduğunu, 6nemsendiklerini" ifade etmişlerdir (Tablo 1).

| Okur yazar değil | 6 | 1.3 |
|---|-----|------|
| Okur yazar | 22 | 4.9 |
| İlkokul | 159 | 35.7 |
| Orta okul | 76 | 17 |
| Lise | 92 | 20.6 |
| Üniversite | 91 | 20.4 |
| Babanın mesleği | | |
| Çalışmıyor | 31 | 7 |
| İşçi | 74 | 16.6 |
| Memur | 59 | 13.2 |
| Serbest meslek | 117 | 26.2 |
| Emekli | 43 | 9.6 |
| Diğer | 122 | 27.4 |
| Annenin çalışma durumu | | |
| Çalışıyor | 55 | 12.3 |
| Çalışmıyor | 391 | 87.6 |
| Sınıf düzeyi | | |
| 9 | 87 | 19.5 |
| 10 | 245 | 54.9 |
| 11 | 114 | 25.6 |
| Sınıfta kalma durumu | | |
| Evet | 30 | 6.7 |
| Hayır | 416 | 93.3 |
| Aile özelliği | | |
| Anne, baba sağ ve beraber | 414 | 92.8 |
| Anne baba sağ ve boşanmış | 14 | 3.1 |
| Anne ve/veya baba ölmüş | 18 | 4 |
| Ailenizin size karşı tutumu | | |
| İlgisizler, hiçbir şeye karışmazlar | 21 | 4.7 |
| Benim fikirlerime saygı duyarlar, beni önemserler. | 337 | 75.6 |
| Dayak, korkutma gibi baskıyla davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. | 27 | 6.1 |
| Her dediğimi yaparlar, beni şımartırlar. | | |
| Bana hiçbir iş yaptırmazlar, beni bütün kötülüklerden korurlar. | 10 | 2.2 |
| | 51 | 11.4 |
| Ailenizin size göre maddi durumu | | |
| Kötü | 35 | 7.8 |
| Orta | 172 | 38.6 |
| İyi | 198 | 44.4 |
| Çok iyi | 41 | 9.2 |
| Alınan harçlık yeterli mi? | | |
| Evet | 320 | 71.7 |
| Hayır | 126 | 28.3 |

Öğrencilerin %66.8'i yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi aldıklarını belirtmişler ve bunların %29.4'ü öğretmenlerinden, %26.7'si radyo-televizyondan bilgi almışlardır. Öğrencilerin %81.4 fast

food tarzı gıdalarla beslendiğini, %69.5'i gün içerisinde öğün atladıklarını belirtmişlerdir (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme ile ilgili özelliklerinin dağılımı.

| Özellikler | S (446) | % |
|--|---------|------|
| Beslenmenizi nasıl tanımlarsınız? | | |
| Mükemmel | 77 | 17.3 |
| Çok iyi | 107 | 24 |
| İyi | 159 | 35.7 |
| Orta | 81 | 18.2 |
| Kötü | 22 | 4.9 |
| Yeterli ve dengeli beslenme konusunda hiç bilgi aldınız mı? | | |
| Evet | 298 | 66.8 |
| Hayır | 148 | 33.2 |
| Yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgiyi nereden aldınız?* | | |
| Radyo-TV | 119 | 26.7 |
| Öğretmen | 131 | 29.4 |
| Sağlık personeli (Doktor, hemşire vs.) | 113 | 25.3 |
| Konferans, seminer | 61 | 13.7 |
| Kitap-dergi | 117 | 26.2 |

| | S | % |
|---|------------|----------|
| Diğer | 54 | 12.1 |
| Fast food (hamburger, tost, bisküvi v.b) tarzı yiyecekler yiyor musunuz? | | |
| Evet | 363 | 81.4 |
| Hayır | 83 | 18.6 |
| Bu tür yiyecekleri tüketim nedeniniz nedir?* | | |
| O saatlerde okulda olduğum için | 230 | 51.6 |
| Canım istediği için | 241 | 54 |
| Evde hazır yemek olmadığı için | 25 | 5.6 |
| Evdeki yemeği beğenmediğim için | 28 | 6.3 |
| Daha ucuz olduğu için | 10 | 2.2 |
| Arkadaşlarla birlikte olmak için | 64 | 14.3 |
| Genellikle hangi faaliyetleriniz esnasında bu tip yiyecekleri tüketiyorsunuz?* | | |
| Boş zamanlarımda | 125 | 28 |
| Ders çalışırken | 61 | 13.7 |
| Arkadaşlarımla beraberken | 237 | 53.1 |
| Ders aralarında | 135 | 30.3 |
| Okul çıkışı eve giderken | 70 | 15.7 |
| Spor yaptığım zamanlarda | 28 | 6.3 |
| Diğer | 32 | 7.2 |
| Gün içerisinde öğün atlar mısınız? | | |
| Evet | 310 | 69.5 |
| Hayır | 136 | 30.5 |
| En fazla hangi öğünleri atlarsınız? | | |
| Sabah kahvaltısı | 220 | 71 |
| Öğle yemeği | 66 | 21.3 |
| Akşam yemeği | 24 | 7.7 |
| Öğün atlama nedeniniz nedir? | | |
| Sabah uyanamıyorum | 31 | 10 |
| Zamanım olmuyor | 123 | 39.6 |
| İştahım yok/canım istemiyor | 129 | 41.6 |
| Diğer | 27 | 8.8 |
| | Var | |
| | S | % |
| Aşağıdaki yeme alışkanlıklarınızı değerlendiriniz? | | |
| Düzenli Kahvaltı Yapma Alışkanlığı | 232 | 52 |
| Düzenli Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı | 110 | 24.7 |
| Düzenli Akşam Yemeği Yeme Alışkanlığı | 62 | 13.9 |
| Her Gün Tatlı Yiyecekler Tüketme Alışkanlığı | 306 | 68.6 |
| Yemek Aralarında Abur Cubur Yeme Alışkanlığı | 238 | 53.4 |
| Televizyon Seyrederken Bir Şeyler Yeme Alışkanlığı | 129 | 28.9 |
| Ders Çalışırken Bir Şeyler Yeme Alışkanlığı | 292 | 65.5 |

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin RBSÖ ve Yeme Tutumu Testi puan ortalamaları arasındaki ilişki.

| Ölçekler | Ort. | SS | P |
|----------|-------|-------|------|
| RBSÖ | 2.14 | 1.6 | 0.03 |
| YTT | 21.88 | 12.09 | |

Tablo 4. Öğrencilerin bazı değişkenleriyle RBSÖ ve YTT puan ortalamaları arasındaki ilişki.

| Özellikler | RBSÖ | | YTT | |
|---|---------|------|-----------|-------|
| | X ± SS | P | X ± SS | P |
| Ailenin tutumu | | | | |
| • İlgisizler, hiçbir şeye karşımazlar | 2.7±1.9 | 0.01 | 26.7±15.9 | 0.37 |
| • Benim fikirlerime saygı duyarlar, beni önemserler. | 2.0±1.5 | | 21.5±11.8 | |
| • Dayak, korkutma gibi baskıyla davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. | 3.0±1.9 | | 21.6±12.7 | |
| • Her dediğimi yaparlar, beni şımartırlar. | 1.4±1.8 | | 28.0±19.0 | |
| • Bana hiçbir iş yaptırmazlar, beni bütün kötülüklerden korurlar. | 2.4±1.7 | | 21.2±9.5 | |
| Ailenizin size göre maddi durumu nasıldır? | | | | |
| Kötü | 2.4±1.7 | 0.7 | 23.7±12.6 | 0.006 |
| Orta | 2.2±1.5 | | 20.1±8.9 | |
| İyi | 2.1±1.7 | | 22.1±11.7 | |

| Çok iyi | 2,0±1.5 | 27,1±20.6 | | |
|--|---------|-----------|-----------|-------|
| Alınan harçlık yeterli mi? | | | | |
| Evet | 2,0±1.5 | <0.01 | 21,2±11.7 | 0.07 |
| Hayır | 2,6±1.7 | | 23,6±12,9 | |
| Beslenmenizi nasıl tanımlarsınız? | | | | |
| Mükemmel | 1,7±1.4 | <0.01 | 24,1±15.4 | 0.005 |
| Çok iyi | 1,9±1.4 | | 20,1±11.9 | |
| İyi | 2,0±1.5 | | 20,5±10.4 | |
| Orta | 2,6±1.8 | | 23,6±11.8 | |
| Kötü | 3,7±1.8 | | 26,6±10.3 | |

Ailenin tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Olumsuz aile tutumlarına maruz kalan öğrencilerin benlik saygıları daha düşüktür. Aldığı harçlığı yeterli bulan öğrenciler bulmayanlara oranla daha düşük benlik saygısına sahiptirler. Gruplar arasındaki fark anlamlıdır ($p<0.05$). Öğrencilerin beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4).

Tartışma

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin yeme davranışları, yeme tutumları ve benlik saygıları değerlendirilmiş ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrenciler yeme davranışları açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin %66.8'i yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi aldıklarını ve en fazla oranda öğretmen ve radyo-televizyondan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir. Yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin sadece %8.6'sının oldukça iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları belirlenmiştir (19). Katılımcıların %69.5'i gün içerisinde öğün atladıklarını ve en fazla oranda sabah kahvaltısını yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmada öğün atlama nedeni olarak ise en fazla oranda yeme isteğinin olmaması ve zaman yetersizliğini bildirmişlerdir. Sevindi ve arkadaşlarının (16) çalışma sonucuna göre, katılımcılardan erkek olanların %71'i, bayanların %77'si öğün atladığı, erkeklerin %56'sı sabah kahvaltısını, %37'si öğle yemeğini yemediği ve bayanların %61'i sabah, %27'si öğle yemeğini tüketmedikleri tespit edilmiş olup bu çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Türk ve arkadaşlarının (17) çalışmalarında, ise öğrencilerin % 81'i öğün atlamaktadır. En sık atlanan öğün %45.6 ile kahvaltıdır. Güleç ve arkadaşlarının (18) üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada da kahvaltıyı atladıkları belirlenmiştir. Turcani ve arkadaşlarının (19) çalışmasında da kahvaltıyı atlama öğrencilerin yaklaşık %20'sinde görülmüştür. Thompson-McCormick ve arkadaşlarının (20) çalışmasında kızlar arasında kahvaltıyı atlama oranı %68' olduğu, ayrıca kahvaltıyı atlamamanın çok kiloluluk ve obezite için risk faktörü olduğu saptanmıştır. Çalışmada öğün atlama nedeni olarak ise en fazla oranda yeme isteğinin olmaması ve zaman yetersizliğini bildirmişlerdir. Yılmaz ve Özkan'ın (21) çalışmasında, öğrencilerin çok yüksek oranda öğün atladığı (%90.3), yarıdan fazla öğrencinin (%51.3) zaman bulamama nedeniyle öğün atladığı bulunmuştur. Türk ve arkadaşlarının (17) çalışmasında da öğün atlama nedeni olarak yeme isteğinin olmaması ve zaman

yetersizliği belirlenmiştir. Günün en önemli öğünü olan kahvaltının, yaş ve eğitim düzeyi arttıkça yaşanan yoğunluğa bağlı atlanılan bir öğün haline geldiği söylenebilir. Oysa fiziksel büyüme ve gelişmenin yanı sıra okul başarısına etkisi olduğu kanıtlanan kahvaltının önemi konusunda, ergenlerin davranış eksikliği olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin %81.4'ü fast food tarzı gıdalarla beslendiğini, bu tarz beslenme nedeni olarak da o saatlerde okulda olmaları ve yeme isteklerinden dolayı olduğunu belirtmişlerdir. Güleç ve arkadaşlarının (18) çalışmasında da, öğrenciler arasında "fast food" tüketimi yaygın bulunmuştur. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle, öğrenciler beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş ve tükettikleri besin ve besin öğelerinin içeriği konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları için bu tip yiyeceklerin tüketiminin gün geçtikçe arttığı düşünülmektedir. Köse'nin (22) yaptığı çalışmaya katılan ergenlerin, öğün dışı yiyecekleri tüketim nedeni olarak, öğrencilerin %100.0'ü yemek saatlerinde okulda oldukları için öğün dışı yiyecekleri tükettiklerini belirtirken, %95.8'i yeme isteği duydukları için tükettiklerini ve %9.6'sı arkadaşları ile beraber olmak için öğün dışı yiyecekleri tükettiklerini belirtmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmaya katılan öğrencilerin, öğün dışı yeme esnasında yaptıkları faaliyetlere göre dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %53.1'i arkadaşları ile beraber iken bu yiyecekleri tükettiğini belirtmiştir. Köse'nin (22) yapmış olduğu çalışmada ise bu oran daha da yüksektir (%63.8). Bunun nedeni olarak ergenlik dönemindeki öğrencilerin, arkadaş ortamında dışlanmamak ve sosyal bir çevre sağlamak gibi faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir.

Bunun yanısıra düzenli sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği yeme alışkanlığının oldukça yetersiz olduğu ve yemek aralarında abur cubur yeme ve ders çalışırken veya TV izlerken oldukça yüksek oranda yeme alışkanlıklarının olduğu saptanmıştır. Özmen'in çalışması (23) sonucunda benzer bulgular saptanmış olup, öğrencilerin %59.1'i her zaman yemek aralarında abur cubur yeme alışkanlığı olduğunu, %51.6'sının televizyon karşısında bir şeyler yeme alışkanlığının olduğu, %80.9'unun ders çalışırken bir şeyler yeme alışkanlığı olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada birçok ergenin günlük üç öğün düzenli yemek yemediği ve öğün dışı sağlıksız yeme alışkanlıklarının olduğu görülmüştür.

Ergenlere kahvaltı yapma alışkanlığı kazandırmak için, öğrenci ve aileleri kahvaltının önemi konusunda bilgilendirilmelidir. Okul döneminde ergen genellikle öğle yemeklerini ev dışında yemek zorunda kalabilmektedir. Okulda yemek yeme davranışı arkadaşların davranışı ile etkilenebilmektedir. Okulda yemek çıkmıyorsa ki, bu ülkemizde yaygındır, kantinde karın doyurmak zorunda kalan veya bunu tercih eden ergenlerde yanlış beslenme alışkanlıkları görülmektedir. Son zamanlarda çocuk ve ergenler başta olmak üzere her yaş grubunda bu tür besinlerin tüketiminin arttığı belirtilmiştir. Çocukların enerji alımlarının %20-42'si abur cubur besinlerden gelirken, bu tür besinler daha çok öğle vaktinde tüketilmektedir. Bu besinlerin tüketimini azaltmak için iyi planlanmış bir beslenme eğitimi programına ihtiyaç vardır (22).

Öğrencilerin yeme bozukluğu özellikleri değerlendirildiğinde, öğrencilerin %17.3'ü yeme tutumu testinden 30 kesim noktası ve üzerinde puan almışlardır. Ertuğ Toker'in (25) üniversite öğrencilerinde yaptığı olduğu bir araştırmada, araştırmaya katılanların %4.83'ü bu değer üzerinde puan almışlardır.

Bu çalışmada yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.01$). Benlik saygısı düşük olan öğrenciler olumsuz yeme tutum özelliklerine sahiptirler. Birçok çalışma sonucu bu bulguyu destekler niteliktedir. Erol ve arkadaşlarının (26) yaptıkları çalışmada da yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Başka bir çalışmada, geniş bir örnekleme, düşük benlik saygısı olan öğrenciler belirlenip izlenmiş ve bu grupta üç yıl sonra yüksek oranda yeme bozuklukları gözlenmiştir ve düşük benlik saygısının yeme bozuklukları için büyük risk oluşturduğu belirtilmiştir (12). Ergenlerle yapılan diğer bir çalışmada, yeme bozukluğu belirtilerini en iyi yordayıcı olarak düşük benlik saygısı ve yüksek anksiyete düzeyi saptanmıştır (27). Yapılan diğer çalışmalarda da düşük benlik saygısı olanların daha fazla oranda yeme bozukluğu belirtisi gösterdiği belirlenmiştir (28,29). Yeme bozukluğu semptomlarındaki azalmanın en kalıcı belirleyicisinin benlik saygısındaki artış olduğu gösterilmiştir (30). Dolayısıyla yeme bozukluğu belirtilerini ele alırken özellikle benlik saygısını yükseltmeye yönelik terapilerin yapılması önerilir.

Ailenin tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Olumsuz aile tutumlarına maruz kalan öğrencilerin benlik saygıları daha düşüktür. Bu durum ailenin çocuğu üzerinde büyük oranda etkili olduğunu göstermektedir. Suner'in (31) çalışmasında da anne ve baba ile olumlu ilişkileri olan ergenlerin benlik saygısının yüksek olduğu görülmektedir. Ailenin tutumu ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Aldığı harçlığı yeterli bulmayan öğrenciler bulanlara oranla daha düşük benlik saygısına sahiptirler. Gruplar arasındaki bu fark anlamlıdır ($p<0.05$). Suner'in (31) çalışma bulguları destekleyici niteliktedir.

Beslenmelerini tanımlama durumu ile benlik saygısı ve yeme tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Beslenmelerini kötü olarak tanımlayanlar daha düşük benlik saygısına sahiptirler ve daha olumsuz yeme tutumu göstermişlerdir.

Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalama değeri 20.6 ± 3.09 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında korelasyon anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Değirmenci ve arkadaşların çalışmasında (2006), BKİ ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Yeme tutumu ile BKİ arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Button ve arkadaşlarının (12) çalışmasında da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Araştırmada öğrencilerin sağlıksız yeme tutumları ve davranışlarının görülme sıklığının hem ülkemizde yapılan bazı çalışmalarla hem de dünyada yapılan çalışmalarla benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı düzeyi ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aile tutumu ve BKİ ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlığı ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir, bu nedenle ergenlerin beslenmesine önem vermek gerekir. Eğitim-öğretim ve sağlık hizmetlerinin her kademesinde ergenlere beslenme eğitimi verilerek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması önerilir.

Kaynaklar

1. World Health Organization. Adolescent Health & Development Programme Family & Reproductive Health, 1997.
2. Pekcan G. Adolesan döneminde beslenme. Klinik Çocuk Forumu 2004;4(1):38-47.
3. Dudek SG. Nutrition Handbook for Nursing Practice. (Sec. Edition), J.B.Lippincott Company. Philadelphia, 1993. p.267-323.
4. Süren O, Soysal A. Okul Kantinleri ve Dengeli Beslenme, Konak Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü Yayınları Yayın No: 2, Olcay Matbaası, İzmir, 2002.
5. Müftüoğlu O. Hafifleyin Gençleşin. Doğan Kitapçılık AŞ, İstanbul, 2004. p.57-85.
6. Bulik CM, Reba L, Siega-Riz AM, Reichborn-Kjennerud T. Anorexia nervosa: Definition, epidemiology, and cycle of risk, Int J Eat Dis 2005;37:2-9.
7. Fairburn CG, Cooper Z, Doll HA, Welch SL. Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case-control comparison. Arch Gen Psychiatry 1999;56(5):468-76.
8. Kuğu N, Akyüz G, Doğan O, Erşan E, İzgiç F. Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve yeme bozukluğu olanlarda benlik saygısı, aile işlevleri, çocukluk çağı istismarı ve ihmalinin araştırılması. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi 2002;10(3):255-66.
9. Çelikel FC, Cumurcu BE, Koç M, Etikan I, Yücel B. Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. Compr Psychiatry 2008;49(2):188-94.
10. Önder FO, Kurdoğlu M, Oğuz G, Özben B, Atilla S, Oral SN, Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni 2000;19 (1).
11. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-image, Princeton University Press, Princeton, 1965.
12. B Button EJ, Sonuga-Barke EJ, Davies J, Thompson M. A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. Br J Clin Psychol 1996;35:193-203.

13. Silverstone PH. Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders? *Med Hypotheses* 1992;39(4):311-5.
14. Köroğlu E, Aydemir Ö. *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2000.
15. Öner N. Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler. Genişletilmiş ikinci baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 2006.
16. Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *TSA* 2007;11:3.
17. Türk M, Taner Gürsoy Ş, Ergin I. Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Derg* 2007;17(2):81-7.
18. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Derg* 2008;50:102-9.
19. Turconi G, Guarcello M, Maccarini L, Cignoli F, Setti S, Bazzano R, Roggi C. Eating habits and behaviors, physical activity. Nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population. *J Am Coll Nutr* 2008;27(1):31-43.
20. Thompson-McCormick JJ, Thomas JJ, Bainivualiku A, Khan AN, Becker AE. Breakfast skipping as a risk correlate of overweight and obesity in school-going ethnic Fijian adolescent girls. *Asia Pac J Clin Nutr* 2010;19(3):372-82.
21. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2007;2:6.
22. Köse A. Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde öğün dışı yeme alışkanlığının incelenmesi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2005.
23. Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Dündar Erbay P. Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007;6(2):98-105.
24. Yabancı N. Okul sağlığı ve beslenme uygulamaları - ülke örnekleri. <http://hacialipasa.k12.tr/dokumanlar/dokumanlar/okul%20sa%C4%9F1%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20ve%20beslenme.doc>.
25. Ertuğ Tokar D. K.T.Ü. Trabzon Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinde yeme tutumu ve aile yapısı arasındaki ilişki. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sağlık Psikolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
26. Erol A, Toprak G, Yazıcı F, Erol S. Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri* 2000;3:147-52.
27. Canals J, Fernandez JG, Marti-Henneberg C, Domenech E. Biopsychopathologic risk profile of adolescents with eating disorder symptoms. *Adolescence*. Summer, 1996.
28. Sepulveda A, Carrobes JA, Gandarillas AM. Associated factors of unhealthy eating patterns among Spanish university students by gender. *Span J Psychol* 2010;13(1):364-75.
29. Yang SJ, Kim JM, Yoon JS. Disturbed eating attitudes and behaviors in South Korean boys and girls: A school-based cross-sectional study. *Yonsei Med J* 2010;51(3):302-9.
30. Berg KC, Frazier P, Sherr L. Change in eating disorder attitudes and behavior in college women: Prevalence and predictors. *Eating Behaviors* 2009;10:137-42.
31. Suner FE. Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, 2000.