



## Eating attitudes and behaviors of adolescents

Leyla ÖZGEN\* Bahar KINACI\*\* Mine ARLI\*\*\*

**ABSTRACT.** A total 757 adolescents of primary school students, 487 girls and 275 boys, were included in the current study which was carried out to determine the views of the students at adolescence concerning their body image, emotional status, the interaction of their eating habits according to their gender and body mass index. A significant difference was found between agreeing status of both girl and boy adolescents on the item of “*I do excessive exercises until I lose weight that I put on*” (girl=1.42, boy=1.54) whereas the difference between agreeing the item “*Others think that I am thin*” was not found significant statistically depending on body mass index (BMI $\leq$  16.9 =2.39, BMI 17-22.9 =2.12, BMI  $\geq$ 23 =1.55), ( $p<.05$ ). The requirement over the prevention of the problems determined at eating attitudes and behaviors of adolescents should be taken into consideration.

**Keywords:** Adolescent, eating behaviors, stress, be happy, anxious, body image.

---

\*Assist. Prof. Dr., Gazi University, Faculty of Vocational Education, Department of Education Food and Nutrition, Ankara, Turkey. E-mail: lozgen@gazi.edu.tr.

\*\*Lecturer, Gaziantep University, Vocational School of Higher Education Tourism and Hotel Management, Gaziantep, Turkey. E-mail: baharkinaci@gmail.com

\*\*\*Prof. Dr., Gazi University, Faculty of Vocational Education, Department of Education Food and Nutrition, Ankara, Turkey. E-mail: minarli@gazi.edu.tr

## SUMMARY

**Purpose and Significance:** This study was carried out to determine the ideas of the adolescents concerning their body image, their weight control, also the interaction of their emotional status with their eating behaviors according to their gender and body mass index (BMI).

**Methods:** The study was conducted over 482 boys and 275 girls, 757 adolescents in total, at the age of 12–18, attending to primary schools of the Ministry of Education. In order to determine whether the data obtained was significant according to their gender and BMI, t-test and one way variance (ANOVA) were applied.

**Results and Conclusions:** Although there was no significant difference between the status of agreeing on the expression of “*I am closely interested in my weight*” in terms of both their gender and BMI ( $p < .05$ ), mean scores were found quite high (I don’t agree 1 point, I agree 3 points: girl  $\bar{X} = 2.14$  boy  $\bar{X} = 2.02$ , BMI “16.9 and under”  $\bar{X} = 1.93$ , BMI “17– 22.9”  $\bar{X} = 2.21$ , BMI “23 and over”  $\bar{X} = 2.21$ ). However, a significant difference was found between the status of agreeing on item “*Others think that I am thin*” in terms of both their gender and BMI ( $p < .05$ ). (I don’t agree 1 point, I agree 3 points: girl  $\bar{X} = 2.21$  boy  $\bar{X} = 1.96$ , BMI “16.9 and under”  $\bar{X} = 1.54$ , BMI “17 – 22.9”  $\bar{X} = 1.59$ , BMI “23 and over”  $\bar{X} = 1.98$ ). Also another significant difference was found between the status of agreeing on item “*Eating makes me feel better when I get nervous*” in terms of both their gender and BMI ( $p < .05$ ). (I don’t agree 1 point, I agree 3 points: girl  $\bar{X} = 1.66$  boy  $\bar{X} = 1.83$ , BMI “16.9 and under”  $\bar{X} = 1.36$ , BMI “17 – 22.9”  $\bar{X} = 1.67$ , BMI “23 and over”  $\bar{X} = 1.95$ ). The mean scores of the effect of psychological status on eating behavior were found the highest (never 1, rarely 2, sometimes 3, often 4 and always 5 points); the difference on the item of “*When I feel myself depressed or if I am working on a dead line work, my feeling of snacking increases*” was found significant according to gender ( $p < .05$ ) (never 1, rarely 2, sometimes 3, often 4 and always 5 points; girl  $\bar{X} = 2.31$ , boy  $\bar{X} = 2.12$ ); also the difference on the item of “*Eating my favorite food when I am happy makes me feel happier*” was found significant according to gender ( $p < .05$ ) (never 1, rarely 2, sometimes 3, often 4 and always 5 points; girl  $\bar{X} = 2.96$ , boy  $\bar{X} = 2.68$ ). It is recommended that primary school students have an education of nutrition, and that parents be aware of these issues in order to prevent the risk of eating problems and the attitudes and behaviors appearing in this issue.



## Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları

Leyla ÖZGEN\* Bahar KINACI\*\* Mine ARLI\*\*\*

**ÖZ.** Ergen dönemdeki öğrencilerin beden imgelerine ilişkin görüşleri, ağırlık kontrolleri, ayrıca duygusal durumlarıyla yeme davranışlarının etkileşiminin cinsiyet ve beden kütle indekslerine göre farkını saptamak amacıyla yapılan çalışmaya, ilköğretim öğrencisi, 487 kız, 275 erkek olmak üzere toplam 757 ergen alınmıştır. “*Aldığım kalorileri verene kadar aşırı egzersiz yaparım*” (kız  $\bar{X}=1.42$ , erkek  $\bar{X}=1.54$ ) ifadesine kız ve erkek ergenlerin katılma durumları arasında önemli fark bulunmuş, beden kütle indekslerine göre “*başkaları zayıf olduğumu düşünür*” ifadesine katılma durumları farkları istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $BKİ \leq 16.9$   $\bar{X}=2.39$ ,  $BKİ 17-22.9$   $\bar{X}=2.12$ ,  $BKİ \geq 23$   $\bar{X}=1.55$ ), ( $p < .05$ ). Ergenlerin yeme tutum ve davranışlarında belirlenen sorunların önlenmesi eğiliminin gereği düşünülmelidir.

**Anahtar Sözcükler:** Ergen, yeme davranışları, stres, mutlu olma, endişe, beden imgesi.

---

\*Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü, Ankara, Türkiye. E-posta: lozgen@gazi.edu.tr

\*\*Lecturer, Gaziantep Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, Gaziantep, Türkiye. E-posta: baharkinaci@gmail.com

\*\*\*Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü, Ankara E-posta: minarli@gazi.edu.tr

## GİRİŞ

Yeme, insanların en temel biyolojik faaliyetlerinden biridir. Ancak yemek yemenin biyolojik gerekliliğinin yanında psikolojik önemi de bulunmaktadır. Kişiler kendilerini baskı altında hissettiğinde ya da birine öfkelenildiğinde normalden daha fazla yiyebilir. Bu durum biyolojik ihtiyaçtan değil, psikolojik ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde heyecanlı ya da aşırı stresli olanların hiç yemek yememeleri de psikolojik durumlarının yeme üzerinde bıraktığı bir etkidir. Sıkıntı, öfke, neşe, depresyon, üzüntü gibi psikolojik durumların yeme davranışları üzerindeki etkilerini kanıtlayan birçok araştırma bulunmaktadır (Bellisle, Louis-Sylvestre, Linet ve diğerleri, 1990; Macht, 1999; Macht, Roth ve Ellgring, 2002; Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Laitinen, Ek ve Sovio, 2002). Bu araştırmalar, stres ve negatif duyguların, besin alımını ve yeme motivasyonunu hem arttırabildiğini hem de azaltabildiğini göstermektedir (Macht, 2008). Yapılan başka bir çalışmada, öfke, korku ve üzüntü gibi negatif duyguların dürtüsel yemeyi (hızlı ve düzensiz yeme gibi), duygusal durumu düzeltmek için yemeyi ve abur cubur tüketimini arttırdığı; buna karşın neşe ve mutluluk gibi pozitif duyguların sağlıklı besin tüketimini artırdığı tespit edilmiştir (Macht, 1999).

Zayıflığın bir güzellik ölçütü olarak kabul edilmesi, “ne kadar zayıf olursam, o kadar güzel olurum” düşüncesi de yanlış yeme tutum ve davranışların edinilmesine neden olduğu saptanmıştır (Akdevelioğlu ve Gümüş, 2010). Başka bir çalışmada ise, sürekli zayıf olmayı düşünme ve şişmanlamaktan korkma, başkalarının yanında yemek yemekten utanma, bazen yemek yemeği reddetme, hatta psikolojik nedenlerle kendini kontrol edememe sonucu aşırı yemeden sonra duyulan suçluluktan kurtulmak için müşhil kullanma, kusma ya da aşırı egzersiz yapma gibi olumsuz davranışların ortaya çıktığı belirtilmiştir (Kazkondu, 2010).

Yeme bozuklukları, kişinin vücut ağırlığı ve beden imajı ile ilgili düşüncelerin, ayrıca yemek yeme davranışlarında görülen bozuklukların oluşturduğu durumları, anoreksiya nervosa ve bulimiya nervosa şeklinde tanımlanmıştır (Becker, Grinspoon, Klibanski ve diğerleri, 1999). Yeme bozukluğu olarak tanımlanan bu iki hastalık Dünya Sağlık Örgütü tarafından “tıbbi dikkat” gerektiren bir durum olarak bildirilmiştir. Bu iki tablonun tipik biçimleri ve tıknırcasına yeme bozukluğu da yeme bozuklukları grubunda değerlendirilmiştir (Janout ve Janoutova, 2004).

Anoreksiya nervozada kilo kaybetmeye yönelik amaçlı ve istekli davranış biçimleri görüldüğü belirtilmiştir (Maner, 2001). Anoreksiya nervosa öncelikle, beden ağırlığının beklenenin % 85’in altında ya da bu durumun % 85’in altında devam etmesi sonucu büyümenin durması olarak tanımlanmıştır (Robin, Gilroy ve Dennis, 1998). Bulimiya nervozaya ise, aşırı

yemek yeme, ağırlık artışı ve bir yandan da ağırlık artışını durdurma çabaları olarak ifade edilmiştir (Kocabaşoğlu, 2001). Kaye (2008) tarafından yapılan çalışmada, ağırlık artışını önlemek için yemeklerden sonra kusma, müşhil kullanma, aç kalma ya da aşırı egzersiz yapma gibi davranışlar sergilendiği gözlenmiştir. Lindberg ve Hjern (2003)'in çalışmasında, her iki psikolojik durumun (aneroksiya nervosa ve bulimiya nervosa) sıklıkla kronik olduğu ve tedavi edilseler bile tekrarlama risklerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapılan çalışmalarda, yeme bozukluklarının Batı ülkelerinde diyet yapma ve zayıflığın yaygınlığından kaynaklandığı ve batı “kültürüne-bağlı sendrom” olduğu belirtilmiştir (Becker ve diğerleri, 1999; Yasuhara, Homan, Nagai ve diğerleri, 2002; Granillo, Rodriguez ve Carvajal, 2005; Kaye, 2008;). Ancak yapılan başka çalışmalarda ise, bu durumun diğer toplumlarda yaygın görüldüğü ve sıklığın giderek arttığı saptanmıştır (Yasuhara ve diğerleri, 2002). Yeme bozukluğu sıklığı ve yaygınlığının; ergenlik döneminde ve genç kızlarda daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Kjelsas, Bjørnstrøm ve Gøtestam, 2004; Granillo, Rodriguez ve Carvajal, 2005; Moreno, Ed ve Smith, 2006; Vialletes, Masat, Valéro ve diğerleri, 2006; Kaye, 2008). Klinik örneklerde erkek kadın oranı, 1/10, 1/20 arasında bulunmuştur (Maner, 2001). Yeme bozukluklarının Türkiye'deki yaygınlığı ve sıklığı hakkında fazla bilgi olmamakla birlikte, genellikle 12–18 yaş arasındaki genç kız ve erkeklerde daha sık görüldüğü saptanmıştır (Kocabaşoğlu, 2001).

Obezite, vücuda besinler ile alınan enerjinin harcanandan fazla olmasından kaynaklanan kronik bir hastalık olarak tanımlanmıştır (Altunkaynak ve Özbek, 2007). Obezite çoğunlukla 4–11 yaşlarında başladığı ve erişkinlik döneminde de devam ettiği, bu nedenle obeziteden korunma ve tedavisinin büyük önem taşıdığı belirtilmiştir (Trowbridge, Sofka, Holt ve diğerleri, 2002). Obezite yeme bozukluğu gelişimi açısından önemli bir risk faktörüdür. Leonard, Foulon ve Guelfi (2005) tarafından yapılan çalışmada da tüm obezlerin yaklaşık % 10'unda yeme bozukluğu saptanmıştır. Bunun yanında tıkanırçasına yeme bozukluğunda, kontrolsüz yemek yeme ve sonuç olarak kilo alma eğilimi görülmektedir. Tıkanırçasına yeme bozukluğunda müşhil kullanımı, kusma ya da aşırı egzersiz yapma gibi olumsuz davranışların görülmediği ifade edilmiştir (Kızıltan, Karabudak, Ünver ve diğerleri, 2005).

Ergenlik döneminde kızlar arasında yeme bozuklukları yaygın olduğu için bu dönemdeki öğrencilerin beden imgelerine ve ağırlık kontrollerine ilişkin görüşleri, duygusal durumlarıyla yeme davranışlarının etkileşimi üzerinde durulmuş, bu tutum ve davranışların cinsiyet ve beden kütle indeksine göre farkını belirlemek amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2007–2008 eğitim öğretim yılında Ankara, Elazığ, İstanbul, Şanlıurfa, Ordu ve Ağrı illerindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilköğretim okullarına devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu okullardaki öğrencilerden, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 482 kız, 275 erkek olmak üzere toplam 757 ergen üzerinde yürütülmüştür.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak anket formu uygulanmıştır. Anket formu tüm katılımcılara, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencileri araştırmacılarla birlikte hazırladıkları anket formunu görev yaptıkları illerde uygulanmıştır. Anket formunun birinci bölümü; ergenlerin demografik özelliklerine yönelik sorulardan, ikinci bölümü ise ağırlık kontrolleri ve psikolojik durumlarına göre yeme tutum ve davranışlarına yönelik sorulardan oluşmuştur. Yeme tutum ve davranışların sorgulandığı anket formunda soruların düzenlenmesi ve anlaşılabilirliğinin test edilmesi amacıyla pilot çalışma yapılmıştır.

Beden imgelerine ve ağırlık kontrollerine ilişkin ifadeler verilen cevaplar (1) katılmıyorum (2) kararsızım ve (3) katılıyorum olmak üzere puanlanarak değerlendirilmiş ve ortalamaları alınmıştır. Psikolojik durumlarının yeme davranışlarına etkisini belirten ifadeler verilen cevaplar ise (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) bazen (4) sık sık (5) her zaman olmak üzere puanlanarak değerlendirilmiş ve ortalamaları alınmıştır. Beden Kütle İndeksi (BKİ), ağırlık (kg) / boy (m)<sup>2</sup> formülü ile hesaplanmıştır. En düşük ve en yüksek BKİ değerleri üçe bölünerek 3 grup oluşturulmuş, böylece BKİ'ne göre "16.9 ve altı", "17.0- 22.9", "23 ve üzeri olarak" gruplar oluşturulmuştur. Ergenlerin yaşları ise; 12-14, 15-16, ve 17-18 olarak, gruplandırılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 16.0 paket programından yararlanılmış, amaca ulaşmak için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergen dönemdeki öğrencilerin yeme tutumları ayrıca duygusal durumları ve beden imgelerine ilişkin düşünceleriyle yeme davranışları etkileşimi üzerinde durulmuş, bu tutum ve davranışların cinsiyet ve beden kütle indeksine göre farkını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular tabloleştirilmiştir (1–5).

**Tablo 1.** Ergenlerin Cinsiyetleriyle, Yaş ve Beden Kütle İndekslerine Göre Dağılımları

Bilgiler	Kız		Erkek		Toplam		
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Cinsiyet	482	63.7	275	36.3	757	100	
Yaş	12–14	218	45.2	192	69.8	410	54.2
	15–16	163	33.8	57	20.7	220	29.1
	17–18	101	21	26	9.5	127	16.8
	Toplam	482	100	275	100	757	100
Beden Kütle İndeksi	16.9 ve altı	87	18	46	16.7	133	17.6
	17–22.9	368	76.3	196	71.3	564	74.5
	23 ve üzeri	27	5.6	33	12	60	7.9
	Toplam	482	100	275	100	757	100

Araştırmaya alınan ergenlerin cinsiyetleriyle, yaşa ve beden kütle indekslerine göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya alınan ergenlerin % 63.7’si kız, % 36.3’ü erkektir. Ergenlerin % 54.2’si 12–14 yaş arasında olup, genel BKİ ortalaması 19.13 olarak elde edilmiştir.

**Tablo 2.** Ergenlerin Cinsiyete Göre Ağırlık Kontrollerine İlişkin İfadelere Katılma Durumları Puan Ortalamaları

İfadeler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t
Kilomla yakından ilgiliyimdir	Kız	482	2.14	.812	1.957
	Erkek	275	2.02	.871	
Şişmanlıktan ödüm kopar	Kız	482	2.01	.908	3.254***
	Erkek	275	1.80	.854	
Aklım fikrim yemektedir	Kız	482	1.27	.602	4.058***
	Erkek	275	1.48	.775	
Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur	Kız	482	1.43	.715	2.032*
	Erkek	275	1.54	.750	
Yediğim yiyeceklerin kalorisini hesaplarım	Kız	482	1.46	.712	.709
	Erkek	275	1.50	.736	
Yemeklerden sonra karnımda şişlik hissedirim	Kız	482	2.05	.861	2.534*
	Erkek	275	1.88	.886	
Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım	Kız	482	1.45	.708	1.945
	Erkek	275	1.35	.670	
Tek düşüncem zayıf olmaktır	Kız	482	1.80	.833	3.311***
	Erkek	275	1.59	.810	

Aldığım kalorileri verene kadar aşırı egzersiz yaparım	Kız	482	1.42	.628	2.260*
	Erkek	275	1.54	.759	
Sıklıkla tartılırım	Kız	482	1.68	.796	3.478***
	Erkek	275	1.48	.751	
Vücudumu saran elbiseler giymekten kaçınırım	Kız	482	1.90	.873	.088
	Erkek	275	1.89	.887	
Başkaları zayıf olduğumu düşünür	Kız	482	2.21	.820	4.047***
	Erkek	275	1.96	.831	
Şişmanlayacağım düşüncesi beynimi meşgul eder	Kız	482	1.73	.822	5.517***
	Erkek	275	1.41	.674	
Yemek yemem başkalarinkinden uzun sürer	Kız	482	1.81	.862	3.434***
	Erkek	275	1.60	.792	
Müshil kullanırım (diüretik-laksatif)	Kız	482	1.24	.605	.337
	Erkek	275	1.25	.606	
Şekerli besinler yemekten kaçınırım	Kız	482	1.76	.825	2.831**
	Erkek	275	1.59	.783	
Light ürünler kullanmayı tercih ederim	Kız	482	1.65	.764	3.654***
	Erkek	275	1.45	.699	
(1) Katılmıyorum					* $p<.05$ , ** $p<.01$ , *** $p\leq.01$
(2) Kararsızım					
(3) Katılıyorum					

Tablo 2 incelendiğinde kız ve erkek ergenlerin yeme tutumlarına ilişkin ifadelerle katılma durumlarında puan ortalamaları arasında farklılıklar bulunmaktadır. *Şişmanlıktan ödüm kopar* (kız  $\bar{X}=2.01$ , erkek  $\bar{X}=1.80$ ) ve *tek düşüncem zayıf olmaktır* (kız  $\bar{X}=1.80$ , erkek  $\bar{X}=1.59$ ) ifadelerinin puan ortalamaları kız ergenler arasında daha yüksek olup, gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ( $p<.05$ ). Buna karşın, *aklım fikrim yemektir* (kız  $\bar{X}=1.27$ , erkek  $\bar{X}=1.48$ ), *yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur* (kız  $\bar{X}=1.43$ , erkek  $\bar{X}=1.54$ ) ifadelerinin puan ortalamaları erkek ergenler arasında daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farkın önemli olduğu saptanmıştır ( $p<.05$ ). Bu durum, toplumda “zayıf kadın olma düşüncesinin daha güzel bulunması”; buna karşılık erkeklere yönelik böyle bir anlayışın olmamasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Macht (2008) yaptığı çalışmada, bireylerin duygusal anlarında daha çok yağ ve karbonhidrat içeren yenilmemesi gereken yiyecekleri kısıtlamaya çalıştıklarında, daha çok yedikleri belirtilmiştir. Başka bir çalışmada da, kısıtlanan yiyecekleri tüketme durumları sadece üzgün oldukları zaman değil, mutlu olduklarında da bu yiyecekleri yemekten kendilerini alamadıkları ifade edilmiştir (Cool, Schotte ve McNally, 1992).

*Aldığım kalorileri verene kadar aşırı egzersiz yaparım* (kız  $\bar{X}=1.42$ , erkek  $\bar{X}=1.54$ ) ifadesine kız ve erkek ergenlerin katılma durumları arasında önemli bir fark bulunurken ( $p<.05$ ), puan ortalamasının erkek ergenler arasında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkeklerin fiziksel olarak spora daha yatkın olmaları ve arkadaşları ile birlikte sportif faaliyetler yapmaktan



hoşlanmaları, buna karşılık kızların ise beden imgelerini çok fazla önemsemeyi alışkanlık haline getirdikleri için aşırı egzersiz yapmalarına gerek kalmadığı düşünülebilir. Kjelsas, Bjørnstrøm ve Gøtestam (2004)'ın yaptığı çalışmada ise, kız ergenlerin kilo alma korkusu nedeniyle yemeklerden sonra aşırı egzersiz yapma durumlarının (kız % 27.1, erkek, % 17.5) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlhan, Özkan, Aksakal ve diğerlerinin (2006) çalışmasında da, erkeklerin % 27.5'ine göre kızların % 83.8'inin kilo vermek ya da kilo almayı önlemek amacıyla egzersiz yaptıkları saptanmıştır. Çalışmalardaki sonuçların benzer olmaması bulguların farklı ülke ve bölgelerde yürütülmüş olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada hem kız hem de erkek ergenlerin müşhil kullandıkları tespit edilmiştir (kız  $\bar{X}=1.24$  erkek  $\bar{X}=1.25$ ). Bu durum, ergenlerin şişmanlama düşüncesi beyinlerini sürekli meşgul ettiği için, müşhil kullanımlarına yol açtığı söylenebilir. Akdevelioğlu ve Gümüş (2010)'ün yaptıkları çalışmada, zayıflığın bir güzellik ölçütü olarak kabul edilmesinin, "ne kadar zayıf olursam, o kadar güzel olurum" düşüncesinin yanlış yeme tutum ve davranışların kazanılmasına neden olduğu saptanmıştır. Özmen, Çetinkaya, Ergin ve diğerleri (2007)'nin yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin % 1.9'unun, kız öğrencilerin ise % 0.8'inin müşhil kullandığı saptanmıştır. Genellikle kızlar, kilolarıyla yakından ilgilendikleri, şişmanlıktan aşırı korktukları ve şişmanlama düşüncesi beyinlerini meşgul ettiği için, *şekerli besinler yemekten kaçınırım* (kız  $\bar{X}=1.76$ , erkek  $\bar{X}=1.59$ ), *light ürünler kullanmayı tercih ederim* (kız  $\bar{X}=1.65$ , erkek  $\bar{X}=1.45$ ) ifadelerine erkeklere göre daha yüksek katılım gösterdikleri bulunmuştur. Ayvaz (2008)'in çalışmasında, erkek öğrencilerin % 49.0'unun, kız öğrencilerin ise % 95.5'inin kilo almamak için az yemek yemeye dikkat ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 3'te görüldüğü gibi kız ve erkek ergenlerin psikolojik durumlarının yeme davranışlarına olan etkilerine yönelik ifadelere katılma durumlarının puan ortalamaları arasında farklılıklar bulunmaktadır. Ergenlerin, *kendimi baskı altında hissediyorsam ya da belli tarihe yetişecek bir iş üzerinde çalışıyorsam atıştırma isteğim artar* (kız  $\bar{X}=2.31$ , erkek  $\bar{X}=2.12$ ), *zaman yavaş ilerliyorsa bir şeyler atıştırmak için istek duyarım* (kız  $\bar{X}=2.44$ , erkek  $\bar{X}=2.13$ ) ifadelerinin puan ortalamaları kız ergenler arasında daha yüksektir ve fark önemli tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Buna karşın, *hiçbir şeyden zevk almadığımda ve karamsar olduğumda daha çok yerim* (kız  $\bar{X}=1.71$ , erkek  $\bar{X}=2.03$ ), *birisi beni hayal kırıklığına uğrattıysa bir şeyler yemek isterim* (kız  $\bar{X}=1.42$ , erkek  $\bar{X}=1.71$ ) ifadelerinin puan ortalamaları kızlara göre erkek ergenler arasında daha yüksek bulunmuş ve fark önemli

bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu durum, kız ve erkek ergenlerin stres, sıkıntı, karamsarlık ve hayal kırıklığı gibi duygularla başa çıkma yollarının farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Lane (2003) kız ve erkek ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, bireylerin stresli ve mutsuz olma durumlarında yemek yeme sıklıklarının arttığı belirtilmiştir.

**Tablo 3.** Ergenlerin Cinsiyete Göre Psikolojik Durumlarının Yeme Davranışlarına Olan Etki Puan Ortalamaları

İfadeler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t
Üzgün ya da hüzünlü hissettiğimde ufak bir atıştırma moralimi düzeltir	Kız	482	2.14	1.069	1.417
	Erkek	275	2.03	.973	
Hiçbir şeyden zevk almadığımda ve karamsar olduğumda daha çok yerim	Kız	482	1.71	.962	4.066***
	Erkek	275	2.03	1.155	
Birisini beni hayal kırıklığına uğrattırsa bir şeyler yemek isterim	Kız	482	1.42	.820	4.176***
	Erkek	275	1.71	1.01	
Baskı altında hissettiğimde ya da belli tarihe yetişecek bir iş üzerinde çalışıyorsam atıştırma isteğim artar	Kız	482	2.31	1.317	2.047*
	Erkek	275	2.12	1.239	
Stresli olduğumda daha çok yemek yerim	Kız	482	1.86	1.098	.567
	Erkek	275	1.91	1.095	
Endişe ya da korku hissettiğimde yemek yemeğe daha meyilli olurum	Kız	482	1.57	.971	2.187*
	Erkek	275	1.74	1.012	
Bazen insanlar beni kızdırdığında bir şeyler yemek isterim	Kız	482	1.58	.937	2.120*
	Erkek	275	1.74	.979	
Birisine karşı yoğun öfke duyarsam aşırı yemek yerim	Kız	482	1.61	.957	2.055*
	Erkek	275	1.76	.981	
Sinirlendiğimde yemek yemek kendimi daha iyi hissettirir	Kız	482	1.66	.985	2.211*
	Erkek	275	1.83	.985	
Canım sıkılıyorsa bir şeyler yemeğe can atarım	Kız	482	2.11	1.193	.403
	Erkek	275	2.08	1.181	
Yapılacak bir iş olmadığında normalden fazla yemek yerim	Kız	482	2.02	1.183	.158
	Erkek	275	2.01	1.150	
Zaman yavaş ilerliyorsa bir şeyler atıştırmak için istek duyarım	Kız	482	2.44	1.237	3.377**
	Erkek	275	2.13	1.124	
Yalnız başıma olmak iştahımı artırır	Kız	482	2	1.205	.128
	Erkek	275	2.01	1.279	
Başkalarının yanındayken yemek yemeyi pek sevmem	Kız	482	2.27	1.401	.261
	Erkek	275	2.25	1.323	
Yalnız hissettiğimde yemek yemek, kendimi daha iyi hissettirir	Kız	482	2.07	1.284	1.500
	Erkek	275	1.93	1.132	
Keyfim yerindeyse yemek yiyerek kendimi ödüllendiririm	Kız	482	2.02	1.280	.470
	Erkek	275	2.06	1.339	
Mutlu olduğumda sevdiğim bir yemeği yemek bana çok iyi gelir	Kız	482	2.96	1.441	2.562**
	Erkek	275	2.68	1.491	

\*  $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

(1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sık sık, (5) Her zaman

Ergenlerin, *mutlu olduğumda sevdiğim bir yemeği yemek bana çok iyi gelir* ifadesine katılma durumları arasında cinsiyet açısından önemli fark bulunsa da ( $p<.05$ ), hem kız hem de erkek ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (kız  $\bar{X}=2.96$ , erkek  $\bar{X}=2.68$ ). Bu durum, ergenler arasında, mutlu olmanın yeme davranışı üzerindeki etkisinin diğer duygulara göre daha güçlü olduğunu göstermektedir. Macht (1999)'ın çalışmasında ise, öfke ve neşenin yeme davranışı üzerindeki etkilerinin, korku ve üzüntüden daha güçlü olduğu ifade edilmiştir.

*Üzgün ya da hüzünlü hissettiğimde ufak bir atıştırma moralimi düzeltir* ifadesine kız ve erkek ergenlerin katılma durumları arasında önemli bir fark bulunmamasına rağmen ( $p>.05$ ), puan ortalamalarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir (kız  $\bar{X}=2.14$ , erkek  $\bar{X}=2.03$ ). Ünsal (2007)'ın çalışmasında ise, cinsiyet ile üzüntü ve/veya yorgunluk halindeki yeme davranışları arasında önemli bir ilişki olduğu belirtilirken, kız öğrencilerin üzüntü ve yorgunluk halinde iştahlarının azaldığı, erkek öğrencilerin de iştahlarının arttığı tespit edilmiştir ( $\chi^2=18.948$ ;  $p<.05$ ).

Kız ve erkek ergenlerin, *keyfim yerindeyse yemek yiyerek kendimi ödüllendiririm* ifadesine katılma durumları arasında önemli bir fark olmamasına rağmen ( $p>.05$ ), puan ortalamaları oldukça yüksektir (kız  $\bar{X}=2.02$ , erkek  $\bar{X}=2.06$ ). Ayvaz (2008)'ın çalışmasında, sevinçliyen kızların % 58.2'sinin, erkeklerin ise % 61.9'unun daha çok yemek yediği tespit edilmiştir. Ancak, başka bir çalışmada ise öğrencilerin sevinçli olma durumunun beslenme davranışları üzerinde olumlu bir etkisi olmadığı belirtilmiştir (Sormaz, 2006).

Tablo 4 incelendiğinde, ergenlerin BKİ'ine göre ağırlık kontrollerine ilişkin ifadelerle katılma durumlarında puan ortalamaları arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre önemli farklılıklar bulunmaktadır. *Şişmanlıktan ödüm kopar* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.81$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=1.94$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=2.18$ ,  $p<.05$ ), *aklım fikrim yemektedir* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.34$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=1.32$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=1.61$ ,  $p<.05$ ), *yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.31$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=1.48$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=1.76$ ,  $p<.05$ ), *yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.3$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=1.41$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=1.71$ ,  $p<.05$ ), *tek düşüncem zayıf olmak* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.79$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=1.67$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=2.03$ ,  $p<.05$ ), *başkaları zayıf olduğumu düşünür* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=2.39$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=2.12$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=1.55$ ,  $p<.05$ ) ve *şişmanlayacağım düşüncesi beynimi meşgul eder* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.54$ , BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}=1.59$ , BKİ "23 ve üzeri olanlar"  $\bar{X}=1.59$ ,  $p<.05$ ) şeklindeki ifadelerde önemli farklılıklar saptanmıştır.

**Tablo 4.** Ergenlerin Beden Kütle İndekslerine Göre Ağırlık Kontrollerine İlişkin İfadelere Katılma Durumları Puan Ortalamaları

İfadeler	BKİ	N	$\bar{X}$	Ss	F	Grup Farka
Kilomla yakından ilgiliyimdir	16.9 ve altı	133	1.93	.84	3.31	
	17-22.9	564	2.12	.84		
	23 ve üzeri	60	2.21	.71		
Şişmanlıktan ödüm kopar	16.9 ve altı	133	1.81	.88	3.60*	(1-3)*
	17-22.9	564	1.94	.90		
	23 ve üzeri	60	2.18	.81		
Aklım fikrim yemektedir	16.9 ve altı	133	1.34	.66	5.04**	(1-3)* (2-3)*
	17-22.9	564	1.32	.66		
	23 ve üzeri	60	1.61	.80		
Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur	16.9 ve altı	133	1.31	.54	8.12***	(1-3)* (2-3)*
	17-22.9	564	1.48	.74		
	23 ve üzeri	60	1.76	.83		
Yediğim yiyeceklerin kalorisini hesaplarım	16.9 ve altı	133	1.51	.69	.22	
	17-22.9	564	1.47	.72		
	23 ve üzeri	60	1.46	.74		
Yemeklerden sonra karnımda şişlik hissedirim	16.9 ve altı	133	1.82	.81	2.95	
	17-22.9	564	2.02	.89		
	23 ve üzeri	60	2.05	.79		
Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım	16.9 ve altı	133	1.3	.65	7.52***	(1-3)* (2-3)*
	17-22.9	564	1.41	.69		
	23 ve üzeri	60	1.71	.71		
Tek düşüncem zayıf olmaktır	16.9 ve altı	133	1.79	.88	5.55**	(2-3)*
	17-22.9	564	1.67	.81		
	23 ve üzeri	60	2.03	.78		
Aldığım kalorileri verene kadar aşırı egzersiz yaparım	16.9 ve altı	133	1.39	.63	2.13	
	17-22.9	564	1.47	.68		
	23 ve üzeri	60	1.61	.71		
Sıklıkla tartılırım	16.9 ve altı	133	1.56	.71	.36	
	17-22.9	564	1.62	.80		
	23 ve üzeri	60	1.6	.78		
Vücudumu saran elbiseler giymekten kaçınırım	16.9 ve altı	133	2.03	.85	4.37	
	17-22.9	564	1.84	.87		
	23 ve üzeri	60	2.1	.89		
Başkaları zayıf olduğumu düşünür	16.9 ve altı	133	2.39	.77	22.27***	(1-2)* (1-3)* (2-3)*
	17-22.9	564	2.12	.83		
	23 ve üzeri	60	1.55	.62		
Şişmanlayacağım düşüncesi beynimi meşgul eder	16.9 ve altı	133	1.54	.74	7.37***	(1-3)* (2-3)*
	17-22.9	564	1.59	.78		
	23 ve üzeri	60	1.98	.79		
Yemek yemem başkalarından uzun sürer	16.9 ve altı	133	1.88	.88	2.54	
	17-22.9	564	1.7	.83		
	23 ve üzeri	60	1.68	.81		
Müshil kullanırım (diüretik-laksatif)	16.9 ve altı	133	1.29	.58	.44	
	17-22.9	564	1.23	.61		
	23 ve üzeri	60	1.23	.56		
Şekerli besinler yemekten kaçınırım	16.9 ve altı	133	1.66	.84	.59	
	17-22.9	564	1.7	.80		
	23 ve üzeri	60	1.8	.81		
Light ürünler kullanmayı tercih ederim	16.9 ve altı	133	1.49	.71	1.11	
	17-22.9	564	1.59	.75		
	23 ve üzeri	60	1.63	.78		

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p\leq.00$

Calderon, Catherine ve Jambazian (2004) çalışmasında, farklı BKİ'ne sahip öğrencilerin diyet uygulamaları arasında farklılıklar gözlemlendiği, normal 18.5-25 BKİ'ne sahip öğrencilerin diyet uygulamalarına yönelik ilgileri, BKİ "18.5 ve altı" ile BKİ "25 ve üzeri" olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (BKİ "18.5 ve altı" = % 5.62, BKİ "18.5-25 ve üzeri" = % 58.43, BKİ "25 ve üzeri olanlar" = % 35.96).

*Şişmanlıktan ödüm kopar* ifadesine BKİ "16.9 ve altı" ile BKİ "23 ve üzeri" olan ergenler arasında önemli bir fark bulunurken ( $p<.05$ ), puan ortalaması beklenen şekilde BKİ "23 ve üzeri" ergenler arasında daha yüksek bulunmuştur. Ancak buna karşın, *yediğim yiyeceklerin kalorisini hesaplarım* ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde BKİ grupları arasında önemli bir fark bulunmazken, BKİ "16.9 ve altı" en yüksek ortalamaya sahip oldukları saptanmıştır. Bunun nedeni, diğer yaş gruplarıyla kıyaslandığında çocukluk çağında çevresel etkenlerden daha kolay etkilenip, kendi beslenme alışkanlıkları üzerinde direkt uygulamaya başladıkları söylenebilir.

Farklı BKİ'ne sahip ergenlerin *kilomla yakından ilgiliyimdir* ifadesine katılma durumları arasında önemli bir fark tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). Ancak puan ortalamalarının ise oldukça yüksek olduğu saptanmıştır (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}=1.93$ , BKİ "17-22.9"  $\bar{X}=2.12$ , BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}=2.21$ ). Ergenlerin, sürekli beden imgelerine ve kilolarını kontrol etme eğiliminde olmalarından ya da beyinleri, kilo alırım endişesiyle meşgul olmasından dolayı kilolarıyla yakından ilgili oldukları söylenebilir.

**Tablo 5.** Ergenlerin Beden Kütle İndekslerine Göre Psikolojik Durumlarının Yeme Davranışlarına Olan Puan Ortalamaları

İfadeler	BKİ	N	$\bar{X}$	Ss	F	Grup Farkı
Üzgün ya da hüzünlü hissettiğimde ufak bir atıştırma moralimi düzeltir	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.17 2.07 2.21	.94 1.04 1.16	.79	
Hiçbir şeyden zevk almadığımda ve karamsar olduğumda daha çok yerim	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.64 1.83 2.20	.97 1.03 1.21	5.87***	(1-3)* (2-3)*
Birisi beni hayal kırıklığına uğrattıysa bir şeyler yemek isterim	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.29 1.54 1.98	.71 .90 1.11	12.41***	(1-2)* (3-1)* (3-2)*
Baskı altında hissettiğimde ya da belli tarihe yetişecek bir iş üzerinde çalışıyorsam atıştırma isteğim artar	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.26 2.23 2.31	1.25 1.30 1.24	.11	
Stresli olduğumda daha çok yemek yerim	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.60 1.91 2.21	.92 1.12 1.09	7.5***	(1-2)* (1-3)*

Endişe ya da korku hissettiğimde yemek yemeğe daha meyilli olurum	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.47 1.65 1.83	.87 1.00 1.07	3.12	
Bazen insanlar beni kızdırdığında bir şeyler yemek isterim	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.36 1.67 1.95	.73 .98 .94	9.51***	(1-2)* (1-3)*
Birisine karşı yoğun öfke duyarsam aşırı yemek yerim	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.46 1.69 1.85	.88 .96 1.11	4.14*	(1-3)*
Sinirlendiğimde yemek yemek kendimi daha iyi hissettirir	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.65 1.70 2.13	.89 .98 1.12	5.68**	(1-3)* (2-3)*
Canım sıkılıyorsa bir şeyler yemeğe can atarım	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.22 2.05 2.25	1.26 1.16 1.20	1.56	
Yapılacak bir iş olmadığında normalden fazla yemek yerim	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.89 2.01 2.38	1.18 1.18 .99	3.69*	(1-3)*
Zaman yavaş ilerliyorsa bir şeyler atıştırmak için istek duyarım	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.42 2.29 2.45	1.22 1.21 1.06	.85	
Yalnız başıma olmak iştahımı artırır	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	1.90 2.01 2.20	1.23 1.24 1.13	1.15	
Başkalarının yanındayken yemek yemeyi pek sevmem	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.20 2.27 2.35	1.43 1.36 1.29	.26	
Yalnız hissettiğimde yemek yemek, kendimi daha iyi hissettirir	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.08 2.00 2.01	1.44 1.18 1.17	.21	
Keyfim yerindeyse yemek yiyerek kendimi ödüllendiririm	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.00 2.01 2.31	1.35 1.28 1.37	1.48	
Mutlu olduğumda sevdiğim bir yemeği yemek bana çok iyi gelir	16.9 ve altı 17-22.9 23 ve üzeri	133 564 60	2.90 2.82 3.08	1.50 1.46 1.39	.90	

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.00$

Tablo 5'te ergenlerin beden kütle indekslerine göre psikolojik durumlarının yeme davranışlarına olan etkilerine yönelik ifadelerle katılma durumlarının puan ortalamaları arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre önemli farklılıklar bulunmaktadır. *Hiçbir şeyden zevk almadığımda ve karamsar olduğumda daha çok yerim* (BKİ "16.9 ve altı"  $\bar{X}$  =1.64, BKİ "17- 22.9"  $\bar{X}$  =1.83, BKİ "23 ve üzeri"  $\bar{X}$  =2.20,  $p < .05$ ), *birisi*

*beni hayal kırıklığına uğrattırsa bir şeyler yemek isterim* (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$  =1.29, BKİ “17- 22.9”  $\bar{X}$ =1.54, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =1.98,  $p<.05$ ), *stresli olduğumda daha çok yemek yerim* (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$  =1.60, BKİ “17- 22.9”  $\bar{X}$ =1.91, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =2.21,  $p<.05$ ), *bazen insanlar beni kızdırdığında bir şeyler yemek isterim* (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$  =1.36, BKİ “17- 22.9”  $\bar{X}$ =1.67, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =1.95,  $p<.05$ ), *birisine karşı yoğun öfke duyarsam aşırı yemek yerim* (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$  =1.46 BKİ “17- 22.9”  $\bar{X}$ =1.69, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =1.85,  $p<.05$ ), *sinirlendiğimde yemek yemek kendimi daha iyi hissettirir* (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$  =1.65, BKİ “17- 22.9”  $\bar{X}$ =1.70, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =2.13,  $p<.05$ ) *yapılacak bir iş olmadığında normalden fazla yemek yerim* (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$  =1.89, BKİ “17- 22.9”  $\bar{X}$ =2.01, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =2.38,  $p<.05$ ) şeklindeki ifadelerde BKİ açısından önemli farklılıklar saptanmıştır. Bu farklılıklar incelendiğinde, BKİ “23 ve üzeri” olanların tüm ifadelerle daha yüksek katılım gösterdikleri dikkat çekmektedir. Bunun nedeni bu yaş aralığında olanların, kaygı düzeyi artıkça yemek yeme iştahlarının daha çok artmasından, ayrıca da bu yaş grubunda büyüme ve gelişme çağının hala devam ediyor olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir.

*Stresli olduğumda daha çok yemek yerim*, ifadesinin puan ortalamaları BKİ “16.9 ve altı” daha düşük bulunmuş ( $\bar{X}$ =1.60) ve BKİ “17-22-9” ve BKİ “23 ve üzeri” olanlar arasında ise önemli fark bulunmuştur ( $p<.05$ ). Laitinen, Ek ve Sovio (2002) yaptıkları çalışmada da, BKİ “18.5 ve altı” olan erkeklerin % 1’i ve kadınların % 3’ü, BKİ “18.5-24.9” olan erkeklerin % 49’u ve kadınların % 51’i, BKİ “25-29.9” olan erkeklerin % 40’ı ve kadınların % 25’i, BKİ “30 ve üzeri” olan erkeklerin % 10’u ve kadınların % 21’i stresin yemek yemeği arttırdığı ifade edilmiştir.

Ergenlerin, *mutlu olduğumda sevdiğim bir yemeği yemek bana çok iyi gelir* ifadesine katılma durumları arasında BKİ açısından önemli fark bulunmasına rağmen ( $p>.05$ ), üç grupta da en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (BKİ “16.9 ve altı”  $\bar{X}$ =2.90, BKİ “17-22.9”  $\bar{X}$  = 2.82, BKİ “23 ve üzeri”  $\bar{X}$ =3.08). Yapılan çalışmalarda, psikolojik durumun beden imgelerini etkilediği, özellikle mutsuzken daha çok diyet yaptıkları ve bulimik belirtilerin arttığı, mutlu ve sevinçli iken ise diyet yapmadıkları ve beslenme alışkanlıklarında hiçbir bulimik belirtinin gözlenmediği saptanmıştır (Granillo, Rodriguez ve Carvajal, 2005; Özmen ve diğerleri, 2007).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergen dönemdeki öğrencilerin beden imgelerine ilişkin görüşleri, ağırlık kontrolleri, ayrıca duygusal durumlarıyla yeme davranışlarının etkileşiminin cinsiyet ve beden kütle indekslerine göre farkını saptamak amacıyla bu araştırma yapılmıştır.

Ergen dönemdeki hem kız hem erkek öğrencilerin kilolarıyla yakından ilgilendikleri ve bu dönemde öğrencilerin mutsuz, stresli, öfkeli, üzgün, mutlu olma gibi değişen duygu durumlarının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin özellikle yemek yeme aralıklarının değişimi “hiçbir şeyden zevk almadığımda ve karamsar olduğumda daha çok yerim”, “stresli olduğumda”, “birisine karşı yoğun öfke hissettiğimde aşırı yemek yerim” şeklindeki ifadelerde BKİ “23 ve üzeri” olan ergenlerin daha yüksek katılım gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca stres, üzüntü, mutlu olma gibi psikolojik durumların yeme iştahını ve besin alımını azaltabildiği gibi arttırabildiği de bulunmuştur.

Çalışmada kız ergenlerin “beyinlerinin sürekli şişmanlayacağı düşüncesiyle meşgul olması”, “yemek yemeği durduramadığı zamanlar olması” ve “tek düşüncenin zayıf olması” ifadelerine yüksek katılım göstermeleri nedeniyle, beden imgelerini çok fazla önemsedikleri, özellikle BKİ “23 ve üzeri” olan ergenlerin “yemek yedikten sonra suçluluk duyması ancak buna karşın akıllarının hep yemekte olması” ifadeleri tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yeme bozukluklarının genellikle ergen dönemde başladığı söylenebilir. Bu çalışmada da öğrenciler arasında yeme bozukluğu eğilimine yol açabilecek tutum ve davranışlar olduğu saptanmıştır. Yeme bozuklukları, ergenler için önemli bir sağlık sorunu oluşturmaktadır. Önlem alınmadığında, ilerleyen yaşlarda fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları oluşturabilir. Bu nedenle, ergen yaşta öğrencilerin yeme bozukluğu eğilimini azaltabilmek, beslenme tutum ve davranışlarının olumlu yöne çevirebilmek için, okul aile işbirliği dayanışmasıyla, aile terapisi ve grup terapisiyle desteklenmesi, ayrıca başlangıçta doğru beslenme eğitiminin tutum ve davranışa dönüşebilmesi için ilköğretimden yüksek öğretime kadar beslenme eğitimi derslerinin bulunması, önerilebilir.



**KAYNAKLAR**

- Akdevelioğlu, Y. ve Gümüş, H. (2010). Eating Disorder and Body Image Perception Among Univeristy Students. *Pakistan Journal of Nutrition* 9 (12), 1187-1191.
- Altunkaynak, B. Z. ve Özbek, E. (2007). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 34 (2), 144-149.
- Ayvaz, G. (2008). "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Diyet Uygulamaları ve Beslenme Davranışları." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Becker, A., Grinspoon, S., Klibanski, A. & Herzog, D. (1999). Current Concepts: Eating Disorders. *The New England Journal of Medicine*, 340, 1092–1098.
- Bellisle, F., Louis-Sylvestre, J., Linet, N., Rocaboy, B., Dalle, B., Cheneau, F., L'Hinoret, D. & Guyot, L. (1990). Anxiety and Food Intake in Man. *Psychosomatic Medicine*, 52 (4), 452–457.
- Calderon, L. L., Catherine, K. & Jambazian, P. (2004). Dieting Practices in High School Students. *Journal of The American Dietetic Association*, 104 (9), 1369–1374.
- Canetti, L., Bachar, E. & Berry, E. M. (2002). Food and Emotion. *Behavioural Processes*, 60 (2), 157–164.
- Cools, J., Schotte, D. E. & McNally, R. J. (1992). Emotional Arousal and Overating in Restrained Eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101 (2), 348-351.
- Granillo, T., Rodriguez, G. & Carvajal, S. (2005). Prevalence of Eating Disorders in Latina Adolescents: Associations with Substance Use and Other Correlates. *Journal of Adolescent Health*, 36 (3), 214–220.
- İlhan, M. N., Özkan, F. S., Aksakal, N., Aslan, S., Durukan, E. ve Maral, I. (2006). Bir Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı. *Türkiye 'de Psikiyatri*, 8 (3) 151-155.
- Janout, V. & Janoutova, G. (2004). Eating Disorders Risk Groups in the Czech Republic-Cross-Sectional Epidemiologic Pilot Study. *Biomed Papers*, 148 (2), 189–193.
- Kaye, W. (2008). Neurobiology of Anorexia and Bulimia Nervosa. *Physiology and Behavior*, 94 (1), 121-135.
- Kazkondu, İ. (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervosa (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Belirtilerinin İncelenmesi." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kızıltan, G., Karabudak, E., Ünver, S., Sezgin, E. ve Ünal, A. (2005). Nutritional Status of University Students with Binge Eating Disorder. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58 (4), 167–171.
- Kjelsas, E., Bjørnstrøm, C. & Gøtestam, K. G. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Female and Male Adolescents (14–15 years). *Eating Behaviors*, 5 (1), 13–25.
- Kocabaşoğlu, N. (2001). Yeme Bozuklukları. *Yeni Sempozyum*, 39 (2), 95–99.
- Laitinen, J., Ek, E. & Sovio, U. (2002). Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index and Predictors of This Behavior. *Preventive Medicine*, 34 (1), 29–39.
- Lane, A. (2003). Relationships Between Attitudes Towards Eating Disorders and Mood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6 (2), 144–154.
- Léonard, T., Foulon, C. & Guelfi, J. D. (2005). Troubles du Comportement Alimentaire Chez L'adulte. *EMC-Psychiatrie*, 2, 96–127.
- Lindberg, L. & Hjern, A. (2003). Risk Factors for Anorexia Nervosa: A National Cohort Study. *The International Journal of Eating Disorders*, 34 (4), 397–408.
- Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy. *Appetite*, 33 (1), 129–139.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50 (1), 1–11.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate Eating in Healthy Men During Experimentally Induced Sadness and Joy. *Appetite*, 39 (2), 147–158.
- Maner, F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5 (4), 130–139.
- Moreno, M. A., Ed, M. S. & Smith, M. S. (2006). Anorexia in A 14-Year-Old Girl: Why Won't She Eat? *Journal of Adolescent Health*, 39 (6), 936–938.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N. ve Erbay, P. D. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2), 98–105.
- Robin, A. L., Gilroy, M. & Dennis, A. B. (1998). Treatment of Eating Disorders in Children and Adolescents. *Clinical Psychology Review*, 18 (4), 421–446.
- Sormaz, Ü. (2006). “İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma.” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Trowbridge, F. L., Sofka, D., Holt, K. & Barlow S. E. (2002). Management of Child and Adolescent Obesity: Study Design and Practitioner Characteristics. *Pediatrics*, 110 (1 pt 2), 205–209.

- Ünsal, B. (2007). “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yeme Davranışlarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi.” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vialettes, B., Masat, S. C., Valéro, R. & Béliard, S. (2006). The Refusal of Treatment in Anorexia Nervosa, an Ethical Conflict with Three Characters: “The Girl, The Family and The Medical Profession.” Discussion in a French Legislative Context. *Diabetes and Metabolism*, 32 (4), 306–311.
- Yasuhara, D., Homan, N., Nagai, N. Naruo, T., Komaki, G., Nakao, K. & Nozoe, S. (2002). A Significant Nationwide Increase in The Prevalence of Eating Disorder in Japan: 1998-Year Survey. *International Congress Series*, 1241, 297–301.

