



Elif Çakır

Istanbul Okan University, elifsancakir@gmail.com, İstanbul-Turkey

Mehtap Kızılkaya

Aydın Adnan Menderes University, mkizilkaya3609@gmail.com,
Aydın-Turkey

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.3.1B0118	
ORCID ID	0000- 0002-0838-1608	0000-0002-4000-8926
Corresponding Author	Mehtap Kızılkaya	

LİSE SON SINIF KIZ ÖĞRENCİLERİNDE YEME BAĞIMLILIĞINI VE KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

ÖZ

Bu çalışma lise son sınıfa devam eden kız öğrencilerde yeme bağımlılığının kaygı ile arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışmadır. Çalışmanın evrenini İstanbul İli Pendik ilçesindeki devlet kız liselerinde Aralık 2017-Şubat 2018 tarihleri arasında lise son sınıfına devam eden 1276 öğrenci, çalışmanın örneklemini ise 318 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Kaygı Envanteri ile elde edilmiştir. Yeme tutumu bozuk olan öğrencilerin ağırlık ve BMI değerinin anlamlı olarak yüksek, benlik saygılarının düşük ve kaygı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda okullarda psikiyatri hemşireliği uzmanlığı olan okul hemşiresinin olması, öğrencilere kaygı ile baş etme konusunda danışmanlık yapması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kız Öğrenci, Bağımlılık, Yeme Bağımlılığı, Kaygı, Psikiyatri Hemşireliği

FACTORS AFFECTING EATING ADDICTION AND ANXIETY LEVEL OF HIGH SCHOOL FINAL STUDENTS

ABSTRACT

This is a descriptive and cross-sectional study conducted to determine the relationship between food addiction and anxiety in high school senior female students. The population of the study consisted of 1276 students who attended the final year of high school between December 2017 and February 2018 in public girl's high schools in Pendik district of Istanbul, and the sample of the study was 318 students. Data were obtained with Personal Information Form, Yale Eating Addiction Scale and State Anxiety Inventory. It was determined that the weight and BMI values of the students with disordered eating attitudes were significantly high, their self-esteem was low and their anxiety scores were high. In line with these results, it is recommended to have school nurses with psychiatric nursing expertise in schools and to provide counseling to students about coping with anxiety.

Keywords: Female Student, Addiction, Eating Addiction, Anxiety, Psychiatric Nursing

How to Cite:

Çakır, E. ve Kızılkaya, M., (2021). Lise Son Sınıf Kız Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığını ve Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler. Medical Sciences, 16(3):159-170, DOI: 10.12739/NWSA.2021.16.3.1B0118.



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Ergenlik; bedensel, zihinsel, sosyal, duygusal ve cinsel değişimlerin olduğu yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde beslenme, büyüme ve gelişmeye etki eden önemli bir faktördür [1]. Ergenlik döneminde bireyin yeme alışkanlıkları ve besin tercihleri değişmekte, düzenli ev yemeklerinin yerini dışarıda fast-food yiyecekler, kalorisi yüksek gazlı içecekler ve atıştırmalıklar almaktadır. Bu durum ergenin ileriki yaşamında çeşitli sağlık sorunları yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Bunlar; fiziksel büyüme-gelişme, psikososyal gelişim, cinsellikle ilgili sorunlar ve beslenme sorunlarıdır [2 ve 3]. Ayrıca ergenlerde riskli davranışlara yönelim artmakta, bu durumun sosyal çevre ve arkadaş grubuyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Yaralanma ve ölüm riski, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, riskli cinsel davranışlar, riskli gebelik, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ergenlikte daha fazla görülmektedir [4]. Karmaşık ve zorlu bir dönem olan ergenlik döneminde birey hem sosyal çevrede yer edinmeye çalışmakta, hem de bireysel hedeflerini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Gerek ailenin, gerekse çevrenin beklentileri ve baskısı üniversite sınavına hazırlanan ergenin yoğun kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Kaygı, bireyin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve düşünsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır [5]. Bireylerin yaşadığı duygusal değişiklikler, yeme davranışının niteliğini ve niceliğini değiştirebilmektedir. Bireylerde ortaya çıkan duygusal değişiklikler obezite, tıknırcasına yeme davranışı gibi psikopatolojik süreçlerle sonuçlanabilmektedir. İnsanda yeme davranışının kaygı, korku, neşe, üzüntü, öfke gibi farklı duygulara göre değiştiği yaygın olarak kabul görmektedir. Üniversite sınavının yaratmış olduğu kaygı ergenin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir [6]. Ayrıca araştırmalarda 15-24 yaş arasındaki kadınlarda yeme bozukluklarının görülme sıklığının daha yüksek olduğu bilinmektedir [7 ve 8].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFINCE)

Yeme bozuklukları; önemli bir sağlık sorunu olmasına rağmen ergenlerle yapılmış sınırlı sayıda çalışmada bulunmaktadır. Çalışmada lise son sınıfa devam eden kız öğrencilerde yeme davranışı ile kaygı ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Yaşamın kritik yılları olan ergenlik dönemindeki kaygı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin bilinmesi önemlidir. Böylece psikiyatri hemşiresi/okul hemşiresi ergen birey ve ailesine kaygı ile baş etme konusunda eğitim ve danışmanlık yapabilecektir. Ayrıca elde edilen sonuçların literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Bu çalışmada aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır;

- Öğrencilerin yeme bağımlılığı düzeyleri nasıldır?
- Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile yeme bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri durumluk ve sürekli kaygı ölçeği arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yeme bağımlılığı düzeyi ile kaygı düzeyi arasında ilişki var mıdır?

3. MATERYAL VE METHOD (MATERIALS AND METHODS)

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki araştırma, İstanbul İli Pendik İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Devlet Kız Liselerinde Aralık 2017-Şubat 2018 tarihleri arasında Üç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, yedi Kız Anadolu imam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören kız öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini veri toplama

tarihleri arasında Pendik ilçesinde bulunan tüm devlet kız liselerinin son sınıfında eğitim gören kız öğrenciler (N=1276) oluşturmuştur. Çalışmanın örnekleme, evren belli olduğu durumda örneklem hesaplama formülüne göre hesaplanmış ve örneklem büyüklüğü (n=296) olarak bulunmuştur. Kayıp veriler olabileceği düşünülerek, örneklemin %10 fazlası ele alınarak 326 öğrenciye anket formu verilmiş; ancak anket formunun eksik doldurulmuş olması nedeniyle 318 öğrenci örnekleme oluşturmuştur. Çalışmanın verileri, sosyo-demografik bilgi formu, Yale-Yeme Bağımlılığı Ölçeği ile Durumluk Kaygı Ölçeği ile elde edilmiştir. Anket formları, öğrencilere derslerini aksatmayacak şekilde, uygun oldukları zamanda verilmiş, anket formlarını doldurmaları istenmiş ve anket bitiminde araştırmacı tarafından teslim alınmıştır. Veri toplama işlemi yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

3.1. Verilerin Analizi (Data Analysis)

Araştırmada elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistiklerinde ortalama, standart sapma, medyan en düşük, en yüksek, frekans ve oran değerleri kullanılmıştır. Değişkenlerin dağılımı Kolmogorov Simirnov test ile ölçüldü. Nicel bağımsız verilerin analizinde Mann Whitney U test kullanıldı. Nitel bağımsız verilerin analizinde ki-kare testi, ki-kare test koşulları sağlanmadığında fischer test kullanıldı.

4. BULGULAR (RESULTS)

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir. Öğrencilerin %34'ünün 3 kardeşi olduğu, %97.8'inin ailesi ile yaşadığı belirlenmiştir. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin yaş, boy, kilo ve BMI değerleri incelendiğinde öğrencilerin normal kiloda (21.7±3.4) oldukları saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları (n=318)

(Table 1. Distribution of students according to their socio-demographic characteristics)

Değişkenler	Min-Max	Medyan	Ort.±SS/n-%	
Yaş	17.0-21.0	18.0	17.8±0.8	
Boy	1.5-1.9	1.6	1.6±0.1	
Ağırlık	40.0-95.0	56.0	58.0±9.8	
BMI	15.0-35.0	21.0	21.7±3.4	
			n	%
Yaşanılan Yer	Aile ile		311	97.8
	Akraba yanında		2	0.6
	Yurtta		5	1.6
			n	%
Kardeş Sayısı	Tek çocuk		7	2.2
	1 kardeş		42	13.2
	2 kardeş		76	23.9
	3 kardeş		108	34.0
	4 kardeş ve daha fazla		85	26.7

Öğrencilerin Yale Bağımlılık Ölçeği puanlarına göre kriter karşılama durumlarına bakıldığında öğrencilerin %37.1'i yiyeceği aşırı miktarlarda ve uzun süre tükettikleri, %81.8'inin bırakma isteği ve başarısız bırakma girişimlerinde buldukları belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %60.1'i olumsuz sonuçları bilmesine rağmen yemeye devam ettiğini, %30.5'i yoksunluk belirtileri ve azaltmak amacıyla kullanımı sürdürdükleri, %72.3'ünde yoksunluk semptomları gelişmediği ve %20.1'inde ise klinik bozukluklar görüldüğü saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Yale Bağımlılık Ölçeği puanlarına göre kriter karşılama oranları
(Table 2. Students' rate of meeting criteria according to their Yale Addiction Scale scores)

Değişkenler	n	%
Yeme Tutum Bozukluğu	266	83.6
Var	52	16.4
Yok		
Yiyeceğin Aşırı Miktarlarda ve Uzun Süre Tüketilmesi	118	37.1
Bırakma İsteği ve Başarısız Bırakma Girişimleri	260	81.8
İyileşme, Maddeye Erişim ve Kullanıma Yönelik Geçirilen Zaman	103	32.4
Azalan veya Vazgeçilen Sosyal Hayat, İş Hayatı ve Boş Zaman Aktiviteleri	61	19.2
Kötü Etkileri ve Sonuçları Olduğunu Bilmesine Rağmen Kullanıma Devam Etme	191	60.1
Yoksunluk Belirtileri veya Azaltmak Amacıyla Kullanıma Devam Etme	97	30.5
Tolerans	230	72.3
Klinik Ölçüde Bozukluklar	64	20.1

Tablo 3. Öğrencilerin beden algısı göre kaygı puanı yüzdelerinin dağılımı ve karşılaştırması (n=318)
(Table 3. Distribution and comparison of percentages of anxiety score of students according to body perception)

Değişkenler		Kaygı Yok		Kaygı Var		P
		n	%	n	%	
Kendini Güzel/Yakışıklı Bulma	Evet	82	64.6	87	45.5	0.001 x [*]
	Hayır	45	35.4	104	54.5	
Kendini Değerli Bulma	Buluyor	124	97.6	161	84.3	0.000 x [*]
	Bulmuyor	3	2.4	30	15.7	

X²=Ki-kare test

Tablo 3'de öğrencilerin beden algısına göre kaygı puanı yüzdelerinin dağılımı ve karşılaştırmasına ilişkin bulgular bulunmaktadır. Kaygısı olan grupta kendisini güzel/yakışıklı bulmama oranı, kaygısı olmayan gruba göre anlamlı olarak daha yüksektir (p<0.05). Ayrıca kaygısı olan öğrencilerin kendisini değerli bulmama oranı, kaygısı olmayan öğrencilere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (p<0.05).

Tablo 4. Yeme tutumu bozukluğu olan ve olmayan grupta üniversite sınavında kaygılı olma ve durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması
(Table 4. Comparison of the anxiety and state anxiety scores in the university entrance exam of the group with and without eating attitude disorder)

Durumluk Kaygı Puan Karşılaştırılması						
Değişken	Yeme Bozukluğu Yok			Yeme Bozukluğu Var		P
	Hiç	n	%	n	%	
Üniversite Sınavı Kaygı Düzeyi	Hiç	32	12.0	10	19.2	0.143 x ²
	Orta	76	28.6	9	17.3	
	Çok	158	59.4	33	63.5	
Kaygı	Yok	115	43.2	12	23.1	0.007
	Var	151	56.8	40	76.9	

X²=Ki-kare test

Tablo 4'de yeme tutumu bozukluğu olan ve olmayan grupta üniversite sınavında kaygılı olma ve durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bulunmaktadır. Yeme tutumu bozukluğu olan grupta kaygı oranı, yeme tutum bozukluğu olmayan gruptan anlamlı olarak daha yüksektir (p<0.05).

5. TARTIŞMA (DISCUSSION)

Bu çalışma; üç Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi, yedi Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören kız öğrenciler ile yapılmıştır. Ancak iki farklı okul türü arasında yeme bağımlılığı ile kaygı arasındaki ilişkinin karşılaştırılması yapılmamıştır. Çakmak (2007) çalışmasında okul türlerinin öğrencilerin sınav kaygıları



üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını belirlemiştir. Ekici (2005) ise yaptığı araştırmada öğrencilerin sınava yönelik tutumlarının lise türüne göre değişmediğini ifade etmektedir. Ergenlerin öğrenim gördüğü lise türü ne olursa olsun anlamlı farklılığın olmamasının nedeni tüm ergenlerin sınava hazırlanmak için aynı süreçlerden geçecek olmaları ile açıklanabilmektedir [9 ve 10]. Bu çalışmada öğrencilerin %34'ünün 3 kardeşi olduğu, %97.8'inin ailesi ile yaşadığı belirlenmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin yaş ortalaması 17±0.8 olup boy, kilo ve BMI değerleri incelendiğinde normal kiloda (21.7±3.4) oldukları belirlenmiştir. Yeme bozuklukları insidansı, 15-19 yaşlarında doruk noktasında olmakla birlikte ergenlik öncesi ve erken ergenlik döneminde de yaygındır [11]. Güney Afrika'da yapılan bir çalışmada bozulmuş yeme tutumu prevalansı geç ergenlik döneminde daha yüksek bulunmuştur [12].

Bu çalışma ergenlik dönemindeki kız öğrenciler ile yapılmış olup, öğrencilerin %16.4'ünde yeme tutum bozukluğu saptanmıştır. Ancak sorunun sadece kız ergenlerde olmadığı ve kilosuyla meşgul olan erkeklerde de yeme bozukluğu gelişebileceği bilinmektedir [13]. İsrail'de ergen kızlar ile yapılan bir çalışmada 16 yaşındaki katılımcılarda bozulmuş yeme tutumu prevalansı diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur [14]. Bu durum; ergen kızların vücut ağırlığı, şekli ile ilgili memnuniyetsizliğinin erkek ergenlere göre yüksek düzeyde olmasıyla ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmada öğrencilerin %43.1'inin günde 3 ana öğün yediği, %56'sının öğünlerini 15-30 dakikada tükettiği, %37.1'inin günde 501-1000 ml su içtiği, %8.5'inin ise her gece uyanıp yemek yediği saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %41.8'i kilo verme amacını "daha iyi görünmek" şeklinde açıklamaktadırlar. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin %97.8'i aile ile yaşadığı için, geleneksel sofranın düzeninin sağlandığı bununla birlikte 3 ana öğün yeme alışkanlığının bu şekilde kazandırıldığı düşünülmektedir. Bu alanda yapılan çok sayıda çalışma olmamakla birlikte ergenlerin %52,5'inin düzensiz beslendiği ve öğünlerini 15-30 dakikada bitirdikleri ve öğününü 15-30 dakikada bitiren ergenlerde yeme bağımlılığı görülme oranının %53,9 olduğu bilinmektedir, bu çalışmada ise ergenlerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; çoğunun 3 ana öğün yediği (%43.1), öğünlerini 15-30 dakikada (%56) tükettiği ve yeme tutumu bozukluğu olan ve olmayan grupta yemek süresinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Başka bir çalışmada ise araştırmaya katılan öğrenciler arasında her gün düzenli öğle yemeği yeme alışkanlığının %61.7, akşam yemeğini düzenli yeme alışkanlığının ise %93.5 olduğu bulunmuştur [15]. Yeme bağımlılığı özellikle çikolata, şeker ve karbonhidrattan zengin yiyeceklere aşırı istek duyma ile başlamaktadır [16]. Bu çalışmada öğrencilerin aşırı yeme isteği uyandıran ve bundan dolayı sorun yaşadıkları yiyeceklere ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde; ilk beş sırada havuç (%92.2), elma (%91.8), karnabahar (%89.6), kraker (%87.7) ve peynir (%85.5) olduğu saptanmıştır. Ergenler enerji ihtiyaçlarını daha çok yağlı ve şekerli hazır ürünlerden karşılarken bu çalışmaya katılan kız öğrencilerin sağlıklı şeker yönünden zengin olan sebze ve meyveleri tükettikleri görülmektedir. Bunun nedeni olarak da öğrencilerin sağlıklı ürün seçerek psikolojik olarak kendilerini rahatlattıkları düşünülmektedir. Ergenlere aşırı yeme isteği uyandıran yiyecekler sorulduğunda %59,1'nin cevabı abur cubur, %72.2'sinin ekme, %65.2'sinin ise peynir dediği bildirilmiştir [17 ve 18]. Kaygıyla ilgili çalışmalara bakıldığında, kaygı düzeyinin birçok değişkenden etkilendiği görülmektedir. Yaş, kaygıyı etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar ise doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllarıdır [19].

Çalışmamızda lise son sınıf öğrencilerinden 17 ve 18 yaş grubu öğrenciler örnekleme oluşturmuştur. Bu çalışmaya lise son sınıfa devam eden kız öğrenciler dahil edildiği için erkek cinsiyeti ile kaygı durumları karşılaştırılamamıştır. Kabalcı (2008) araştırmasında sınav kaygısının cinsiyet ile ilişkisinde kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, ayrıca sınav kaygısının erkek öğrencilerde kuruntu ve düşük başarı ile ilişkiliyken, kız öğrencilerde duyusallık boyutuyla ilişkili olduğu belirtilmiştir [20]. Şanlı ve Oskay (2015) araştırmalarında kız öğrencilerin yüksek sınav kaygısının biyolojik nedenlerle yakından ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır [21]. Kaygı düzeyiyle cinsiyet arasında da bir ilişki bulunduğu bilinmektedir [22 ve 23]. Toplumun ve ailenin geleneksel yapısı kız ergenlerde baskı yaratabilmekte, onlardan beklenen roller sınav kaygısını arttırabilmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %97.8'i ailesinin yanında kaldığı için aile yanında kalan öğrenciler ile yurttan kalan, akraba yanında kalan öğrencilerin durumluk kaygı puanları karşılaştırılmamıştır. Yapılan çalışmalarda yurttan kalan öğrencilerin durumluk kaygı puanları ailesi yanında kalan öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur [24]. Öğrencilerin durumluk kaygı ölçeği sonucuna göre üniversite sınavı kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bulunmaktadır. Kaygısı olan gruptaki öğrencilerin üniversite sınavında kaygılı olma oranı, kaygısı olmayan gruptaki öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin benzer süreçlerden geçerek sınav kaygısı yaşadıkları, yaşanan bu kaygının öğrencileri motive ettiği bu nedenle de daha planlı çalışmalarına neden olduğu düşünülmektedir. Durumluk kaygı, kişilerin özel durumlarının tehdit edici olarak yorumlanması sonucu oluşan duygusal tepkidir. Durumluk kaygı yaşayan bireyler yalnızca özel durumlarda örneğin sınav kaygısı gibi, sınav oluncaya ya da sonucu öğrenilinceye kadar kaygıyı hissetmektedirler. Ergenlerin sınav kaygısına yönelik yapılan araştırma sonucunda lise son sınıfta bulunan ergenlerle, mezun durumda bulunan ergenlerin üniversite sınavı kaygı düzeylerinin birbiriyle pozitif ilişki gösterdiği belirlenmiştir [25 ve 26]. Kaygı kişiyi harekete geçireci bir uyarıcı niteliğinde olup, motive edici özelliği de bulunmaktadır. Ancak öğrencinin günlük işlevselliğini bozacak nitelikte olduğunda bir uzman desteğine ihtiyaç oluşmaktadır. Hafif düzey kaygı yaşayan öğrencilerin planlı ders çalışma metoduyla üniversite sınavına hazırlandığı var sayıldığında, öğrencinin sınav kaygısı puanının düşük çıkması beklenmektedir. Çalışmada kaygısı olan öğrencilerin üniversite sınavında kaygılı olma oranı, kaygısı olmayan öğrencilere göre daha düşük saptanmıştır.

Çalışmada yer alan öğrencilerden yeme tutumu bozukluğu olan ve olmayan grupta ana öğün yeme oranı, yemek süresi, ara öğün sayısı, uyanıp yeme isteği, gece yeme sıklığı, kendi kendine diyet yapma oranı ve kilo verme amaç dağılımı ve düzenli egzersiz yapma anlamlı farklılık göstermezken, yeme tutumu bozukluğu olan gruptaki öğrencilerin su tüketim miktarı yeme tutum bozukluğu olmayan gruptaki öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Su tüketiminin metabolizmayı hızlandırma etkisi, tokluk hissi oluşturması gerekçesiyle yeme tutumu bozukluğu anlamlı olarak daha yüksek olan öğrencilerin fazla miktarda su tükettiği düşünülmektedir. Kjelsas ve ark.'nın (2004) yaptığı çalışmada ise, kız ergenlerin kilo alma korkusu nedeniyle yemeklerden sonra aşırı egzersiz yapma durumlarının olduğu tespit edilmiştir [27]. İlhan ve ark.'nın (2006) çalışmasında da, erkeklerin %27.5'i, kızların %83.8'i kilo vermek ya da kilo almayı önlemek amacıyla egzersiz yaptıkları belirlenmiştir [28]. Katılımcı öğrencilerden yeme tutumu bozukluğu olan gruptaki öğrencilerin kendini



güzel/yakışıklı hissetmeme oranı yeme tutumu bozukluğu olan gruptaki öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde yeme tutumu bozukluğu olan grupta kendini değerli hissetmeme oranı yeme tutumu bozukluğu olan gruptan anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır. Yeme tutumu bozukluğu olan öğrencilerin beden algısı olumsuz etkilendiğinden dolayı kendilerini değerli ve güzel/yakışıklı hissetmedikleri düşünülmektedir [29 ve 30]. Beden memnuniyetsizliğinin BKİ ile güçlü bir ilişkisinin olduğu, BKİ arttıkça beden memnuniyetsizliğinin derecesinin de arttığı bildirilmektedir [31 ve 32].

Çam (2017) yeme tutumu bozukluğu olan ergenlerin; fonksiyonel sağlık alanında mental sağlık skoru ve benlik saygısı skorunun, bozulmuş yeme tutumu olmayanlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğunu bildirmektedir [33]. Tanrıverdi (2011) ise yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır [34]. Klinik olarak yeme bozukluğu hastalarında kilo, şekil ve dış görünüş egzersiz yapmanın birincil sebebi olarak görülmektedir [35]. Amerika Birleşik Devletlerinde Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi tarafından 2001 yılında yapılan araştırmada öğrencilerinin %46'sının zayıflamaya çalıştığı belirlenmiştir [36]. WHO-HBSC'nin 2009/2010 yıllarında 43 ülkede yaptığı çok uluslu çalışmaya göre ergen kızların kendilerini daha şişman hissettiği belirtilmektedir. HBSC genelinde tüm ülkelerde 15 yaşında kızların kendini daha şişman hissettiği saptanmıştır. Rapora göre kızlar hem Türkiye'de hem de araştırma kapsamındaki ülkelerin genelinde kilo vermek için daha çok uğraş vermektedirler [37].

Çalışmamızda da kaygısı olan öğrencilerin kendisini güzel/yakışıklı bulmama oranı kaygısı olmayan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kaygısı olan grupta kendisini değerli bulmama oranı kaygısı olmayan gruptan anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kaygılı olma durumu öğrencilerin kendi dış görünüşlerine yönelik olumsuz duyguların gelişmesine neden olabilmektedir. Kaygısı olan grupta kendisini güzel/yakışıklı bulmama oranı kaygısı olmayan gruptan, kaygısı olan grupta kendisini değerli bulmama oranı kaygısı olmayan gruptan yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada duygu durumun yeme ile bağlantılı olmadığı saptanmıştır. Ancak neşeli iken yemek yeme davranış oranı (%69.2) yüksek olarak belirlenmiştir. Toplumumuzda güzel ve sevinçli her durum ile birlikte yemekli kutlama alışkanlığı bulunmaktadır. Bireylerin mutlu olduğu zamanlarda yeme davranışı sergilemesini kendileri için bir ödüllendirme olduğu düşünülmektedir. Bir çalışmada bireylerin kısıtlanan yiyecekleri tüketme durumları sadece üzgün oldukları zaman değil, mutlu olduklarında da sözü geçen yiyecekleri yemekten kendilerini alamadıkları ifade edilmiştir [38]. Başka bir çalışmada depresif semptomlar ile duygusal yeme arasında pozitif yönde, bir ilişki olduğu rapor edilmiştir [39].

Güney Kore'de ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerin bozulmuş yeme tutum ve davranışları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir [40]. İnalkaç ve Arslantaş'ın (2018) yaptıkları çalışmada stresli ortamda bireylerin sadece %48'nin yiyecek tüketimini azalttığı, stres altıdayken daha çok tatlı ve yağlı yiyecek tercih ettikleri ayrıca meyve-sebze tüketimini azalttıklarını ifade etmişlerdir [41]. Koball ve arkadaşlarının (2012) yapmış oldukları bir çalışmada 139 öğrencinin yeme davranışı araştırılmış ve öğrencilerin sıkıntı durumunda daha sık yeme davranışı gösterdikleri belirlenmiştir [42]. Turner ve arkadaşları (2010) yapmış oldukları çalışmada kendini kontrol edebilen kadınların yemeye teşvik edilseler dahi daha az yeme davranışı



sergilediklerini göstermişlerdir [43]. Çalışmada kaygısı olan (%88) ve olmayan (%85) her iki gruptaki öğrencilerin okul hemşiresinin okulda bulunmasının önemli olduğunu düşündükleri saptanmıştır. Okul sağlığı hizmetleri; toplumda okul çağında bulunan çocuk ve gençlerin en iyi bedensel, ruhsal ve sosyal yönden sağlığa kavuşmalarını ve sağlıklı durumlarının devamını sağlamayı amaçlamaktadır [44]. Toplumun temelini oluşturan gençlerin sağlık konularında bilgilendirilmesi, olumlu sağlık davranışlarının kazandırılması, beden ve ruh sağlığına yönelik risklerin erken dönemde tespit edilebilmesi için hemşirelerin okullarda görev alması gerekli önemlidir. Yapılan bir çalışmada öğretmenlerin tamamına yakını (%92.7) okullarda okul hemşiresine gereksinim olduğunu ifade etmişlerdir [45].

6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

İstanbul İli Pendik ilçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet kız lisesi son sınıfa devam eden kız öğrencilerde yeme bağımlılığı ile kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Öğrencilerin boy, kilo ve BMI değerleri incelendiğinde öğrencilerin normal kiloda (21.7±3.4) oldukları, çoğunluğunun üç kardeş olup, aileleri ile yaşadıkları ve öğrencilerin yarısına yakınının (%45.1) kendisini güzel/yakışıklı ve değerli bulduğu belirlenmiştir. Öğrenciler sırasıyla (%69.2) neşeliyken, sinirliyken üzüntülüymüşken, kaygılıymüşken ve duygusal sebeplerden fazla yemek yedikleri bulunmuştur. Çalışmada yer alan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; çoğunun 3 ana öğün yediği (%43.1), öğünlerini 15-30 dakikada (%56) tükettiği, kilo verme amaçlarının ise daha iyi görünmek (%41.8) olduğu belirlenmiştir. Yale Bağımlılık Ölçeği puanlarına göre kriter karşılama durumlarına bakıldığında çoğunluğunun; yiyeceğin aşırı miktarlarda ve uzun süre tüketilmesi (%37.1), bırakma isteği ve başarısız bırakma girişimlerinde bulunduğu (%81.8), maddeye erişim, kullanmak için fazla zaman/aktivite harcamadığı (%67.6), azalan veya vazgeçilen sosyal hayat, iş hayatı veya boş zaman aktiviteleri (%19.2), olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen yemeye devam ettikleri (%60.1), yoksunluk belirtileri ve azaltmak amacıyla kullanıma devam etme (%30.5), karakteristik yoksunluk semptomları gelişmediği (%72.3), klinik bozukluklar (%20.1) görüldüğü saptanmıştır. Aşırı yeme isteği uyandıran ve bundan dolayı sorun yaşadıkları yiyeceklerin sıralamasında ilk iki sırada havuç (%92.2) ve elma (%91.8) olduğu görülmüştür. Kaygısı olan grupta kendisini güzel/yakışıklı bulmama oranı kaygısı olmayan gruptan anlamlı ($p<0.05$) biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaygısı olan grupta yer alan öğrencilerin kendisini değerli bulmama oranı anlamlı düzeyde yüksek, düzenli egzersiz yapma oranı ve üniversite sınavında kaygılı olma oranları ise anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yeme tutumu bozukluğu olan öğrencilerin yeme tutumu bozukluğu olmayan öğrencilere göre ağırlık ve BMI değerleri ile kaygı oranı daha yüksek, su tüketim miktarı ise daha düşüktür. Ayrıca yeme tutum bozukluğu olan gruptaki öğrencilerin kilo vermeyi deneme oranı, yeme tutumu bozukluğu olmayan gruptaki öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden en yüksek sağlık seviyesine ulaşabilmek için okullarda sağlık taramaları yapılması,
- Tarama testlerinde risk grubunda bulunan öğrencilerin belirlenmesi,
- Okulda psikiyatri hemşireliğinde uzman bir hemşirenin istihdam edilmesi,



- Okul hemşiresi tarafından öğrencilere ve ailelerine kaygı ile baş etme, yeme bozuklukları gibi konularda danışmanlık yapılması,
- Bu çalışmanın daha geniş bir örnekleme tekrarlanması önerilmektedir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI (LIMITATIONS OF THE RESEARCH)

Araştırmanın, tek bir ilçede yapılmış olması çalışmanın sınırlılığdır. Elde edilen sonuçlar, verilerin toplandığı tarihlerde çalışmanın yapıldığı ilçedeki devlet lisesinde eğitim gören kız öğrencilere genellenebilir.

ÇIKAR ÇATIŞMASI (CONFLICT OF INTEREST)

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

FİNANSAL AÇIKLAMA (FINANCIAL DISCLOSURE)

Yazarlar bu çalışma için herhangi bir mali destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

ETİK STANDARTLAR BEYANI (DECLARATION OF ETHICAL STANDARDS)

Veri toplama işlemi öncesinde İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (11.12.2017-89) etik kurul onayı, ardından çalışmanın yapıldığı İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler (27.02.2018-59090411) kurum izni alınmıştır. Veri toplama işlemi öncesinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilere araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, çalışmaya katılmayı istekli ve gönüllü olan öğrencilerin ailelerinden de veli onay formu ile yazılı onamları alınmıştır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Susman, E.J. and Rogol, A., (2004). Puberty and psychological development. In: Handbook of Adolescent Psychology. Lerner RM, Steinberg L. 2th ed. Hoboken, New Jersey. John Wiley&Sons, Inc: 15-44.
- [2] Story, M. and Stang, J., (2005). Understanding adolescent eating behaviors. Stang J, Story M. (eds. Guidelines for Adolescent Nutrition Services. Center for Leadership, Education, and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota, Minneapolis: 920.
- [3] Özcebe, H., (2012). Birinci basamakta adölesan sorunlarına yaklaşım. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 11(10):374-377.
- [4] Özmert, E., (2003). Okul sağlığı hizmetleri. Katkı Pediatri Dergisi, 25(2):141-152.
- [5] Koruklu Öner, N., Öner, H. ve Oktaylar, H.C., (2006). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 19:5-11.
- [6] Genç, M., (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi, 1:11.
- [7] Hoek, W.H. and Hoeken, D., (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. Int J Eat Dis, 34:383-96.
- [8] Bulik, C.M., (2002). Eating disorders in adolescents and young adults. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America.

- [9] Ekici, G., (2005). Lise öğrencilerinin öğrenci seçme sınavına yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 28:82-90.
- [10] Çakmak, G., (2007). Sınav kaygısı, ümraniye ilçesi farklı tür liselerde okuyan lise son sınıfı öğrencileri üzerine bir araştırma. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [11] Sonnevile, K.R., Calzo, J.P., Horton, N.J., Field, A.E., Crosby, R.D., Solmi, F., and Micali, N., (2015). Childhood hyperactivity/inattention and eating disturbances predict binge eating in adolescence. Psychological Medicine, 1-10.
- [12] Gitau, T.M., Micklesfield, L.K., Pettifor, J.M., and Norris, S.A., (2014). Changes in eating attitudes, body esteem and weight control behaviours during adolescence in a south african cohort. 9(10):E109709.
- [13] Siyez, D. ve Aysan, F., (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 145-171.
- [14] Latzer, Y. and Tzischinsky, O., (2005). Eating attitudes in a diverse sample of Israeli adolescent females: a comparison study. Journal of Adolescence, 317-323.
- [15] Özmen, D., Çetinkaya, A., Ergin, D., Şen, N. ve Erbay, D.P., (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(2):98-105.
- [16] Ifland, J., Preuss, H., Marcus, M., Rourke, K., Taylor, W., Bureau, K., et al., (2009). Refined food addiction: a classic substance use disorder. Medical Hypotheses, 72(5):518-526
- [17] Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E., (2003). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı bölgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri. Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi, 25(2):55-62.
- [18] Işkın, M. ve Sarıışık, M., (2017). Öğrencilerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 33-42.
- [19] Akbaş, M.G., (2019). Lise öğrencilerinin kariyer kaygısı üzerine bir araştırma: Antalya ili örneği. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- [20] Kabalcı, T., (2008). Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [21] Şanlı, Y. ve Oskay, Ü., (2015). Üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin sınav kaygıları ile adet sorunları arasındaki ilişki. International Journal of Humanities, 12(1):719-731.
- [22] Erath, S.A., Flanagan, K.S., and Bierman, K.L., (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: behavioral and cognitive factors. Journal of Abnormal Child Psychology, 35(3):405-416.
- [23] Özyürek, A. ve Demiray, K., (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doğu Üniversitesi Dergisi, 11(2):247-256.
- [24] Buran, G. ve Şimşek, Ş., (2000). Üniversite Sınavına Hazırlanan Gençler ve Kaygı. Çağdaş Eğitim Dergisi, 29-34.

- [25] Hevedanlı, M. ve Ekici, G., (2011). Lise öğrencilerinin Öğrenci Seçme Sınavına (ÖSS) yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 64-79.
- [26] Dallegrave, R., Calugi, S., and Marchesini., (2008). Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: prevalence, associated features, and treatment outcome. *Comprehensive Psychiatry*, 49:346-352.
- [27] Kjelsas, E., Bjornstrom, C., and Gøtestam, K.G., (2004). Prevalence of eating disorders in female and male adolescents (14-15 years). *Eating Behaviors*, 5(1):13-25.
- [28] 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.
- [29] Demir, B.D., (2006). Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [30] Eker, E., (2006). Edirne ili kentsel alanında yaşayan erişkinlerde beslenme durum değerlendirmesi. Trakya Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- [31] Uzdil, Z., Özenoğlu, A. ve Ünal, G., (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *Düzce üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1):11-18.
- [32] Teixeira, M.D., Pereira, A.T., Marques, M.V., Saraiva, J.M., and Macedo, A.F., (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of portuguese girls. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38(2):135-140.
- [33] Çam, H.H., (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turk J Public Health*, 15(2):96-105.
- [34] Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., ve Balık, G., (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17(1):33.
- [35] Alikashişoğlu, M., (2005). *Türk Pediatri Arşivi*, 191-8.
- [36] Örsel, S., Canpolat, B.I., Akdemür, A. ve Özbay, H., (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15:5-15.
- [37] Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., and De Looze, M., (2012). Editors social determinants of health and well-being among young people Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; Health Policy for Children and Adolescents.
- [38] Cools, J., Schotte, D.E., and McNally, R.J., (1992). Emotional arousal and overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2):348-351.
- [39] Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., and Haukkala, A., (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A Population-Based Study. *Appetite*, 54(3):473-479.
- [40] Latzer, Y. ve Tzischinsky, O., (2003). Kilo verme, diyet ve yeme davranışı: İsraili lise kızlarla ilgili bir anket. *International Journal Adolescent Medicine Health*, 295-305.



-
- [41] İnalkaç, S. ve Arslantaş, H., (2018). Duygusal yeme. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 70-82.
- [42] Koball, A., Meers, M.R., Storfer-Isser, A., Domoff, S.E., and Musher-Eizenman, D.R., (2012). Eating when bored: revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychology, 521-524.*
- [43] Turner, S.A., Luszczynska, A., Warner, L., and Schwarzer, R., (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption: a controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite, 143-9.*
- [44] Akın, A., (2015). Okul sağlığı, halk sağlığı temel bilgiler. 3. Baskı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 455-6.
- [45] Bahar, Z., (2010). Okul sağlığı hemşireliği. Dokuz Eylül Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 3(4):195-200.