



T.C  
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

**KARAMAN İL MERKEZİ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN  
BEDEN ALGISI VE YEME TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN  
DYT. SERAP İNCEDAL

DANIŞMAN  
YRD. DOÇ. DR. İSKENDER KARAALTI

İSTANBUL  
2016

## TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Program : Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı  
Tez Başlığı : Karaman İl Merkezi Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi  
Tez Sahibi : Dyt.Serap İNCEDAL  
Sınav Tarihi : 29.01.2016

Bu çalışma jürimiz tarafından kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Başkanı:**

Yrd.Doç.Dr. İskender  
KARALTI

(İmza)

Yeditepe Üniversitesi

**Tez danışmanı:**

Yrd.Doç.Dr. İskender  
KARALTI

(İmza)

Yeditepe Üniversitesi

**Üye:**

Yrd.Doç.Dr. Binnur  
OKAN BAKIR

(İmza)

Yeditepe Üniversitesi

**Üye:**

Yrd.Doç.Dr. Nihal Zekiye  
ERDEM

(İmza)

Medipol Üniversitesi

### ONAY

Bu tez Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 29.01.2016 tarih ve 03-14 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

(İmza)  
Prof. Dr. Bayram YILMAZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Çalıőmamda tez konumun belirlenmesinden sonuçlanmasına kadar geçen süre boyunca her aőamada bana yol gösteren, her türlü bilimsel ve manevi destekte bulunan, sabır ve anlayıőla benden desteklerini esirgemeyen değerli tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. İskender Karaltı' ya,

Baőta Prof. Dr. Serdar Öztezcan, Yrd. Doç. Dr. Arzu Durukan ve Dr. Dyt. Binnur Okan Bakır olmak üzere lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince çok değerli katkılarını esirgemeyip bana ışık tutan tüm Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyelerine,

Ayrı Őehirlerde olsak bile her zaman yanı baőımda sıcaklıklarını ve samimiyetlerini hissettiğim canım arkadaşlarım Ece Ergun, Sinem Demirci ve Hande Çekici' ye,

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, maddi manevi tüm güçleriyle beni destekleyen, çalışma süresince motive olmama büyük katkıları bulunan baőta babam Ahmet İncedal olmak üzere tüm aileme,

Sonsuz teşekkür ederim...

## İÇİNDEKİLER

<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLOLAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ŞEKİL VE GRAFİKLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xiii</b>
<b>1. GİRİŞ ve AMAÇ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
2.1. Beden Algısı.....	3
2.2. Beden Memnuniyetsizliği .....	4
2.2.1. Beden Memnuniyetsizliğinin Sık Görüldüğü Gruplar .....	4
2.2.1.1. Cinsiyet.....	4
2.2.1.2. Yaş.....	5
2.2.1.3. Vücut Ağırlığı ve Yapısı .....	5
2.2.2. Beden Memnuniyetsizliğinin Etkileri.....	6
2.2.2.1. Beden Memnuniyetsizliğinin Diyet Uygulamaları Üzerine Etkisi.....	6
2.2.2.2. Beden Memnuniyetsizliğinin Yeme Bozukluğu Üzerine Etkisi .....	7
2.3. Yeme Bozukluğu.....	8
2.3.1. Tanım.....	8
2.3.2. Yeme Bozukluğu Oluşum Nedenleri.....	9
2.3.2.1. Cinsiyet Faktörü .....	9
2.3.2.2. Aile İlişkileri ve Etkileşim.....	9
2.3.2.3. Beden İmgesi .....	10
2.3.2.4. Sosyokültürel Faktörler .....	11
2.3.2.5. Genetik Faktörler.....	12
2.3.3. Yeme Bozukluklarının Görülme Sıklığı.....	12
2.3.4. Yeme Bozukluklarının Oluşumundaki Risk Faktörleri.....	13
2.3.4.1. Bireysel Risk Faktörleri.....	13
2.3.4.2. Ailesel Risk Faktörleri.....	14
2.3.4.3. Sosyo-Kültürel Risk Faktörleri.....	14
2.3.4.4. Korelasyonel Risk Faktörleri.....	15

2.3.4.5. Nedensel Faktörler.....	15
2.4. Yeme Bozukluklarının Sınıflandırılması .....	15
2.4.1. Anoreksiya Nervosa .....	16
2.4.1.1. Tanım.....	16
2.4.1.2. Epidemiyolojisi.....	16
2.4.1.3. Anoreksiya Nervosa Tanı Ölçütleri.....	17
2.4.1.4. Anoreksiya Nervozanın Tıbbi Komplikasyonları .....	18
2.4.2. Bulimiya Nervosa.....	20
2.4.2.1. Tanım.....	20
2.4.2.2. Epidemiyoloji .....	21
2.4.2.3. Bulimiya Nervosa İçin Tanı Ölçütleri .....	21
2.4.2.4. Bulimiya Nervosa Tıbbi Komplikasyonları .....	22
2.4.2.5. Anoreksiya Nervosa İle Bulimiya Nervozanın Farklılıkları .....	23
2.4.3. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları .....	24
2.4.4. Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu (TYB).....	25
2.4.4.1. Tanım.....	25
2.4.4.2. Epidemiyoloji .....	26
2.4.4.3. Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu Tanı Ölçütleri.....	26
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM .....</b>	<b>29</b>
3.1 Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi .....	29
3.2 Verilerin Toplanması .....	29
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi .....	30
3.3.1 Sosyo - Demografik Özellikler .....	30
3.3.2 Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi .....	30
3.3.3 Yeme Tutumu Testi (YTT) .....	32
3.3.4. Beden Algı Ölçeği .....	32
3.3.5 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	33
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>34</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....</b>	<b>126</b>
<b>6. KAYNAKLAR .....</b>	<b>142</b>
<b>7. EKLER .....</b>	<b>153</b>
EK1. Karaman Valiliği ve Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi.....	153
EK2. Anket Formu .....	154

EK3. Yeme Tutum Testi (Eat-40).....	158
EK4. Beden Algı Ölçeği .....	160



## TABLÖLAR

<b>Tablo - 1</b> DSM-IV Anoreksiya Nervoza Tanı Ölçütleri .....	17
<b>Tablo - 2</b> Anoreksiya Nervoza' nın Tıbbi Komplikasyonları .....	18
<b>Tablo - 3</b> DSM-IV Bulimiya Nervoza Tanı Ölçütleri .....	21
<b>Tablo - 4</b> Anoreksiya ve Bulimiya Nervoza Arasındaki Farklılıklar .....	23
<b>Tablo - 5</b> DSM-IV' e Göre TYB Tanı Ölçütleri .....	26
<b>Tablo - 6</b> Beden Kütle İndeksi (14-19 Yaş-Kız) - WHO, 2007 .....	31
<b>Tablo - 7</b> Beden Kütle İndeksi (14-19 Yaş-Erkek) - WHO, 2007 .....	31
<b>Tablo - 8</b> Adölesanlarda BKİ' ne Göre Ağırlığın Değerlendirilmesi .....	32
<b>Tablo - 9</b> Kişisel Özelliklere Ait İstatistiksel Bulgular .....	34
<b>Tablo - 10</b> Beslenme Alışkanlıklarına Ait İstatistiksel Bulgular .....	42
<b>Tablo - 11</b> Diyet Uygulama Özelliklere Ait İstatistiksel Bulgular .....	49
<b>Tablo - 12</b> Cinsiyet İle Öğün Atlama Karşılaştırmaları .....	55
<b>Tablo - 13</b> Cinsiyet İle Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması .....	55
<b>Tablo - 14</b> Beden Kütle İndeksi (Kız Öğrenci) İle Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması .....	59
<b>Tablo - 15</b> Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) İle Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması .....	61
<b>Tablo - 16</b> Beden kütle indeksi (Kız Öğrenci) İle Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? Karşılaştırması .....	64
<b>Tablo - 17</b> Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) İle Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? Karşılaştırması .....	65
<b>Tablo - 18</b> Okul Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	67
<b>Tablo - 19</b> Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	68
<b>Tablo - 20</b> Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması .....	69
<b>Tablo - 21</b> Cinsiyet İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	70
<b>Tablo - 22</b> Yaş Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	71
<b>Tablo - 23</b> Yaş Grupları İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması .....	73
<b>Tablo - 24</b> Anne Eğitim Seviyesi İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	75
<b>Tablo - 25</b> Baba Eğitim Seviyesi İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	76
<b>Tablo - 26</b> Beden kütle indeksi (Kız Öğrenci) Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	77

<b>Tablo - 27</b> Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	<b>78</b>
<b>Tablo - 28</b> Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması ...	<b>79</b>
<b>Tablo - 29</b> Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması .....	<b>81</b>
<b>Tablo - 30</b> Öğün Atlama Sebebiniz Nedir? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması....	<b>82</b>
<b>Tablo - 31</b> Öğün Atlama Sebebi İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması .....	<b>84</b>
<b>Tablo - 32</b> Vücudunuzdaki Kilo Değişimi İsteyerek Mi Oldu? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	<b>86</b>
<b>Tablo - 33</b> Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	<b>87</b>
<b>Tablo - 34</b> Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması .....	<b>88</b>
<b>Tablo - 35</b> Uyguladığınız Diyeti Kim Önerdi? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	<b>89</b>
<b>Tablo - 36</b> Sınıflara Göre Okul Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması.....	<b>91</b>
<b>Tablo - 37</b> Okullara Göre Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması.....	<b>94</b>
<b>Tablo - 38</b> Yeme Tutum Kriterleri .....	<b>96</b>
<b>Tablo - 39</b> Okul Grupları İle Yeme Tutum Testi Puanları Karşılaştırması .....	<b>97</b>
<b>Tablo - 40</b> Okul Grupları İle Yeme Tutum Testi Puanları Alt Grup Karşılaştırması ....	<b>99</b>
<b>Tablo - 41</b> Sınıf Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması.....	<b>100</b>
<b>Tablo - 42</b> Cinsiyet İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması.....	<b>102</b>
<b>Tablo - 43</b> Haftalık Harçlık Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>104</b>
<b>Tablo - 44</b> Yaş Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>105</b>
<b>Tablo - 45</b> Anne Eğitim Seviyesi İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>107</b>
<b>Tablo - 46</b> Baba Eğitim Seviyesi İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>108</b>
<b>Tablo - 47</b> Beden kütle indeksi (Kız Öğrenci) Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>109</b>
<b>Tablo - 48</b> Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>110</b>
<b>Tablo - 49</b> Öğün Atlama Sebebiniz Nedir? İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması	<b>112</b>
<b>Tablo - 50</b> Öğün Atlama Sebebi İle Yeme Tutum Puanları Alt Grup Karşılaştırması	<b>115</b>
<b>Tablo - 51</b> Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .....	<b>117</b>
<b>Tablo - 52</b> Sınıflara Göre Okul Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması...	<b>118</b>
<b>Tablo - 53</b> Okullara Göre Sınıf Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması...	<b>122</b>



**Tablo - 54** Yeme tutum testi puanları ile beden algı puanları karşılaştırılması ..... **124**



## ŞEKİL VE GRAFİKLER

<b>Grafik - 1</b> Kişilerin Okul Dağılım Değerleri .....	<b>40</b>
<b>Grafik - 2</b> Kişilerin Yaş Dağılımı Değerleri .....	<b>40</b>
<b>Grafik - 3</b> Kişilerin Cinsiyet Dağılımları.....	<b>41</b>
<b>Grafik - 4</b> Kişilerin Vücut Ağırlık ve Boy Uzunluk Değerleri .....	<b>41</b>
<b>Grafik - 5</b> Kişilerin Yeterli ve Dengeli Beslenme Durumlarına İlişkin Değerleri .....	<b>48</b>
<b>Grafik - 6</b> Kişilerin Öğün Atlama Durumlarına İlişkin Değerleri .....	<b>48</b>
<b>Grafik - 7</b> Kişilerin Öğün Atlama Sebeplerine İlişkin Değerleri.....	<b>49</b>
<b>Grafik - 8</b> Kişilerin Kendilerini Nasıl Gördüklerine İlişkin Değerleri .....	<b>52</b>
<b>Grafik - 9</b> Kişilerin Kendi Kilo larını Nasıl Bulduklarına İlişkin Değerleri .....	<b>52</b>
<b>Grafik - 10</b> Kişilerin Kilo Vermek İsteyenlere İlişkin Değerleri.....	<b>52</b>
<b>Grafik - 11</b> Kişilerin Uyguladıkları Diyetleri Kimin Önerdiğine İlişkin Değerleri.....	<b>53</b>
<b>Grafik - 12</b> Kilo Vermek İsteyen Kişilerin Uyguladıkları Diyetleri Kimin Önerdiğine İlişkin Değerleri .....	<b>54</b>
<b>Grafik - 13</b> Cinsiyet İle Öğün Atlama Karşılaştırmaları .....	<b>56</b>
<b>Grafik - 14</b> Cinsiyet ile Öğün Atlama Sebebi Karşılaştırması .....	<b>56</b>
<b>Grafik - 15</b> Cinsiyet ile Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması .....	<b>58</b>
<b>Grafik - 16</b> BKİ Kız Öğrenci & Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? .....	<b>61</b>
<b>Grafik - 17</b> BKİ Erkek Öğrenci & Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? .....	<b>63</b>
<b>Grafik - 18</b> BKİ Kız Öğrenci & Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? .....	<b>65</b>
<b>Grafik - 19</b> BKİ Erkek Öğrenci & Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? .....	<b>66</b>
<b>Grafik - 20</b> Beden Algı Puanları & Okul Çeşitlilikleri.....	<b>68</b>
<b>Grafik - 21</b> Beden Algı Puanları & Sınıf Çeşitlilikleri .....	<b>70</b>
<b>Grafik - 22</b> Beden Algı Puanları & Cinsiyet .....	<b>71</b>
<b>Grafik - 23</b> Beden Algı Puanları & Yaş Çeşitlilikleri.....	<b>73</b>
<b>Grafik - 24</b> Beden Algı Puanları & Beden Kütle Endeksi Grupları .....	<b>78</b>
<b>Grafik - 25</b> Beden Algı Puanları & Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? .....	<b>82</b>
<b>Grafik - 26</b> Beden Algı Puanları & Öğün Atlama Sebepleri .....	<b>84</b>
<b>Grafik - 27</b> Beden Algı Puanları & Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz? .....	<b>89</b>
<b>Grafik - 28</b> Sınıflara Göre Okul Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması .....	<b>93</b>
<b>Grafik - 29</b> Okullara Göre Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması . Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
<b>Grafik - 30</b> Yeme Tutum Kıstasları .....	<b>97</b>

<b>Grafik - 31</b> Yeme Tutum Puanları & Okul Çeşitlilikleri.....	<b>100</b>
<b>Grafik - 32</b> Yeme Tutum Puanları & Sınıf Çeşitlilikleri.....	<b>101</b>
<b>Grafik - 33</b> Yeme Tutum Puanları & Cinsiyet .....	<b>102</b>
<b>Grafik - 34</b> Yeme Tutum Puanları & Haftalık Harçlık.....	<b>104</b>
<b>Grafik - 35</b> Yeme Tutum Puanları & Yaş Çeşitlilikleri.....	<b>105</b>
<b>Grafik - 36</b> Yeme Tutum Puanları & Beden Kütle İndeksi Gruplar .....	<b>110</b>
<b>Grafik - 37</b> Yeme Tutum Puan & Öğün Atlama Sebepleri .....	<b>112</b>
<b>Grafik - 38</b> Sınıflara Göre Okul Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .	<b>119</b>
<b>Grafik - 39</b> Okullara Göre Sınıf Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması .	<b>122</b>



## SİMGELER VE KISALTMALAR

**AN** Anoreksiya Nervosa

**BKİ** Beden Kütle İndeksi

**BN** Bulimiya Nervosa

**BTA YB** Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu

**DSM-IV** The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**DSM-V** The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**DSÖ** Dünya Sağlık Örgütü

**EAT-40** Yeme Tutum Testi (Eating Attitudes Test)

**ICD** International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems

**kg** Kilogram

**KAL** Karaman Anadolu Lisesi

**KML** Kız Meslek Lisesi

**m** Metre

**cm** Santimetre

**n** Çalışmaya Katılan Birey Sayısı

**Ort** Ortalama

**SD** Standart Sapma

**TYB** Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorder )

**YB** Yeme Bozuklukları

**YTT** Yeme Tutum Testi

## ABSTRACT

**İncedal S. Evaluation on the Body Perception and Eating Attitudes of High School Students in Karaman City Center. Yeditepe University Graduate School of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, Post Graduate Thesis, İstanbul, 2016.**

Body structure of the individual is very different from the ideal body structure that she imagines, body dissatisfaction can be observed. It was determined that accepting thinness as a beauty criterion and the idea of “the more weight I give the more beautiful I become” cause the adoption of wrong eating attitudes and behaviors. The prevalence and frequency of eating disorders which are identified as “important medical condition” requiring “medical attention” by the World Health Organization (WHO) increase gradually among youth. The purpose of this study is to evaluate the body perception and eating attitudes of high school students in Karaman city center. The population of research made between December 2014 and February 2015 is constituted by 21 schools of Karaman city center. In total, 389 people were included in research. 254 female students and 135 male students made up the participants of the study. At schools, questionnaire forms were distributed to the students during the interview. At the same time, the students were requested to fill in the forms. Afterwards, their height and weight were measured and written in the questionnaire forms. In brief, the individuals who participated in the study voluntarily were requested to fill in the questionnaire containing demographic information, food habits and dieting status, and Eating Attitudes Test (EAT-40 scale) and body perception scale.

In the study, body perception score values of male students are quite higher than those of female students ( $p=0.0001$ ). Furthermore, body perception scores of the different schools have similar distribution and there is no statistically significant difference ( $p=0.106$ ). Mean body perception scores of the high school students differ statistically according to their classes ( $p=0.009$ ). On the other hand, there is no statistical difference in the education levels of the parents, ages, BMI groups of the students and Body Perception scores. There are statistically significant differences in body perception score values of the students according to criterion of how they see themselves, their balanced diet perception and skipping meal criterion

With regard to Eating Attitude criteria, 81.7%, 10.5% and 7.7% of high school students in the study are at Low-Risk group, Moderate-Risk group and High-Risk

group, respectively. When the relationship between the risk of eating disorder and genders are analyzed, Eating Attitude scores of male students are quite lower than those of the female students ( $p=0.007$ ). Besides, there are statistically significant differences in Eating Attitude scores between the schools in the study ( $p=0.017$ ). Mean Eating Attitude score values of the students, except the ones in Medical Vocational High School do not differ statistically according to their classes. In addition, there is no statistically significant difference in ages of the students, education level of their parents and their BMI scores between Eating Attitude scores of the students ( $p=0.237$ ;  $p=0.384$ ). It was found out that there is a relationship between eating attitude and body perception.

The students should be informed about the adequate and balanced nutrition through organizing seminars of dietetics at schools at certain and regular intervals by experts.

**Key Words; High School Students, Body Perception, Eating Disorder, BKİ**

## ÖZET

**İncedal S. Karaman İl Merkezi Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.**

Bireyin vücut yapısı, zihninde hayalini kurduğu ideal beden yapısından çok farklı ise beden memnuniyetsizliği görülebilir. 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. Dünya Sağlık Örgütü tarafından “tıbbi dikkat” gerektiren “önemli tıbbi durum” olarak tanımlanan yeme bozukluklarının gençlerdeki yaygınlığı ve sıklığı giderek artmaktadır. Bu çalışma Karaman il merkezi lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Aralık 2014- Şubat 2015 tarihleri arasında yapılan araştırmanın evrenini Karaman il merkezine bağlı 21 okul oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 389 kişi katılmıştır. Çalışmaya 254 kız, 135 erkek öğrenci katılmıştır. Okullarda anket formları öğrencilere görüşme esnasında dağıtılmış, aynı anda doldurmaları istenmiş ve sonrasında boy ve kilo ölçümleri yapılarak anket formlarına yazılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere demografik bilgilerini, beslenme alışkanlıklarını, diyet uygulama durumlarını içeren anket ile yeme tutum testi (EAT-40 ölçeği ) ve beden algı ölçeği verilerek doldurmaları istenmiştir.

Çalışmadaki erkek öğrencilerin beden algı puan değerleri kız öğrencilere nazaran oldukça yüksektir ( $p=0,0001$ ). Farklı okullardaki beden algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p=0,106$ ). Lise öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalamaları istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p=0,009$ ). Araştırmada bulunan öğrencilerin anne ve baba eğitim seviyeleri, yaşları ve BKİ grupları ile Beden Algı puanlarını istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Kişilerin beden algı puan değerleri, kendilerini nasıl gördükleri kıstasına ve yeterli ve dengeli beslenme algılarına göre ve öğün atlama kıstaslarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Araştırmada yer alan lise öğrencilerinin % 81,7’si Yeme Tutum kıstaslarına göre Düşük Risk grubunda yer alırken, % 10,5’i Orta Düzeyde Risk ve % 7,7’si ise Yüksek Risk Grubunda bulunmaktadır. Yeme bozukluğu riski ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye bakıldığında erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri kız öğrencilere

nazaran oldukça düşüktür ( $p=0,007$ ). Farklı okullarda araştırılan Yeme Tutum puanları; okullar arasında istatistiksel olarak da anlamlı ölçüde farklılıklar göstermektedir ( $p=0,017$ ). Sağlık Meslek Lisesi dışında aynı okulda okuyan öğrencilerin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, Yeme Tutum puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin Yeme Tutum puanları yaşlarına, ebeveyn eğitim düzeyine ve BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılıklar göstermemektedir ( $p=0,237$ ;  $p=0,384$ ). Yeme tutumu ile beden algısının ilişkili olduğu bulunmuştur.

Okullarda belli ve düzenli aralıklarla uzmanlar tarafından beslenme eğitim seminerleri düzenlenerek öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır.

**Anahtar Sözcükler; Lise Öğrencileri, Beden Algısı, Yeme Bozukluğu, BKİ**



## 1. GİRİŞ ve AMAÇ

Gençlerde yaygınlığı ve sıklığı giderek artan, Dünya Sağlık Örgütü tarafından önemli tıbbi durum olarak tanımlanan yeme bozukluğu; zayıflığın güzellik ölçütü olarak görülmesi, yanlış beden algısı, yanlış yeme tutum ve davranışlarından kaynaklanmaktadır (1-4).

Ergenlik dönemi bedeninin gelişiminin hızlı olduğu ve buna bağlı olarak birçok değişimin yaşandığı bir dönem olmakla beraber, beden algısı bu dönemde önemli bir yere sahiptir (5,6). Beden algısı kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (7,8). Beden memnuniyetsizliğinin tek sebebi olarak gerçekte sahip olunan vücut yapısı olduğu söylenemez. Beden memnuniyetsizlikleri ideal olarak benimsenen ağırlık ile sahip olunan ağırlık arasındaki farklılıktan da kaynaklanmaktadır (9,10). Toplumun belirlediği ideal vücut ölçülerine kavuşma isteği, bu istek neticesinde beslenme düzeni üzerinde yapılan değişiklikler ve yanlış diyet uygulamaları, yetersiz ve dengesiz beslenmeye sebep olabilmektedir (8,10). Zayıflığın bir güzellik ölçütü olarak kabul edilmesi, “ne kadar zayıf olursam, o kadar güzel olurum” düşüncesi de yanlış yeme tutum ve davranışların edinilmesine sebep olduğu saptanmıştır (2,3). Beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu davranışı oluşumunda tek kriter olmamakla birlikte, yeme bozukluğunun şiddetini artıran ve tedaviyi zorlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (10,11).

Yeme bozuklukları (YB) tıbbi, sosyal ve psikolojik sorunlara yol açan, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen yeme davranışları bozukluklarıdır (12). Son yıllarda giderek önem kazanan ve özellikle gençlerde yaygınlığı ve sıklığı giderek artan YB, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “önemli tıbbi durum” olarak tanımlanmaktadır (4). Yeme bozuklarının etiyojisi üzerine yapılan çok sayıda çalışma bu bozuklukların gelişiminde bireysel, çevresel ve sosyal pek çok etmenin rol oynadığını göstermektedir. Ergenlik döneminde yeme tutumunun birçok faktörden etkilenmesi, gençlerde yeme bozukluğunun ortaya çıkmasındaki etkindir (13). Yapılan çalışmalarda lise ve üniversite öğrencilerinin yeme bozukluğu açısından yüksek riskli gruplar arasında olduğu gösterilmektedir (12, 14, 15). Yeme bozuklukları, yüksek morbidite ve mortalite oranları ile seyreden ve yaşamı tehdit eden kronik hastalıklardır (16).

Gerek bu bozuklukların yaygınlığı gerekse yol açtığı ciddi tehditler yeme bozukluklarını titizlikle incelenmesi gereken bir tanı grubu olarak karşımıza çıkartmaktadır.

Bu çalışmada Karaman il merkezine bağlı lise öğrencilerinin beden algıları ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi için yapılmıştır. Lise ve sınıf farklılıklarının öğrencilerin beden algısı puanına ve yeme tutum puanına etkileri incelenmek istenmiştir. Beden Kütle İndeksine (BKİ) ve kişilerin kendini nasıl gördüğüne göre beden algısı ve yeme tutumunun değişiminin değerlendirilmesi planlanmıştır. Aynı zamanda lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına ve diyet uygulama durumlarına ulaşılması hedeflenmektedir. Çalışmamızın ülkemizde konu ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalara bölgemiz adına katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Beden Algısı

Beden algısı kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (7,8 ). Schilder beden algısını basitçe, 'bedenimizin zihnimizdeki görünümü yani bedenimizin bize görünen şekli' olduğunu belirtmiş ve tanımı genişleterek "beden algısı kişilerarası, çevresel ve geçici faktörleri kapsayan üç boyutlu bir bütünlük olarak zihnimizde şekillendirdiğimiz bizim kendi şemamız veya resmimizdir" diye tanımlamıştır (17,18). Bireylerin fiziksel görünüşleri hakkındaki inançlarını ve düşüncelerini değerlendirmeyi içeren ve beden algısı yatırımı ile de bireylerin görünmek istedikleri şekle ulaşmak için uğraştıkları, performans gösterdikleri bireysel davranışları açıklayan bir tanımı da bulunmaktadır (19). Beden algısı yerine beden imgesi, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı şeklinde ifadeler de kullanılabilir (8).

Beden algısı, bireyin kendisini kendi olmayanlardan ayırt etmeye başladığı birinci yaştan itibaren ortaya çıkar ve yaşam boyu sürekli gelişerek değişir. Beden algısının gelişmesi ve sürekli değişmesi bedensel gelişme dışında birçok durumdan etkilenmektedir. Bunlar arasında; cinsiyet, yaş, vücut yapısı ve ağırlık durumu, benlik gücü, dürtüler, güven duygusu, bedenine karşı duyarlılık ve verilen anlam, medya baskısı ve toplumun beden görünüşüne verdiği değer sayılabilir (8).

Görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürüne göre değişebilmektedir. Eski çağlarda tanrıçalar aşırı kilolu ve bu halleriyle beğeni toplarken, günümüzde kadınlar ince ve narin bir beden yapısına özendirilmektedir (20).

Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar, diğer iletişimde olduğu insanların bakış açısı da büyük önem taşır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imajını oluşturma sürecini yasar. Ergen için ideal beden görünümü, özellikle arkadaş gurubu, aile ve toplum tarafından belirlenir (21).

Ergenlerin akranlarından aldığı mesajlar beden imajını değerlendirmede oldukça önemli bir yere sahiptir. Ancak bunun dışında aileden ve medyadan alınan mesajlar da önemlidir (21).

## **2.2. Beden Memnuniyetsizliği**

Beden memnuniyetsizliği, ideal olarak benimsenen ağırlık ile sahip olunan ağırlık arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır (22). Sahip olunan ağırlığın yanında algılanan vücut yapısı da memnuniyetsizliğin oluşumunda önemli bir etkindir (10).

### **2.2.1. Beden Memnuniyetsizliğinin Sık Görüldüğü Gruplar**

#### **2.2.1.1. Cinsiyet**

Cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin kızlara göre daha az olduğu belirlenmiştir (1,9). Beden algısı kuramları, kadın ve erkeklerin kendi bedenlerini farklı biçimde algıladıklarını ileri sürmektedir (23,24).

Vücut özellikleri bakımından medya ve ailelerin ilgisinin genellikle kadınlar üzerine yoğunlaştığı, medyada kadınlar için daha kesin ideal beden ölçüsü belirlenmiş iken erkekler için daha esnek bir anlayışın varlığı ve kadınların sosyokültürel baskılardan daha fazla etkilenen grup olması gibi sebeplerden kadınların daha fazla etkilendiği düşünölmektedir (1).

Medyada mesajların özellikle kız ergenlere dönük olduğu gözlenmektedir. Bu modelleri gören ve kendisiyle kıyaslamaya giden kız ergenlerin bedenlerine odaklanmış bir anksiyete yaşadıkları görölmektedir. Özellikle ergenlik gibi bedene odaklanılan ve bedende büyümeyle ilişkin orantısızlıkların yaşandığı bir dönemde bu kıyaslamalar kız ergenler üzerinde olumsuz duygular yaratabilmektedir (21).

Medyadaki bu ideal görüntü imgelerini izleyen kız ergenlerin düşük beden memnuniyeti ve depresyon belirtileri sergiledikleri görölebilmektedir (21). Örneğin, Fiji adalarında Becker tarafından yapılmış olan bir çalışmaya göre, televizyonun adada yaşayan bireylerin yaşamına girmesiyle birlikte, Batı tipi sağlıksız beslenme sıklığında artış saptanmıştır. Buna bağlı olarak da adölesan kızlarda yeme bozukluklarının daha fazla göröldüğu saptanmıştır (7, 25).

### **2.2.1.2. Yaş**

Yanlış beden algısı ve beden memnuniyetsizliği tüm yaş gruplarında görülebilmektedir (1). Stice ve Whinton 11–15 yaşındaki 496 kız üzerinde yaptıkları araştırmada yaşın artması ile beraber ince olma baskısının giderek kuvvetlendiğini ve beden memnuniyetsizliğini artırdığını göstermişlerdir (10, 26).

Yaşam boyu beden algısı ile ilgili değişimin sürmesine karşın, özellikle adölesan dönem beden algısı ve beslenme sorunlarının yaşandığı bir dönem olarak dikkat çekmektedir. Bunun temel nedeni, adölesan dönemin bedensel değişimlerin ve düzenlemelerin yoğun olarak yaşandığı bir dönem olmasıdır (8).

Ergenlik dönemindeki en önemli değişim, beden imajındaki değişim olarak kabul görülür. Beden yapısı, beden deneyimleri ve duyumlarındaki değişiklikler o güne kadar algılanan beden imajını bozar. Kendi bedenini kabul eden ergenin, olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir. Kendi bedenini kabulü sağlamanın amacı, beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini ve bununla mutlu olmasını sağlamaktır. Bu gelişim görevi ile ilgili en yoğun sorunlar ergenlik döneminde yaşanmaktadır. Ergen, dış görüntüsü ile içsel benlik imajının özellikleri arasında karmaşa yaşar. En çok değişimin olduğu orta ergenlik döneminde ise; düşük benlik algısına ve depresif duygulara rastlanır (27).

Ergenlik dönemi beden gelişiminin hızlı olduğu ve buna bağlı olarak birçok değişimin yaşandığı bir dönem olmakla beraber, beden imgesi bu dönemde önemli bir yere sahiptir (5,6). Bedeninde nasıl bir değişim olacağını bilmeyen ergenler ideal beden tasarımının etkisi ile çatışmalar yaşamakta ve beden algıları bozulmaktadır ve ergenlik döneminde bireyin beden algısında bozulmalar bireyin ileriki yaşamındaki beden algısını da etkilemektedir (28). Bu dönemde, ergen bireylerin bedenlerinde yaşanan değişimlere uyum sağlama sürecinde yaşanan bir takım zorlukların ileride yeme bozukluğu patolojisi geliştirme olasılığını arttırabileceği düşünülmektedir (6).

### **2.2.1.3. Vücut Ağırlığı ve Yapısı**

Beden memnuniyetsizliğinin BKİ ile güçlü bir ilişkisinin olduğu, BKİ arttıkça beden memnuniyetsizliğinin derecesinin de arttığı bildirilmektedir (8,10,27). Fazla kilonun birçok sağlık sorununa yol açmasının yanında beden memnuniyetsizliği gibi psikososyal rahatsızlıklara da yol açabileceği beklenebilir (1). Aşırı kilolu çocuklardan

oluşan örneklerle yapılan beden algısı çalışmalarını değerlendiren bir inceleme, daha ağır olan çocuklar ve ergenler arasında daha yüksek beden memnuniyetsizliği olduğunu göstermiştir (24,30). Cash ve ark' nın, asla fazla kilolu olmamış orta kilolu kişiler, fazla kilolu olmuş orta kilolu kişiler ve o anda fazla kilolu olan kişiler olmak üzere üç grubu kıyasladıkları çalışmalarında; daha önce fazla kilolu olan deneklerin görünüşlerine olan tutumları, o an fazla kilolu olan gruptakilerle benzer bulunmuştur. Asla fazla kilolu olmamış olanlarla kıyaslandıklarında bu kişilerin bedenlerinden daha az memnun oldukları ve kendilerini daha şişman olarak algıladıkları bulunmuştur (20). Obezlerde ki beden algısı ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise; BKİ' nin beden hoşnutsuzluğuna anlamlı düzeyde etkisi olduğunu ve obez grubun, obez olmayan grupla kıyaslanmasında obezlerin daha fazla beden hoşnutsuzluğuna sahip oldukları görülmektedir (20).

Beden memnuniyetsizliğinin tek sebebi olarak gerçekte sahip olunan vücut yapısı olduğu söylenemez. Vücut yapısı zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak algılayan bireyler olabilir. Bireyin vücut yapısı, zihninde hayalini kurduğu ideal beden yapısından çok farklı ise beden memnuniyetsizliği görülebilir (1).

## **2.2.2. Beden Memnuniyetsizliğinin Etkileri**

Ergenlik döneminde büyüme ve gelişme için önemli olan, hatalı beslenme birçok ciddi sağlık sorununa neden olabilmektedir (1,31). Adölesan kızlarda yapılan çalışmada, aile, arkadaş ve medyanın incelik konusundaki tavırlarının çok etkili olduğu ve beden memnuniyetsizliğine bağlı yanlış uygulamalara başvurmalarına neden olduğu bulunmuştur (32,33). Fizyolojik etkilerin yanında aynı zamanda beden memnuniyetsizliği de farklı psikolojik bozukluklara neden olmakta, sağlıksız diyet uygulamaları yeme bozukluğu hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır (1,34).

### **2.2.2.1. Beden Memnuniyetsizliğinin Diyet Uygulamaları Üzerine Etkisi**

BKİ oranı arttıkça diyet yapma olasılığının ve beden memnuniyetsizliğinin görülme oranının da arttığını gösterilmiştir (35). BKİ ortalaması 24 olan bireylerde uygulanan diyet sayısının BKİ değeri 19 ve daha az olanlara göre 19 kez fazla olduğu tespit edilmiştir (10).

Sosyal kıyaslanmanın erkeklerde ağırlık artışı ve bazı sağlıksız yöntemlerle kas dokusunu artırmaya yönelik arayışlarla etkisini gösterdiği, kadınlarda ise bu baskılar daha çok zayıflamaya yönelik diyet uygulamaları ile kendini gösterdiği söylenebilir (1,36).

Beden algısı, kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilir. Örneğin zayıf olduğu halde kendisini olduğundan daha kilolu olarak gören ya da vücudunda herhangi fark edilebilir düzeyde ciddi kusur olmadığı halde yine de kendini kusurlu bulup beğenmeyen kişiler vardır. Hemen herkesin beden bölümlerine ve onların işlevlerine verdiği anlam ve değer farklılaşabilir, bu nedenle de bireyin kendi beden imgesi kavramıyla, başkalarının onun bedeniyle ilgili değerlendirmeleri farklılaşabilmektedir. Bu farklılaşma ise, kendilik kavramında ergenin kendini ve bedeninin özelliklerini kabul edişini zorlaştırabilir veya çeşitli psikolojik savunmalar geliştirmesine sebep olup, işlevsel olmayan beslenme alışkanlıkları geliştirmesine ve de kendine zarar verici diyetler uygulamasına zemin hazırlayabilir (27,37).

Obez olarak kabul edilemeyecek hatta normal ağırlıkta olan adölesanlarda da ağırlık kaybetmek amacıyla diyet uygulamalarının yapıldığı görülmüştür (38). Özellikle adölesanlarda toplumun belirlediği ideal vücut ölçülerine kavuşma isteği, bu istek neticesinde beslenme düzeni üzerinde yapılan değişiklikler ve yanlış diyet uygulamaları, yetersiz ve dengesiz beslenmeye sebep olabilmektedir (8,10).

#### **2.2.2.2. Beden Memnuniyetsizliğinin Yeme Bozukluğu Üzerine Etkisi**

Beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu davranışı oluşumunda tek kriter olmamakla birlikte, yeme bozukluğunun şiddetini artıran, tedaviyi zorlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu konuda yapılan çalışmalar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (10).

Fizyolojik etkilerin yanında aynı zamanda beden memnuniyetsizliği de farklı psikolojik bozukluklara neden olmakta, sağlıksız diyet uygulamaları yeme bozukluğu hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır (1, 34).

Olumsuz beden algısı, kilo kontrolü davranışının kendini oruç tutmak, ishal oluşturmak, sigara içmek, sağlıksız diyetler uygulamak ya da aşırı spor yapmak gibi eylemlerle ortaya koyabileceğini öngörür. Kilo endişeleri, yeme bozuklukları, düşük özgüven, depresif ruh hali ve intihar düşüncesi ile ilişkilidir (39).

Bireylerin vücut gelişimi ve estetik görünümüne önem vermeleri, özellikle genç kızlar arasında “zayıf olmak”, “güzel olmak” ile eş anlamlı olarak algılandığı için bilinçsiz beslenme ve yapılan yanlış diyetler, anoreksiya ve bulumiya gibi yeme davranış bozukluklarına zemin hazırlamaktadır (40). Beden imajı ile yeme davranış bozukluklarının ilişkili olduğu bildirilmiştir (41). Yapılan bir çalışma sonucunda adölesan dönemdeki kızlarda başlangıçtaki düşük beden memnuniyetinin 5 sene sonrasında yüksek derecede diyetsel, sağlıksız ağırlık kontrol davranışları ve tıkrasına yeme bozukluğuna neden olduğu gösterilmiştir (42,43).

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 müshil kullanma, kusma ya da aşırı egzersiz yapma gibi olumsuz davranışların ortaya çıktığı belirtilmiştir (44).

## **2.3. Yeme Bozukluğu**

### **2.3.1. Tanım**

Yeme bozuklukların tanımlanması ile ilgili henüz tam bir fikir birliği sağlanamamış olmakla birlikte tanımlama için üç temel özellik gerekli görülmektedir (45,46) :

- 1.Yeme alışkanlıklarında ya da ağırlık kontrolü davranışlarında kesin bir bozulma,
- 2.Fiziksel sağlık ve psikososyal işlevsellikte klinik olarak anlamlı bozulmayla sonuçlanan ya davranış bozuklukları ya da temel yeme bozuklukları özellikleri (ör. yemek yeme de bozulma, biçim ve kilo ile ilgili aşırı değerlendirme) ,
- 3.Herhangi bir genel tıbbi duruma ya da diğer psikiyatrik bozukluklara ikincil olmayan davranış bozukluğu.

Yeme bozuklukları vücut ağırlığı takıntısı, vücudun şekli ile ilgili olumsuz düşünceler ve beraberinde gelişen duygulanım bozukluklarının görüldüğü özel bir hastalık grubu olarak açıklanır. Ayrıca psikiyatrik hastalıklar arasında ölüm oranı yüksek bir hastalık grubudur (6).

Dünya Sağlık Birliğinin sınıflandırma sistemi olan ICD 10’ da (International Classification of Disease) ‘fizyolojik bozukluk ve fizyolojik etkenlerle bağlantılı



davranışsal sendromlar' adıyla yer almaktadır (47). Yeme bozukluklarında risk faktörleri bireysel, ailesel ve sosyokültürel faktörler olmak üzere üç başlık altında toplanmakta; beden memnuniyetsizliği, ağırlık endişesi, erken matürasyon, düşük benlik saygısı, kusursuz olma arzusu ve karşı cinsle arkadaşlığa başlama en temel bireysel faktörler olarak sayılmaktadır (8,40).

Batılı ülkelerde yapılan çalışmalarda, incelik idealine ve hızlı ekonomik kalkınmaya maruz kalma, sanayileşme, şehirleşme, cinsiyet rollerinde değişme, sosyo-kültürel faktörler ve toplumsal normlar da yeme bozukluklarının gelişiminde risk faktörleri olarak bulunmuştur (13,32).

### **2.3.2. Yeme Bozukluğu Oluşum Nedenleri**

Yeme bozuklarının etiolojisi üzerine yapılan çok sayıda çalışma, bu bozuklukları gelişiminde bireysel, çevresel ve sosyal pek çok etmenin rol oynadığını göstermektedir (48). 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 (48-50). Yapılan ikiz araştırmalarında anoreksiya ve bulimiya için ortalama %50'den %80'e varan genetik yatkınlık bulunmuştur. Bu durum, hastalığın biyolojik doğasına işaret eder (51,52).

#### **2.3.2.1. Cinsiyet Faktörü**

Cinsiyet faktörü açısından ele alındığında, yeme bozuklukları kızlarda erkeklere göre 8-12 kez daha fazla görülmektedir (53). Cinsiyetin etkisi değerlendirildiğinde, özellikle genç kızların erkeklere göre beden imajı ve estetiğe daha fazla önem verdikleri ve yeme bozukluklarına daha eğilimli oldukları görülmektedir (32,54).

#### **2.3.2.2. Aile İlişkileri ve Etkileşim**

Yaşamın ilk yıllarında çocuklar çoğunlukla kendisine bakım veren yetişkinleri (genellikle anne ve baba) rehberliğinde ihtiyaçlarını karşılamakta, dünyayı tanımakta, kendilerine ve dış dünyaya yönelik zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Ebeveynler ile

kurulan ilişkiler ve ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme biçimleri gerek çocuğun sosyal ve ruhsal gelişiminde gerekse kişiler arası ilişkilerinde oldukça kritik bir etkiye sahiptir. Çocuğun ebeveynleri ile kurduğu ilişki hem ileriki dönem yakın ilişkiler için bir model oluşturmakta hem de bu erken dönem ilişkilerde yaşanan bazı olumsuzluklar ergenlik ve yetişkinlikte ruhsal sağlık problemleri için yatkınlık oluşturabilmektedir (55).

Birçok kuramcı Anoreksiya Nervoza (AN) hastalarındaki aile ilişkilerinde saptadıkları patolojileri AN'in nedeni olarak göstermiştir. Bu kuramlardan biri olan "Psikosomatik aile" teorisine göre "aile iletişim patolojisinin semptomu AN'li bireydir." Başka bir deyişle, altta yatan, konuşulmayan aile iletişim patolojisinin dışı vurumu anoreksiyalı bireydir. Psikosomatik ailenin özellikleri şunlardır: çok yapışık, çatışmadan kaçan, aşırı koruyucu; katı, kuralcı; sorun çözme kapasitesi sınırlı; ilişkiler çok yakın veya çok uzaktır (45).

Yeme bozukluğu olan çocukların aşırı koruyucu, her şeye karışan, bireyselleşmeye izin vermeyen aile yapısına sahip oldukları ve ailelerin daha az empatik, daha az destekleyici ve daha sorunlu olarak buldukları gözlemlenmiştir (45). Ayrıca bu ailelerin çocuklarından başarı beklentisinin yeme bozukluğu olmayan çocukların ailelerine göre daha fazla olduğu bulunmuştur (56).

Bulumiya Nervoza (BN) hastalarının aile öyküsü genellikle depresif, alkol bağımlısı veya herhangi bir YB gösteren hastaların aile öyküleriyle benzerlik gösterir. Aile üyeleri arasında yakınlık yoktur ve sorunlu ilişkiler söz konusudur. BN' li hastalar anne-babalarını reddedici olarak tanımlarlar (57).

Ailede eğitimin öneminin fazla vurgulanması, kendini diğerleriyle kıyaslama gibi davranışların bulunması AN için hastaneye yatırılmaya risk faktörü oluştururken BN ve tikanırcasına yeme bozukluğu (TYB) hastalarının ailelerinde ifadenin daha kısıtlı olduğu, kaynaşmanın daha az ve çatışmaların daha fazla olduğu saptanmaktadır (58-59). Ailede bedenden memnun olmama, sosyal görünüme yönelim ve başarıya olan vurgunun, yeme davranışı bozuklukları ve BN ile bunlardan daha özgül bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır (57).

### **2.3.2.3. Beden İmgesi**

Yeme bozukluklarının başlıca özellikleri bireyin kendini şişman olarak gördüğü hasarlı vücut görüntüsü (normal veya düşük ağırlıkta olmasına rağmen), kilo alma ve şişman olma korkusunun yoğun olması ve incelme konusunda amansız bir obsesyonun

varlığıdır (60). Yapılan bir 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 (3).

#### **2.3.2.4. Sosyokültürel Faktörler**

Yeme bozukluklarının “kültüre özgü” olduğu düşüncesinin kökeni, bu hastalık grubuyla ilgili ilk verilerin daha çok Batı toplumlarından geliyor oluşudur. Batı toplumlarında kadın bedeninin ince ve uzun olmasına dair var olan toplumsal ön kabul, kadın zayıflığının çekicilik ve sosyal prestij sağlıyor olduğu düşüncesi AN’ nin gelişiminde önemli bir faktör olarak düşünülmektedir. Bu görüşe göre güzel kadına atfedilen değerler değiştikçe toplumdaki kadınlarda bedenlerinden hoşnutsuzluk başlamakta ve bu ideale ulaşma baskısını hissetmektedirler. Yine yeme bozukluklarındaki kültürel etkileri destekleyen bir başka bulgu da, balerinler ve modeller gibi fiziksel görünümün önemli olduğu meslek gruplarında yeme bozukluklarının daha fazla görülmesidir (61).

Toplumun zayıflıkla ilgili normlarının yeme bozukluklarının etiolojisinde önem taşıdığı belirtilmektedir (53). Sosyokültürel çalışmalarda batılı genç kızlar üzerindeki ince bir bedene sahip olma konusundaki kültürel baskılar, yeme bozukluğu için gerekli riskleri oluşturabilmiştir (56).

Yeme bozukluğunun genellikle batı toplumlarında daha fazla görüldüğü bildirilmekle birlikte son zamanlarda yapılan çalışmalar, gelişmekte olan toplumlarda da yeme bozukluğu görülme oranlarının arttığını göstermektedir (62,63).

Sanayileşme, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, kent yaşamı, medya etkisi ve kültürler arası karşılaşmaların ve etkileşimlerin yaygınlaşması, bu bozukluklara olan farkındalığın ve yapılan çalışmaların artması diğer toplumlardaki yaygınlık artışını açıklayabilir (63).

Dunkley ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, diyeteye başlama kararında medya ve magazinden etkilenme oranı %63.8; arkadaşın etkisinin oranı %44.8 olarak

saptanmıştır. Aynı araştırmada ailenin etkisi ile diyete başlama oranı ise %32.1 olarak bulunmuştur (64). Adölesan kız ve erkekler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada medyanın belirlediği ideallere sıcak bakanların oranını %88.2; arkadaş etkisi ile ideal kilo düzeyini belirleyenlerin oranını %53.3; annenin etkisini %45.4 babanın etkisini ise %40.9 olarak tespit etmişlerdir (32).

### **2.3.2.5. Genetik Faktörler**

Son dönemde, hastalığın kalıtsal yönüne işaret eden çalışmaların sayısı artmaktadır. İkiç alışmalarında; AN ve BN için eş-hastalanma oranı monozigotlarda, dizigotlara göre daha fazla bulunmuştur. Aile çalışmalarında ise; AN'li hastaların birinci derece akrabalarında, yeme bozukluğu oranları kontrollerden daha yüksek; yeme bozuklukları olan kişilerin ailelerinde yaşam boyu yeme bozuklukları görölme riski, olmayanlardan yaklaşık 10 kat fazla bildirilmektedir (65, 66)

### **2.3.3. Yeme Bozukluklarının Görölme Sıklığı**

Yapılan epidemiyolojik araştırmalar, yeme bozukluklarının yaygınlığının giderek arttığı yönünde sonuçlar vermektedir (67). Yeme bozukluklarının klinik örnekleme ve toplum içinde görölme yaygınlığı açısından farklılıklar bulunmaktadır ve yeme bozukluğu genel popölasyonda az olmasına rağmen, ergen kızlar ve genç kadınlar arasında oldukça yaygındır (45). Farklı toplumlarda farklı yaygınlık oranlarının görölüdüğu bildirilmekte ve özellikle batı toplumları ile doğu toplumları arasında görölme yaygınlığı açısından farklar olduğu bildirilmektedir (45,68).

Farklı toplumlarda farklı yaygınlık oranları görölüdüğu ve gelişmiş ölkelerde AN ve BN insidanslarının gün geçtikçe artmakta olduğu bilinmektedir (68). Amerikan Psikiyatri Birliği AN görölme sıklığının 15-19 yaşları arasında arttığını ve AN vakalarının %40'ının bu yaş grubunda olduğunu bildirilmektedir (69). BN olgularının da büyük kısmı geç adölesan dönemi içine alan üniversite gençliğinde ve 25 yaştan önce ortaya çıkmaktadır (32). Yaşları 10 ile 19 arasında değişen kızlarda AN ve BN yaygınlığı yaklaşık %2 ile %4 arasında değişirken erkeklerde bu oran %0,2 olarak saptanmış ve AN, kız ergenlerde en sık görölün kronik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır (53, 70). Ölkemizde yeme bozuklukları ile ilgili 14-19 yaş arasındaki kız ve

erkek lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada grubun %2,5'inde bulimiya, %2'sinde ise anoreksiya bulunmuştur (53).

Yeme bozuklukları çoğunlukla ergenlik döneminde başlamakla beraber, yeme tutumu ve davranışları yaşamın daha erken dönemlerinde şekillenmektedir (6). Yeme bozukluğu açısından yüksek riskli grupları en iyi temsil edenler lise ve üniversite öğrencileridir. Günümüzde genç nüfusta, yeme bozukluklarıyla birlikte, tanı konulacak düzeye ulaşmayan sağlıklı yeme davranışları çok sık görülebilmektedir (68).

Ülkemizde 2011 yılında yapılan ergenlerde yeme bozukluğu sıklığının araştırıldığı toplum temelli bir araştırmada 2907 öğrenci ile görüşülmüş ve yeme bozukluğu görülme yaygınlığı %2,33 olarak bulunmuştur (61). Aynı yıl yapılan bir başka çalışmaya göre ise kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin %2,2'sinde yeme bozukluğu olduğu bulunmuştur (61).

#### **2.3.4. Yeme Bozukluklarının Oluşumundaki Risk Faktörleri**

##### **2.3.4.1. Bireysel Risk Faktörleri**

- Biyolojik
- Erken menüstrasyon
- Şişmanlık durumu
- Kişilik
- Düşük benlik saygısı
- Tepkisizlik
- Mükemmeliyetçilik
- Olaylarda başetmede yetersizlik
- Beden memnuniyetsizliğinin negatif duyguları
- Davranış
- Diyetsetel kısıtlama
- Flörte başlama
- Ağırılık kaygısı

#### **2.3.4.2. Ailesel Risk Faktörleri**

- Ebeveynler
- Şişmanlık
- Aşırı koruyuculuk
- Dışlama
- Psikopatoloji
- Kayıp ya da yokluk
- Fiziksel ya da cinsel istismar
- Ailesel yapı
- Aile içi çatışma
- Beden şekli veya ağırlığı hakkında kaygılar
- Yeme bozukluğu olan kişilerle akrabalık

#### **2.3.4.3. Sosyo-Kültürel Risk Faktörleri**

- Çevresel
- Arkadaşlar arasındaki ağırlık kaygıları
- Alay konusu olma
- Grup içinde zayıf olma idealistliği
- Spor takımında olmak için ideal ağırlığa ulaşma çabası
- Toplumsal
- Cinsiyet rolü çatışması
- Medya baskısı
- Başarı için fiziksel görünüm önemi
- Baskın kültürün güzellikteki zayıflık ideali

Deneysel Çalışmalar Sonuçunda Belirlenen Yeme Bozukluğu Risk

#### 2.3.4.4. Korelasyonel Risk Faktörleri

- Adipozite
- Depresyon
- Diyet yapma ve diyetssel kısıtlama
- Ailenin ve ebeynlerin yetersizliği
- Atak davranışlar
- İçalgısal sorunlar
- Medya etkileri
- Mükemmeliyetçilik
- Benlik saygısı
- Cinsel taciz
- Ergenlik
- Ağırılık kaygısı

#### 2.3.4.5. Nedensel Faktörler

- Beden memnuniyetsizliği
- Negatif duygulanım
- Zayıf olmanın sosyo-kültürel baskısı
- Uluslar arası zayıf olma idealistliği

#### 2.4. Yeme Bozukluklarının Sınıflandırılması

Yeme bozuklukları, yüksek morbidite ve mortalite oranları ile seyreden ve yaşamı tehdit eden kronik hastalıklardır. DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)-IV' de yeme bozukluklar AN, BN ve başka türlü adlandırılmayan yeme bozuklukları (BTA YB) şeklinde sınıflandırılmaktadır (16). Son yıllarda bunlara TYB da eklenmiştir. Bu sistemin son versiyonu olan DSM-5'te ise YB'nun yer aldığı "Beslenme ve Yeme Bozuklukları" başlığında şu bozukluklar yer almaktadır: Pika, Ruminasyon Bozukluğu, Kısıtlayıcı/Sınırlı Gıda Alımı Bozukluğu, AN, BN, TYB, Belirtilmemiş Beslenme veya Yeme Bozukluğu, Diğer Beslenme veya Yeme Bozukluğu (72).

## **2.4.1. Anoreksiya Nervoz**

### **2.4.1.1. Tanım**

1873'te ise, William W. Gull tarafından 'Anoreksiya Nervoz' olarak tanımlandığında, 'sinirsel iştahsızlık' anlamını karşılamaktaydı. Tıp literatüründe uzun yıllar bu anlamını koruyarak kullanıldı. Ancak, bugünkü bilgilerimizle, hastaların gerçek bir iştahsızlıklarının olmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Pek çoğunun zihninde yemek tarifleri, kalori hesapları dönüp durmaktadır. Çoğu, güzel yemek yaparlar, kendileri yemez, başkalarına yedirirler. Zihinleri bu denli yemekle meşgul ve uzun açlık nedeniyle yeme istekleri mevcutken, kilolarını kontrol etme çabası nedeniyle, iştahlarını ve onun sonuçlarını engellemek için büyük çaba göstermektedirler. Bu amaçla, yemeyi reddetmekte, azaltmakta veya telafi edici bir takım davranışlarla (kendini kusturma, laksatif-diüretik kullanımı, aşırı egzersiz vb.) alınan kalorileri denetlemeye çalışmaktadırlar (45,66).

Anoreksiya Nervoz genel olarak 12-18 yaşlarında başlayan ve kilo alma korkusu yüzünden bilinçli olarak aşırı zayıf kalma çabaları ile giden bir bozukluktur (73).

Anoreksiya Nervoz'da kişi yaşı ve boy uzunluğuna göre olması beklenenden daha düşük bir vücut ağırlığına sahip olmasına rağmen bedenine yönelik algısında bozulma yaşamakta ve kilo almaktan korkmaktadır (55).

### **2.4.1.2. Epidemiyolojisi**

AN psikiyatrik hastalıklar içerisinde en yüksek mortalite oranına sahip yeme bozukluğu tablosudur (74,75). Yaşam boyu görülme sıklığı %1 olup olguların %90-95'i kızlar ve kadınlardır (45). Görülme sıklığı, 13-14 yaşlarında ve 17-18 yaşlarında, iki kez doruğa ulaşır (67,76). Türkiye'de son dönemdeki bir çalışmada, üniversiteli kız öğrencilerde, bozulmuş yeme davranışı %12 olarak bulunmuştur (49). ABD' de yapılmış bir çalışmada AN yaşa göre insidans oranları 15-24 yaşındaki kadınlar için devamlı artış göstermiştir ve yıllık tahmini artış oranı 100.000 'de 1.03 olmuştur (45).

Son dönemde, hastalığın kalıtsal yönüne işaret eden çalışmaların sayısı artmaktadır. Aile çalışmalarında ise; AN' li hastaların birinci derece akrabalarında,



yeme bozukluğu oranları kontrollerden daha yüksek; yeme bozuklukları olan kişilerin ailelerinde yaşam boyu yeme bozuklukları görülme riski, olmayanlardan yaklaşık 10 kat fazla bildirilmektedir (65,66)

#### 2.4.1.3. Anoreksiya Nervoza Tanı Ölçütleri

**Tablo - 1 DSM-IV Anoreksiya Nervoza Tanı Ölçütleri:**

A. Yaşı ve boy uzunluğu için olağan sayılan en az kiloda ya da bunun üzerinde bir vücut ağırlığına sahip olmayı kabul etmeme (örn: beklenenin %85 'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açan bir kilo kaybı ya da büyüme dönemi sırasında, beklenenin %85'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açacak bir biçimde beklenen kilo alımını gerçekleştirilememeye) en önemli kriterdir.
B. Beklenenin altında bir vücut ağırlığına sahip olunmasına karşın kilo almaktan ya da şişman biri olmaktan aşırı korkma
C. Kişinin vücut ağırlığı ya da biçimini algılama biçiminde bozukluk olması, kendini değerlendirmede vücut ağırlığı ya da biçiminin anlamsız bir etkisinin olması ya da o sırada vücut ağırlığının düşük olmasının önemini yadsıma
D. Kadınlarda menarş sonrası amenore, yani, en az üç ardışık menstruel siklusun olmaması (yalnızca hormon verilmesi sonrası menstruasyon dönemleri oluyorsa o kadının amenoresi olduğu düşünülür, örn.östrojen uygulanması )

DSM-5'te AN ile ilgili tanı ölçütlerinde kısmi değişiklikler yapılmıştır. DSM-IV'te A ölçütündeki, "reddetme" terimi istemliliği/niyeti ima edebildiğinden ve dolayısıyla hastaların değerlendirilmesinde zorluk olabileceğinden dolayı, A ölçütü, DSM-5'te daha çok davranışa odaklanmıştır (Örn. kalori alımının kısıtlanması vs.). B ölçütü, "kilo alımını engelleyen kalıcı davranış" ifadesini de içerecek şekilde genişletilmiştir. C ölçütünde değişiklik yapılmamıştır. Amenore ölçütü (D ölçütü),

erkek olgularda, kadınlarda menarş öncesi durumlarda kullanılmadığından ve birçok kadın AN olgusunda menstruel aktivite görülebildiğinden dolayı, bu ölçütün gerekliliğinden vazgeçilmiştir (72).

#### **Anoreksiya Nervozanın Alt Tipleri (77) :**

**Kısıtlı Tip:** Anoreksiya Nervozanın o sıradaki epizodu sırasında kişi düzenli olarak tıkmırcasına yeme ya da çıkartma (yani, kendisinin yol açtığı kusma ya da laksatiflerin, diüretiklerin ya da lavmanların yanlış yere kullanımı) davranışı göstermemiştir.

**Tıkmırcasına Yeme/Çıkartma Tipi:** Anoreksiya Nervozanın o sıradaki epizodu sırasında kişi düzenli olarak tıkmırcasına yeme ya da çıkartma davranışı göstermiştir.

#### **2.4.1.4. Anoreksiya Nervozanın Tıbbi Komplikasyonları**

**Tablo - 2 Bu Kişilerde Saptanan Bulgular Şunlardır**

##### **Hematoloji ;**

- Lökopeni,
- Hafif anemi ( normokrom normositik anemi) sık görülür
- Trompositopeni seyrek görülür

### **Kan Biyokimyası ;**

- BUN ↑(dehidratasyonu gösterir)
- Kolesterol ↑
- Karaciğer fonksiyon testlerinde yükselmeler olabilir
- Kanda seyrek olarak magnezyum, çinko, fosfat, ve amilaz düşüklüğü bulunur.
- Metabolik alkaloz ( serum bikarbonatının yükselmesi ),hipokloremi ve hipokalemi olabilir. ( kendi kendini kusturmaya bağlı olarak
- Metabolik asidoz olabilir
- T3 ve T4 ↓
- Kadınlarda serum östrojen düzeyleri düşüktür
- Erkeklerde serum testosteron düzeyleri düşüktür.

### **Saptana Diğer Belirtiler ve Fizik Muayene Bulguları İse Şunlardır;**

- Konstipasyon, karın ağrısı, soğuğa dayanamama, laterji ve içsel güçte aşırı artma gibi yakınmalar getirilebilir.
- En sık saptanan bulgu, aşırı incelmedir.
- Hipotansiyon, hipotermi ve deride kuruluk görülebilir.
- Lanugo gelişebilir. ( vücutta yumuşak tüyler çıkabilir )
- Sıklıkla bradikardi saptanır, aritmiler görülebilir
- Tükürük bezlerinde hipertrofi ortaya çıkabilir

## 2.4.2. Bulimiya Nervosa

### 2.4.2.1. Tanım

Bulimiya nervosa, yineleyen tıknırcasına yeme epizotları, bu epizotlar sırasında yemeyi durduramama korkusu, tıknıma sonrası kilo almayı engelleyecek uygunsuz dengeleyici davranışlar (kusma, laksatif-diüretik kullanımı, aşırı egzersiz yapma gibi) sergileme ve tıknıma epizotlarının son 3 ayda en az haftada iki kez ortaya çıkması ile karakterize bir yeme bozukluğudur (61).

Bulimiya 'bous (öküz)' ve 'limos (açlık)' sözcüklerinden köken almaktadır. 'Öküz kadar aç olmak' veya 'bir öküzü yiyecek kadar aç olmak' anlamlarını içerir. Bulimik davranışlardan, Roma İmparatorluğu döneminde de söz edilir. Refah içinde yaşayan dönemin zenginlerinin, kontrolsüzce, tıknıma şeklinde yedikleri ve haz yaşantısını devam ettirebilmek için, kusup yemeye devam ettikleri bilinmektedir (66,78). BN olarak tıbbi tanımlaması, 1979'da Russell tarafından yapılmıştır (66).

Bulimiya Nervozada, hasta beden sağlığı ile aşırı uğraş içindedir ve zayıf bir bedene sahip olmak için her yola başvurur ama, bu gruptaki hastalar normal beden ağırlığına sahip olabildiği gibi kilolu da olabilirler. Hasta engelleyemediği yeme nöbetlerinin ardından şişmanlama korkusu ve yediklerinin yarattığı suçluluk duygusuyla kendine zarar verici davranışlar geliştirir: uyararak ya da uyarmayarak kusar, laksatif-diüretik kullanır. Yemek nöbetleri sırasında çok kısa sürede, çok yüksek kalorige besinleri hızlıca tüketir. Aşırı yeme-kusma kısır döngüsü tipiktir (79).

Bulimiya Nervosa genellikle hastanın diyet uyguladığı bir dönemden sonra başlar. Ancak bu hastalar aynı zamanda kiloları ile sürekli bir şekilde aşırı uğraşı içinde olan kimselerdir. Beden imgeleri ve görünümleri konusunda endişelidirler ve sürekli olarak başkalarının kendisini nasıl gördükleri, çekici olup olmadıkları kaygılarını yaşarlar. Bazı olgularda hastalık öncesi dönemde şişmanlık söz konusudur. Bazılarında ise kayıp veya ayrılık gibi travmatik bir yaşantı öyküsü vardır. Ayrıca stresli yaşam olayları da aşırı yeme ataklarını ortaya çıkıran bir etken olabilir (57).

#### 2.4.2.2. Epidemiyoloji

Yaşam boyu görülme sıklığı (prevelansı) %1- 4.2 olup olguların %90-95'i kızlar ve kadınlardır (45). Genellikle geç ergenlik ya da erken erişkinlik döneminde başlar (80). Kızlarda erkeklere oranla 10 kat daha fazla görünür. Avrupa ve ABD'de 1981-1989 yılları arası BN yaygınlığına ilişkin 50 çalışma gözden geçirildiğinde, BN' nin ergen ve erişkin genç kadında yaklaşık %1'lik yaygınlık hızı olduğu görülmüştür (45). BN başlangıcı adolesan çağının ortaları ile 20'li yaşların sonu arasında başlamakta ve sosyoekonomik duruma göre değişmektedir (81).

#### 2.4.2.3. Bulimiya Nervoza İçin Tanı Ölçütleri

**Tablo - 3 DSM-IV Bulimiya Nervoza Tanı Ölçütleri**

<p>A. Yineleyen tıknırcasına yeme epizodları. Tıknırcasına yeme epizodu aşağıdakilerden ikisi ile belirlenir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. belirli bir zaman diliminde (örn; herhangi bir 2 saat içinde) ve benzer koşullarda birçok insanın yiyebileceğinden daha fazla miktarda yiyeceği yeme.</li><li>2. epizod sırasında yeme üzerinde kontrolünün olmadığı duyumu (örn; yemeği durduramama ya da neyi ve ne kadar yediğini kontrol edememe duygusu).</li></ol>
<p>B. Kendisinin yol açtığı kusma; laksatif, diüretik, lavman ya da diğer ilaçların yanlış kullanımı; yemek yememe; ya da aşırı egzersiz gibi kilo almayı önlemeye yönelik uygunsuz dengeleyici davranışların yinelenmesi.</p>
<p>C. Tıknırcasına yeme ve uygunsuz dengeleyici davranışların her ikisi de 3 ay boyunca, ortalama haftada en az 2 kere olur.</p>
<p>D. Kendini değerlendirme, orantısız biçimde beden biçimi ve ağırlığından etkilenir.</p>

E. Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervoza epizodu sırasında ortaya çıkmamaktadır.

DSM-5'te Bulimiya nervozada tıkanırcasına yeme davranışı konusunda DSM-5'de üç aylık sürede haftada iki yerine bir kez gibi bir sıklık yeterli görülmektedir (72).

#### **Bulimiya Nervozaya Alt Tipleri (77):**

**Çıkartma Olan Tip:** Bulimiya Nervozanın o sıradaki epizodu sırasında kişi düzenli olarak kendi kendine kusmuş ya da laksatifler, diüretikler ya da lavmanları yanlış yere kullanmıştır.

**Çıkartma Olmayan Tip:** Bulimiya Nervozanın o sıradaki epizodu sırasında kişi hiç yemek yememe ya da aşırı egzersiz yapma gibi diğer uygunsuz dengeleyici davranışlarda bulunmuş ancak kendi kendine kusmamış ya da laksatifleri, diüretikleri ya da lavmanları yanlış yere kullanmamıştır.

#### **2.4.2.4. Bulimiya Nervozaya Tıbbi Komplikasyonları**

Birçok bulimik birey, tıkanırcasına yeme nöbeti sonrasında düzenli olarak kendilerini kusturduğundan, mideden gelen asidik içerik nedeniyle özafagusta aşınmalar meydana gelir. Diş ve diş eti problemleri ile tükürük bezlerinin şişmesi sürekli kusma eyleminin diğer sonuçlarıdır. Tekrarlanan kusma, sıvı kaybı, dehidratasyon ve elektrolit dengesizliğine rehberlik eder ayrıca birçok bireyde tad reseptörlerinde kayıplar meydana gelir. Sodyum, potasyum ve klor kaybı kardiyovasküler problemlerin oluşmasına neden olabilmektedir. Bulimiya nervozada mortalite oranı %3 civarındadır. Kusma ile birlikte, laksatif ve diüretik kullanımı yaygın arınma davranışları arasındadır. Laksatif kullanımı, kolon fonksiyonlarının bozulmasına neden olabilir (atonik ya da katartik kolon). Ayrıca laksatif ve diüretik kullanımı; sıvı elektrolit dengesizliğine neden olarak dehidratasyon, emilim bozukluğu, karın krampları ve kaslarda kramplara neden olur (45,71).

#### 2.4.2.5. Anoreksiya Nervoza İle Bulimiya Nervoza'nın Farklılıkları

Anoreksiya ve bulimiya arasındaki en önemli farklılıklardan biri bulimiklerin genelde bir şeylerin yanlış gittiğini fark etmeleri anoreksiklerin ise davranışlarının normal olmadığını kabul etmemeleridir. Anoreksiklerde belirgin olarak aşırı zayıflık dikkati çekerken bulimikler genellikle normal kilodadırlar veya normal kilonun çok az altındadırlar (53).

Diğer bir farklılık ise bulimikler bu davranışlarından utanç duyarlarken anoreksikler yiyecek miktarını ve kilolarını kontrol ettikleri için kendileri ile gurur duymaktadırlar (53).

AN tedavisinde en büyük zorluklardan biri, hastaların hastalığı ve tedaviyi kabul etmemeleridir. Bu durum tedaviyi geciktirmekte, bazen de olanaksız kılmaktadır. Hayati tehlike olması halinde, zorunlu tedavi ve hastane yatışının olabileceği hatırlanmalıdır (66).

Anoreksiya Nervoza hastalarında meydana gelen fiziksel değişimler tanı koymayı kolaylaştırırken BN'de ise hastaların genellikle normal kiloda ya da normal kilonun üstünde olması ve tedaviye başvuru oranlarının görece düşük oluşu tanı koymayı güçleştirebilmektedir (82).

**Tablo - 4 Anoreksiya ve Bulimiya Nervoza Arasındaki Farklılıklar**

<b>Anoreksiya Nervoza</b>	<b>Bulimiya Nervoza</b>
Erken ortaya çıkar	Geç ortaya çıkar
Hasta nadiren yardıma ihtiyaç duyar	Hasta yardıma ihtiyaç duyabilir
Erken adolesan dönemde başlayıp orta adolesan döneme kadar sürer	Geç adolesan dönemde başlar

Menarş dönemi öncesi olabilir	Nadiren menarş öncesidir
Erkekleri de etkileyebilir	Genellikle kızları etkiler
Akut ve kronik olabilir	Dalgalandan gidişat gösterir
Öncesinde hastalık mevcut değildir	Öncesinde AN olabilir.
Anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk veya depresyonla ilişkilidir	Depresyon, kendine zarar verme, madde kullanımıyla ilişkilidir
Erken teşhis konulmazsa tedavisi zordur	%60 kadarı özel tedavilere yanıt Vermektedir

### 2.4.3. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları

Başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu DSM-IV tanı ve sınıflama sistemine göre herhangi bir özgül yeme bozukluğu için tanı ölçütleri karşılanamayan yeme bozuklukları için kullanılır (66). Örnekler arasında şunlar vardır ( DSM-IV-TR) (77):

1. Kadınlarda, bireyin düzenli aybaşlarının olması dışında AN' nin bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır.
2. Belirgin bir kilo kaybının olmasına karşın kişinin o sıradaki vücut ağırlığının olağan sınırlarında olması dışında AN' nin bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır.



3. Tıkınırcasına yemenin ve uygunsuz ödünleyici davranışların haftada iki kezden daha az bir sıklıkta ya da üç aydan daha kısa süreli olarak ortaya çıkması dışında BN'nın bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır.
4. Olağan vücut ağırlığını koruyan bir kişinin az miktarda yemek yedikten sonra düzenli olarak uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunması ( örn. İki dilim kek yedikten sonra kendini kusturma )
5. Aşırı ölçülerde yiyeceği sürekli çiğneyip tükürme, ancak yutmama
6. Tıkınırcasına yeme bozukluğu: Düzenli olarak bulimiya nervozaya özgü uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunmaksızın yineleyen tıkınırcasına yeme dönemlerinin olması

#### **2.4.4. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu**

##### **2.4.4.1. Tanım**

Tıkınırcasına yeme kavramı, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 'belirli bir zaman içinde, benzer koşullarda ve benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden daha fazla miktarda yemek' şeklinde tanımlamıştır (66).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu yemek yeme kontrolünün kaybedilmesiyle, aşırı miktarda besinin kısa bir sürede alınmasıyla karakterizedir (66).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu, tıkınırcasına yeme atakları ile belirgin bir YB tablosudur ancak, bulimiya nervozadaki gibi çok miktarda alınan besinlerin kilo yapıcı etkisini gidermek için başvurulan yollar yoktur. Yeme atakları sırasında bulimiya nervozalı hastalar gibi kontrol kaybı duygusu yaşarlar ve yeme eylemini durduramazlar (79).

TYB olan hastaların tıkınırcasına yeme atakları, BN hastalarının tıkınırcasına yeme ataklarından farklıdır. TYB olan hastalar, BN hastalarının tıkınırcasına yeme sürecinde aldıkları kalorinin yaklaşık yarısını alırlar ve bunların tıkınırcasına yeme atakları daha seyreklerdir. BN hastalarına göre, TYB hastalarının karbonhidrattan çok, yağ alımını arttırdıkları gösterilmiştir (83).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu hastalarının yarısı, diyet kısıtlaması olmadan tıkınırcasına yemeye başlamaktadır. Kızgınlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygusal durumlar, depresyon ve anksiyete, gerginlik hissi, sosyal durumlar, öğünün tipi gibi etkenlerin TYB'li hastalarda tıkınırcasına yemeyi artırdığı rapor edilmiştir.

Tıkınırcasına yemeyi takip eden emosyonlar genellikle olumsuzdur ve hasta suçluluk, pişmanlık, kendinden nefret etme ve tikslenme hisseder (57,83).

TYB'si olan kişiler, benzer koşullarda ve sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden çok daha fazlasını belirli bir süre içinde (örneğin iki saatte) yerler. Bu kimseler bu süre içinde hiçbir şeyin kendilerini yemekten alıkoyamayacağı hissine sahiptirler. Yemek yemeyi belli bir noktada durduran sınır yoktur. Kişi kendini denetleyemez; ne yediğini ve ne kadar yediğini düşünemez. Bu kişiler, “olağandan çok daha hızlı”, “rahatsızlık verecek düzeyde” ya da “açlık hissi duyulmayan zamanlarda aşırı ölçülerde yeme” şeklinde tanımlanan davranışlardan birine ya da bir kaçına birden sahip olabilirler. TYB'nin asıl ayırt edici yönü, tekrar tekrar kendini gösteren tıkınırcasına yeme dönemlerinde, tıkinmanın olumsuz etkilerini giderebilecek tedbirlere hiçbir şekilde başvurulmamış olmasındadır (84).

#### **2.4.4.2. Epidemiyoloji**

TYB erişkinlerde en yaygın görülen yeme bozukluğudur (85). Epidemiyolojik çalışmalar, TYB' nin genel nüfus içindeki yaygınlık oranlarının %0,7 ve %6,6 (86). TYB' nin yaşam boyu yaygınlığı %1- %4,5 arasında bildirilmiştir (74). Tıkınırcasına yeme bozukluğu, kadınların %3,5'inde, erkeklerin %2'sinde, adolesanların ise %1,6'ında görülmektedir (87). TYB ise erkeklerde de sık görülen, ancak yine de kadınlarda erkeklerden 1.75 kat daha fazla görülen bir bozukluktur (88). Vardar ile Erzen'in yürüttüğü çalışmada, TYB'nin erkeklerde en sık görülen yeme bozukluğu olduğu gösterilmiştir ve yine aynı çalışmada TYB yaygınlığının %0,99 olduğu bulunmuştur (68). Bu oran, AN (%0.034) ve BN' den (%0.79) daha yüksektir (68,84).

#### **2.4.4.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu Tanı Ölçütleri**

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı IV'de (DSM IV) başlı başına bir yeme bozukluğu olmayan ve sendrom olarak bahsedilen tıkınırcasına yeme bozukluğu, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-5'de (DSM-5) yeme bozukluğu olarak kabul görmüştür (72).

#### **Tablo - 5 DSM-IV' e Göre TYB Tanı Ölçütleri**

**A.** Yineleyici tıknırcasına yeme nöbetleri. Bu nöbetlerin özellikleri şunlardır:

S(1) Belirli bir sürede (örneğin herhangi bir 2 saat içinde) benzer şartlar altında ve benzer sürede başka birinin yiyebileceğinden daha fazla yiyecek yemek.

(2) Bu süre zarfında yeme üzerindeki hissin kaybolduğu hissi (örneğin tıknırcasına yemeyi durduramayacağı veya ne kadar yiyeceğini kontrol edemediği hissi).

**B.** Tıknırcasına yeme atakları aşağıdakilerden en az üçü veya daha fazlası ile ilişkilidir.

(1) Olağandan çok daha hızlı yemek.

(2) Rahatsız edici doygunluk hissi olana kadar yemek.

(3) Açlık hissetmediği halde aşırı miktarda yemek yemek.

(4) Aşırı yemekten utandığı için yalnız yemek.

(5) Tıknırcasına yeme atağından sonra kendinden tikslenme, depresyon veya suçluluk hissinin ortaya çıkması.

**C.** Tıknırcasına yeme atağının belirgin sıkıntı yaratması.

**D.** Tıknırcasına yeme atakları altı aylık süre boyunca ortalama haftada en az iki defa görülür.

**E.** Tıknırcasına yeme uygunsuz telafi edici davranışların (müshil veya idrar söktürücü kullanımı, aç kalma, aşırı egzersiz) düzenli şekilde uygulanması ile ilişkili değildir.

DSM IV'de tıknırcasına yeme ortalama 6 aylık sürede en az haftada 2 gün olmak üzere kontrolsüz aşırı yeme olarak tanımlanırken, DSM-5' de bu süre 3 aylık sürede en az haftada 1 kez olarak değiştirilmiştir (89). Birçok hasta diyet yapmak için yoğun çaba gösterir ancak bu konuda başarısız olur (72). TYB hastalarının bir kısmı yemeyi kontrol etmek için çabalamaya devam eder, bir kısmı ise daha önceden yaşadıkları başarısız deneyimler nedeniyle diyet yapmayı bırakır (72).

TYB, obeziteye bağlı tıbbi komplikasyonlar (Tip-2 diyabet, kalp-damar hastalıkları gibi), yaşam kalitesinin azalması ve bireyin toplum hayatına ayak uyduramaması gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (84,90).



### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi**

Bu araştırma, Aralık 2014- Şubat 2015 tarihleri arasında, Karaman il Merkezi lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Karaman İl merkezine bağlı 21 okul oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde 4 farklı lise grubu ele alınmış; Anadolu liselerinden basit rastgele seçim ile Karaman Anadolu Lisesi (KAL), kız meslek lisesi olarak Nefise Sultan Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi, sağlık meslek lisesi olarak İbni Sina Sağlık Meslek Lisesi ve fen lisesi olarak İrfan Ataseven Fen Lisesi seçilmiştir. Her bir lisenin farklı 4 şubesine (9, 10, 11, 12) ders programlarının uygunluğuna göre anket formları uygulanmıştır. Araştırmaya toplam 389 kişi katılmıştır.

#### **3.2 Verilerin Toplanması**

Araştırmaya Karaman Valiliği ve il milli eğitim müdürlüğünden izin alındıktan sonra başlanılmıştır (EK 1). Araştırma sırasında katılımcılara, araştırmanın amacı, verilerin bilimsel amaçla kullanılacağı, bireysel değerlendirme yapılmayacağı vb. konularında bilgilendirme yapıldıktan sonra çalışmada elde edilen verilerin bilimsel bir çalışmada kullanılmasına izin verdiklerine dair sözlü onamları alınmıştır. Çalışmadan dışlanma kriteri öğrencinin araştırmaya katılmak istememesiydi. Örneklem grubu içinde araştırmaya katılmayı istemeyen öğrenci olmadı.

Okullarda anket formları öğrencilere görüşme esnasında dağıtılmış, aynı anda doldurmaları istenmiş ve sonrasında boy ve kilo ölçümleri yapılarak anket formlarına yazılmıştır. Ölçümleri yapılırken, öğrenciler ayakkabı ve ceketleri çıkartılarak dittman health marka aynı dijital tartı ile tartılmıştır. Boy ölçümleri ayakkabısız, topuk ve oksipital bölge duvara değecek şekilde tek mezura ile yapılmıştır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere 3 bölümden oluşan bir anket formu uygulanmıştır. Anketin 1.bölümünde; kişiye ait demografik bilgiler, 2.bölümünde; beslenme alışkanlıkları, 3.bölümünde; diyet uygulama durumu (Ek2) sorulmuştur. Ayrıca yeme tutum testi (EAT-40 ölçeği) (Ek3) ve beden algı ölçeği (Ek4) doldurmaları istenmiştir.

### 3.3. Verilerin Değerlendirilmesi

#### 3.3.1 Sosyo - Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan bireylerin çeşitli sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla ölçeklere ek olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (Ek2) uygulanmış ve bilgiler katılımcıların verdiği cevaplar yoluyla elde edilmiştir. Anket formu bireylerin demografik özellikler (yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, anne ve baba mesleği, ekonomik gelir vb.) beslenme alışkanlıkları (ana, ara öğün sayısı, öğünlerin nerde ve kiminle yendiği, atlanan öğünlerin nedeni vb.) ve geçmiş diyet uygulama durumları ile ilgili bilgileri (kendini nasıl gördüğü, kilo vermeyi deneyip denemediği ve uyguladığı diyeti kim önerdi vb.) içermektedir.

#### 3.3.2 Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında incelenen öğrencilerin ağırlıkları ağırlık ölçerle, ayakkabıları çıkartılarak ve üzerlerindeki okul kıyafetleri ile boy uzunlukları ise esnemeyen mezürle ayaklar birleşik durumda, topuklar, bas ve kalça arka bölüme yaslandırılarak ölçülmüştür. Araştırmada BKİ(kg/m<sup>2</sup>) değeri kullanılmıştır.

BKİ' nin hesaplamasında aşağıdaki formül kullanılmaktadır (91):

$$\text{BKİ} = \frac{\text{Ağırlık(kg)}}{\text{Boy(m)}^2}$$

Kız ve erkek adölesanlar için Dünya Sağlık Örgütü'nün önermiş olduğu persentil değerleri sırasıyla Tablo 6 ve Tablo 7' de belirtilmiştir (92)

	<b>KIZ Persentil (kg/m2)</b>				
<b>YAŞ</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>95</b>
14	16,0	17,2	19,6	22,9	25,5
15	16,5	17,7	20,2	23,7	26,3
16	16,8	18,1	20,7	24,2	27,0
17	17,0	18,3	21	24,7	27,4
18	17,1	18,5	21,3	24,9	27,7
19	17,2	18,6	21,4	25,1	27,8

**Tablo - 6 Beden Kütle İndeksi (14-19 Yaş-Kız) - WHO, 2007**

**Tablo - 7 Beden Kütle İndeksi (14-19 Yaş-Erkek) - WHO, 2007**

	<b>ERKEK Persentil (kg/m2)</b>				
<b>YAŞ</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>95</b>
14	16,0	16,9	19	21,9	24,2
15	16,5	17,6	19,6	22,8	25,2
16	17,1	18,2	20,5	23,7	26,1
17	17,5	18,7	21,1	24,4	26,9
18	17,9	19,2	21,7	25,0	27,5
19	18,2	19,5	22,2	25,6	28,1

BKİ' ne göre adölesanların vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi Tablo 8 de verilmiştir (91).

**Tablo - 8 Adölesanlarda BKİ' ne Göre Ağırlığın Değerlendirilmesi**

Vücut Ağırlığının Durumu	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )
Yetersiz Beslenme (PEM)	BKİ < 5. Pers
Zayıf	BKİ 5. pers ile < 15. Pers
Normal	BKİ 15. pers ile < 85. Pers
Hafif şişman, kilolu	BKİ 85. pers ile < 95. Pers
Şişman (obez)	BKİ > 95. Pers

### 3.3.3 Yeme Tutumu Testi (YTT)

Yeme Tutumu Testi; Garfinkel ve Garfinkel tarafından anoreksiya nervoza belirtilerini ölçmek amacıyla kendini değerlendirme ölçeği olarak geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması Savaşır ve Erol tarafından yapılmıştır (93).

YTT, 40 maddeden oluşan, altı noktalı çoktan seçmeli likert tipi bir ölçektir ve ölçeğin kesim puanı 30 olarak saptanmıştır. Maddelerden 1,18,19,23,27,39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan olarak değerlendirilir ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilir. Ölçeğin diğer maddeleri için ise daima 3 puan, çok sık 1 puan olarak değerlendirilir ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanır. Sonuçta ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilir (94).

Yeme tutum toplam puanına göre yeme bozukluğunu sınıflandırmak; 30' un üzerinde yüksek oranda yeme bozukluğu riski, 21 ile 30 arasında ise normal risk, 21 in altında ise düşük risk vardır (2).

### 3.3.4. Beden Algı Ölçeği



Secord ve Jourard tarafından geliştirilen ve Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanan bir ölçek olup, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden hoşnutluk düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte her bir madde için 1'den 5'e kadar değişen puanlar alan ve "hiç beğenmiyorum", "beğenmiyorum", "kararsızım", "beğeniyorum", "çok beğeniyorum" şeklinde 5 farklı yanıt seçeneği bulunmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan, bireyin verdiği yanıtlara karşılık gelen puanların toplamı ile hesaplanmaktadır. Ölçeğin kesim noktası yoktur. Toplam puan (Beden Algısı Puanı) 40 ile 200 arasında değişmekte olup, alınan puanın yüksekliği bireyin bedeninden hoşnut olma düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (8).

### **3.3.5 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi**

Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 21 programını yardımıyla yapılmıştır. Çalışmada yer alan numerik verilerden Normal dağılım yaklaşımı sağlayan parametrelerin istatistik analizleri One Way ANOVA ve Independent T-Test ile araştırılmıştır. Normal dağılım yaklaşımına uygun olmayanlar ise Non-Parametrik Testlerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney U Test ile analiz edilmiştir. Kategorik ve Ordinal veriler ise Pearson Ki-Kare ve Fisher'in Kesin Ki-Kare testleri ile analiz edilmiştir. Çalışmanın Korelasyon analizleri ise Spearman'ın Korelasyon test teknikleri ile incelenmiştir. Çalışmada yer alan grafiksel gösterimler Microsoft Office Excel 2010 programı yardımı ile çizilmiştir. Ayrıca çalışmadaki kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler; "n" ve yüzde değerleri olarak belirtilirken, nümerik değişkenler için ise söz konusu istatistik medyan; minimum-maksimum değer ve ortalama-standart sapma şeklinde yazılmıştır.

Yapılan bütün analiz tekniklerinde hata 0,05 düzeyinde tutulmuş olup, böylelikle kararlar % 95 güven seviyesinde verilmiştir.

#### 4. BULGULAR

### KARAMAN İLİ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI VE YEME TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

**Tablo - 9** Kişisel Özelliklere Ait İstatistiksel Bulgular

	Kişisel Özellikler
Okul Adı	% (n)
Sağlık Lisesi	29,3 (114)
Fen Lisesi	24,4 (95)
Kız Meslek Lisesi	21,9 (85)
KAL	24,4 (95)
Sınıf	% (n)
9. Sınıf	28,3 (110)
10. Sınıf	27,8 (108)
11. Sınıf	23,9 (93)
12. Sınıf	20,1 (78)
Yaş	% (n)
14 Yaş ve Altı	5,4 (21)
15 Yaş	24,9 (97)
16 Yaş	30,3 (118)
17 Yaş	26,0 (101)
18 Yaş ve Üzeri	13,4 (52)
Cinsiyet	% (n)
Kadın	65,3 (254)
Erkek	34,7 (135)

Vücut Ağırlığı ort±std sapma (aralık)	61,39 ± 13,14 (40,0-117,0)
Boy Uzunluğu ort±std sapma (aralık)	164,91 ± 8,03 (143,0-193,0)
Beden kütle indeksi Kız Öğrenci ort±std sapma (aralık)	22,06 ± 3,80 (14,69-34,89)
Beden kütle indeksi Erkek öğrenci ort±std sapma (aralık)	23,34 ± 4,49 (16,54-38,57)
BKİ Kız Öğrenci	% (n)
Yetersiz Beslenme	6,7 (17)
Zayıf	9,8 (25)
Normal Kilolu	34,6 (88)
Hafif Kilolu	24,0 (61)
Şişman Obez	24,8 (63)
BKİ Erkek Öğrenci	% (n)
Yetersiz Beslenme	7,4 (10)
Zayıf	8,1 (11)
Normal Kilolu	34,8 (47)
Hafif Kilolu	23,7 (32)
Şişman Obez	25,9 (35)
Anne Eğitim Seviyesi	% (n)
Okur Yazar Değil	1,0 (4)
İlkokul Mezunu	47,3 (184)
Ortaokul Mezunu	17,7 (69)
Lise ve Dengi Mezunu	74,0 (19)
Üniversite Mezunu	14,9 (58)
Baba Eğitim Seviyesi	% (n)
İlkokul Mezunu	32,6 (127)
Ortaokul Mezunu	17,0 (66)

Lise ve Dengi Mezunu	20,3 (79)
Üniversite Mezunu	30,1 (117)
Anne Meslek Bilgisi	% (n)
Ev Hanımı	72,5 (282)
İşçi	8,0 (31)
Memur	12,1 (47)
Emekli	3,9 (15)
Serbest Meslek	3,6 (14)
Baba Meslek Bilgisi	% (n)
İşsiz	2,3 (9)
İşçi	25,2 (98)
Memur	24,2 (94)
Emekli	13,6 (53)
Serbest Meslek	33,2 (129)
Ekonomik Gelir	% (n)
800 ₺ ve daha az	9,0 (35)
801 ₺ - 1500 ₺ Arası	29,0 (113)
1501 ₺ - 2000 ₺ Arası	20,6 (80)
2001 ₺ - 3000 ₺ Arası	20,6 (80)
3001 ₺ ve daha fazla	20,8 (81)
Haftalık Harçlık	% (n)
5 ₺ ve daha az	7,2 (28)

5 ₺ - 10 ₺ Arası	31,9 (124)
10 ₺ - 20 ₺ Arası	29,3 (114)
20 ₺ - 40 ₺ Arası	19,5 (76)
40 ₺ ve daha fazla	12,1 (47)

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ **ortalama (minimum – maksimum değer) ve yüzde değer (örneklem büyüklüğü)**” şeklinde raporlanmıştır.

Anket çalışmasına katılan, Karaman il merkezi lise öğrencilerine ait bir takım tanımlayıcı bilgiler yukarıdaki tabloda özetlendiği gibidir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin % 29,3’ü Sağlık Lisesi’nde okurken, % 24,4’ü ise Fen Lisesi’nde okumaktadır. Ayrıca kişilerin % 21,9’u Kız Meslek Lisesi’nde öğrenci iken % 24,4’ü ise KAL öğrencisidir.

Çalışmada bulunan öğrencilerin % 28,3’ü 9.Sınıf öğrencisi iken, %27,8’i 10.Sınıf ve % 23,9’u ise 11.Sınıf öğrencisidir. Ayrıca kişilerin % 20,1’i ise 12.Sınıf öğrencisidir.

Araştırmaya katılan kişilerin % 5,4’ü 14 yaşında ve / veya daha küçük olarak belirlenirken, kişilerin % 24,9’u 15 yaşında, % 30,3’ü 16 yaşında, % 26,0’sı 17 yaşında ve % 13,4’ü ise 18 yaşında ve / veya daha büyük olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada bulunan öğrencilerin % 65,3’ünün kadın, % 34,7’sinin ise erkek öğrenci olduğu gözlenmiştir.

Araştırmadaki kişilerin vücut ağırlıkları ortalama  $61,39 \pm 13,14$  kg olarak saptanmıştır. Ayrıca araştırmada bulunan kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalama  $57,43 \pm 10,31$  kg olarak gözlenmiş olup erkek öğrencilerin ise söz konusu değer ortalamaları  $68,84 \pm 14,61$  kg olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada yer alan erkek ve kadın öğrencilerin boy uzunlukları ortalama  $164,91 \pm 8,03$  kg olarak belirlenmiştir. Kadınların boy uzunlukları ortalama  $161,39 \pm 6,01$  olarak saptanırken, erkek öğrencilerin ise boy uzunlukları  $171,54 \pm 7,12$  olarak tespit edilmiştir.

Anket çalışmasına katılan kız öğrencilerin Beden Kütle İndeksleri ortalama  $22,06 \pm 3,80$  (14,69-34,89) olarak gözlenirken, erkek öğrencilerin ise söz konusu ortalama değerleri ise  $23,34 \pm 4,49$  (16,54-38,57) olarak belirlenmiştir.

Çalışmada bulunan kız öğrencilerin % 6,7'si BKİ gruplar içerisinde yetersiz beslenen grup içerisinde yer alırken, % 9,8'i zayıf, % 34,6'sı ise normal kilolu olarak belirlenmiştir. Ayrıca kişilerin % 24,0'ü fazla kilolu iken, % 24,8'i ise şişman, obez olarak saptanmıştır.

Araştırmadaki liseli erkek öğrencilerin ise % 7,4'ü BKİ gruplarda yetersiz beslenen grup içerisinde bulunurken, % 8,1'i zayıf, % 34,8'i ise normal kilolu olarak gözlenmiştir. Bu bilgilere ek olarak kişilerin % 23,7'si fazla kilolu ve % 25,9'u ise şişman olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada bulunan öğrencilerin annelerinin % 1,0'i okuryazar değilken, % 47,3'ünün İlkokul mezunu olduğu gözlenmiştir. Ayrıca annelerin % 17,7'si Ortaokul mezunu, % 74,0'ü Lise ve Dengi bir okul mezunu iken, % 14,9'u da Üniversite programlarından mezun olmuşlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının % 32,6'sının İlkokul mezunu ve % 17,0'sinin ise Ortaokul mezunu olduğu gözlenmiştir. İlaveten; babaların % 20,2'ü Lise ve Dengi bir okul mezunu iken, % 30,1'i ise Üniversite programlarından mezun olmuşlardır.

Karaman ilinde lise öğrencilerine uygulanan söz konusu ankete katılan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri, annelerinin eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksektir. Söz konusu ebeveyn eğitim düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ( $p=0,001$ ).

Araştırmada bulunan lise öğrencilerinin annelerinin % 72,5'i ev hanımı iken, % 8,0' işçi olarak % 12,1'i ise memur olarak çalışmaktadır. Katılımcı annelerinin % 3,9'u emekli olmuşken, % 3,6'sı ise serbest meslek dalında çalışmaktadır.

Çalışmadaki öğrencilerin babalarının meslek bilgileri ise şu şekildedir:

Araştırmadaki babaların % 2,3'ü işsiz iken, % 25,2'si işçi olarak ve % 24,2'si ise memur olarak çalışmaktadır. Katılımcı babalarının % 13,6'sı emekli iken % 33,2'si ise serbest meslek ile ilgilenmektedir.

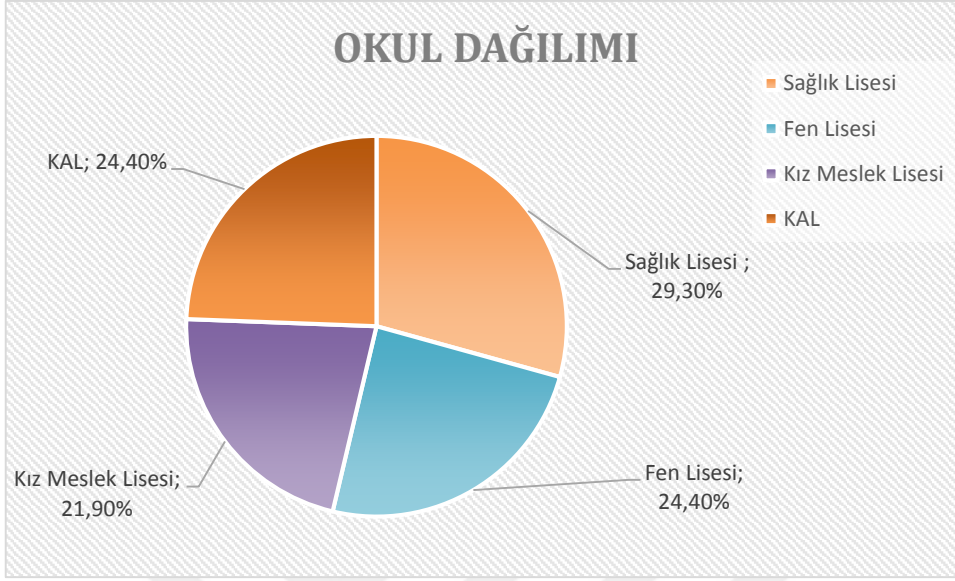
Katılımcı öğrencilerin % 9,0'unun ailesinin ekonomik gelir düzeyi 800 ₺'nin altında olduğu belirlenirken, % 29,0'unun 801 ₺ - 1500 ₺ arasında olduğu ve % 20,6'sının ise 1501 ₺ - 2000 ₺ Aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ailelerin %

20,6'sının gelir düzeyi 2001 ₺ - 3000 ₺ arasında iken, % 20,8'inin ise aylık ekonomik gelirleri 3000 ₺'dan daha fazla olarak saptanmıştır.

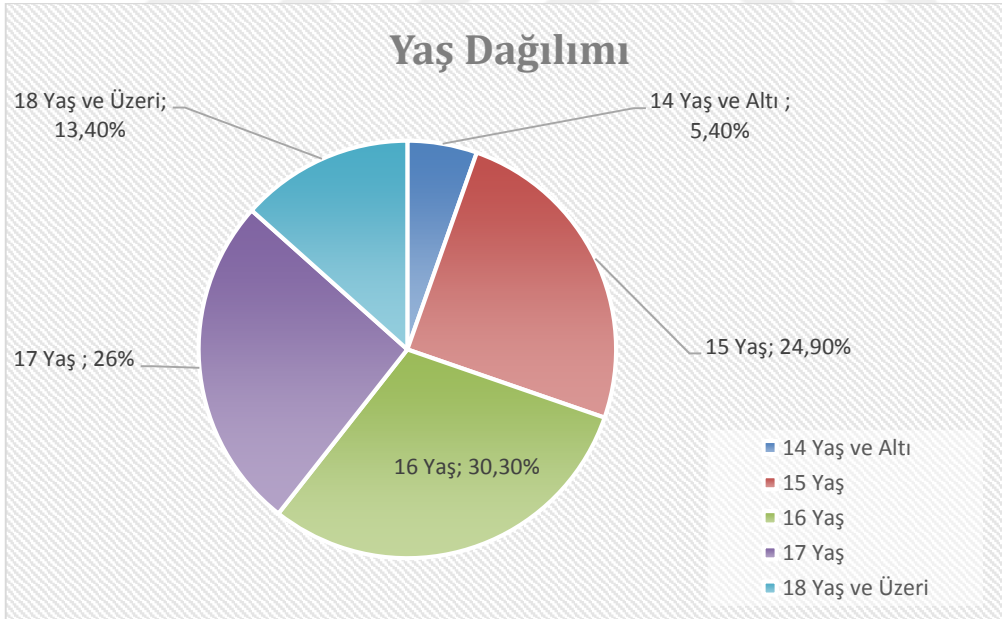
Anket çalışmasında yer alan Karaman ili lise öğrencilerinin % 7,2'si, haftada 5 ₺'den daha az bir harçlık alırken, % 31,9'u, 5 ₺ - 10 ₺ arasında bir harçlığa sahiptir. Öğrencilerin % 29,3'ü, 10 ₺ - 20 ₺ arasında haftalık harçlık alırken, % 19,5'i, 20 ₺ - 40 ₺ arasında ve % 12,1'i ise 40 ₺ ve üzerinde bir harçlığa sahiptir.



• **KİŞİLERİN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİNE AİT GRAFİKSEL GÖSTERİMLER**

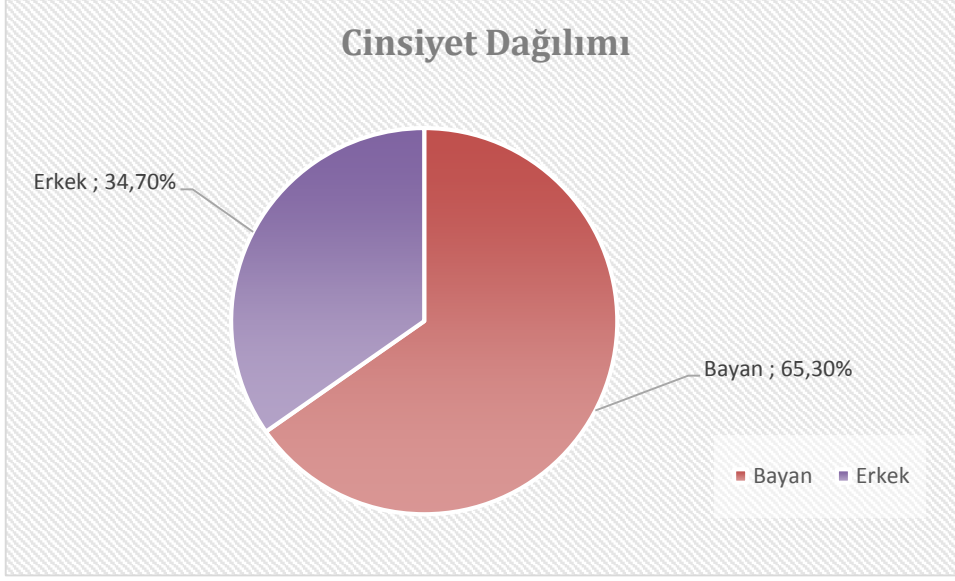


**Grafik - 1 Kişilerin Okul Dağılım Değerleri**

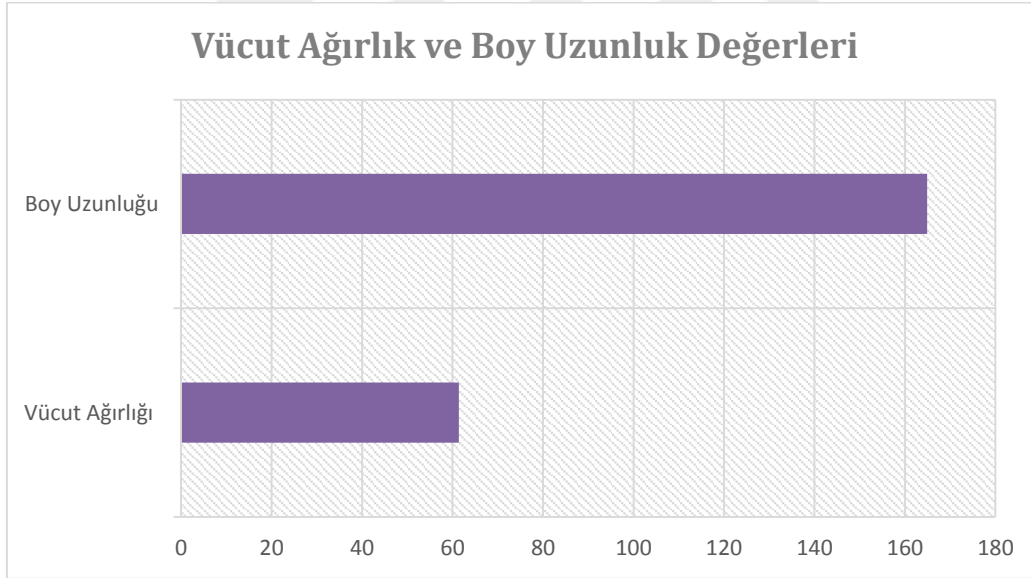


**Grafik - 2 Kişilerin Yaş Dağılımı Değerleri**





**Grafik - 3 Kişilerin Cinsiyet Dağılımları**



**Grafik - 4 Kişilerin Vücut Ağırlık ve Boy Uzunluk Değerleri**

**Tablo - 10 Beslenme Alışkanlıklarına Ait İstatistiksel Bulgular**

	Beslenme Alışkanlıkları
Sizce Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz? % (n)	
Evet	40,9 (159)
Hayır	24,4 (95)
Bazen	34,7 (135)
Kaç öğün yemek yersiniz?	
Bir Öğün	1,5 (6)
İki Öğün	14,7 (57)
Üç Öğün	69,2 (269)
Dört Öğün ve Fazlası	14,7 (57)
Öğün Atladığınız Olur Mu? % (n)	
Evet	37,8 (147)
Hayır	22,9 (89)
Bazen	39,3 (153)
Kahvaltı Öğününüzü Atlıyor musunuz? % (n)	
Hiçbir Zaman Atlamam.	53,7 (209)
Ara Sıra Atlarım.	37,0 (144)
Hiç Yemem.	9,3 (36)
Öğle Öğününüzü Atlıyor musunuz? % (n)	
Hiçbir Zaman Atlamam.	65,6 (255)
Ara Sıra Atlarım.	33,4 (130)
Hiç Yemem.	0,5 (2)
Akşam Öğününüzü Atlıyor musunuz? % (n)	

Hiçbir Zaman Atlamam.	81,2 (316)
Ara Sıra Atlarım.	18,3 (71)
Hiç Yemem.	0,0 (0)
Öğün Atlıyorsanız Sebebi Nedir? % (n)	
Canım İstemiyor.	44,7 (174)
Zayıflamak İstiyorum.	6,7 (26)
Vaktim Olmuyor.	11,8 (46)
Hazırlayan Yok.	4,4 (17)
Maddi Nedenlerden Dolayıdır.	1,0 (4)
Alışkanlığım Yok.	5,7 (22)
Kahvaltı Öğününüzü Genelde Nerede Yiyorsunuz? % (n)	
Evde	70,4 (274)
Okulda	23,7 (92)
Diğer	5,9 (23)
Öğle Öğününüzü Genelde Nerede Yiyorsunuz? % (n)	
Evde	35,0 (136)
Okulda	56,3 (219)
Diğer	8,7 (34)
Akşam Öğününüzü Genelde Nerede Yiyorsunuz? % (n)	
Evde	80,2 (312)
Okulda	13,1 (51)

Diğer	6,7 (26)
Öğünlerinizi Genelde Kiminle Yersiniz? % (n)	
Arkadaşlarımla	29,6 (115)
Ailem ile	64,5 (251)
Tek Başına	5,9 (23)
Ara Öğün Tüketiyor Musunuz? % (n)	
Evet	44,5 (173)
Hayır	13,1 (51)
Bazen	42,4 (165)
Ara Öğünlerinizde Süt ve / veya Ayrarı Ne Sıklıkla Tüketirsiniz? % (n)	
Sık Sık	31,1 (105)
Nadiren	54,1 (183)
Hiç	14,8 (50)
Ara Öğünlerinizde Gazlı İçecek ve / veya Meşrubatları Ne Sıklıkla Tüketirsiniz? % (n)	
Sık Sık	33,7 (114)
Nadiren	56,2 (190)
Hiç	10,1 (34)
Ara Öğünlerinizde Çikolata, Şeker ve / veya Bisküvi Çeşitlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz? % (n)	
Sık Sık	63,6 (215)
Nadiren	33,7 (114)

Hiç	2,7 (9)
Ara Öğünlerinizde Simit, Poğaç ve / veya Sandviç Çeşitlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz? % (n)	
Sık Sık	31,1 (105)
Nadiren	63,3 (214)
Hiç	5,6 (19)
Ara Öğünlerinizde Meyve Çeşitlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz? % (n)	
Sık Sık	53,0 (179)
Nadiren	40,5 (137)
Hiç	6,5 (22)
Ara Öğünlerinizde Kuruyemiş Çeşitlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz? % (n)	
Sık Sık	26,9 (91)
Nadiren	60,1 (203)
Hiç	13,0 (44)

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin beslenme alışkanlıklarına ait istatistiksel bilgiler “**yüzde değer (örneklem büyüklüğü)**” şeklinde raporlanmıştır. Tabloda bazı yüzdelerik değer toplamlarının tamamlanamamasının sebebi veri setinde oluşan kayıplardan ileri gelmektedir.

Anket çalışmasına katılan, Karaman il merkezi lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına ait bilgiler yukarıdaki tabloda özetlendiği gibidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 40,9'u yeterli ve dengeli beslendiğini düşünürlerken, % 24,4'ü dengeli beslenmediklerini ve kişilerin % 34,7'si ise zaman zaman yeterli ve dengeli beslendiklerini bildirmişlerdir.

Lise öğrencilerinin % 1,5'i günde sadece bir öğün yemek yerken, % 14,7'si iki öğün yemek yediklerini açıklamışlardır. Çalışmadaki kişilerin % 69,2'si günde üç öğün düzenli yemek yerlerken, % 14,7'si ise dört öğün ve/veya daha fazla kez yemek yediklerini söylemişlerdir.

Araştırma kapsamında bulunan öğrencilerin % 37,8'i öğün atladığını bildirirken, % 22,9'u hiç öğün atlamadığını ve % 39,3'ü ise bazen öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Çalışmada yer alan öğrencilerin % 53,7'si her zaman kahvaltı yaptıklarını açıklarken, % 37,0'si ara sıra kahvaltı öğününü atlayabildiklerini ve % 9,3'ü ise hiçbir zaman kahvaltı etmediklerini bildirmişlerdir.

Araştırmada bulunan kişilerin % 65,6'sı öğlen yemeklerini her zaman yediklerini söylerken, öğrencilerin % 33,4'ü ara sıra öğle yemeğini atladıklarını ve % 0,5'i ise öğle yemeğini hiçbir zaman yemiyor olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 81,2'si akşam yemeklerini her zaman yediklerini bildirirken, kişilerin % 18,3'ü ise arada akşam yemeğini atladıklarını açıklamışlardır.

Çalışmadaki lise öğrencilerinin % 44,7'si öğün atlama sebebi olarak yemeği istemediklerini söylerken, % 11,8'i vakti olmadığı için öğün atlamak zorunda kaldığını, % 6,7'si öğünlerini zayıflayabilmek için pas geçtiklerini ve % 5,7'si ise alışık olmadığı için bazı öğünleri atladıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca kişilerin % 4,4'ü hazır olamadığı için öğün atlamak zorunda bulduklarını söylerken, % 1,0'i ise maddi güçlerinin yetersiz kalması nedeniyle öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin % 70,4'ü kahvaltılarını evlerinde yaparlarken, % 23,7'si okulda ve % 5,9'u ise daha başka bir yerde kahvaltı ettiklerini söylemişlerdir.

Çalışmada yer alan lise öğrencilerinin % 35,0'i öğle öğünlerini evlerinde geçirirken, % 56,3'ü okulda ve % 8,7'si ise daha farklı bir yerde öğle öğünlerini yediklerini belirtmiştir.

Öğrencilerin % 80,2'si akşam yemeklerini evlerinde yerken, % 13,1'i okulda ve % 6,7'si ise daha başka bir yerde yediklerini bildirmişlerdir.

Araştırmaya dâhil olan kişilerin % 64,5'i günlük öğünlerini aileleri ile birlikte yerlerken, % 29,6'sı arkadaşları ile ve % 5,9'u ise öğünlerini kendi başlarına yediklerini açıklamışlardır.

Anket araştırması kapsamında bulunan öğrencilerin % 44,5'i ara öğün tükettiklerini söylerken, % 42,4'ü zaman zaman hayatlarında ara öğüne yer verdiklerini ve % 13,1'i ise hiçbir zaman ara öğün tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Kişilerin % 31,1'i ara öğünlerinde sık sık süt ve / veya ayran tüketirlerken, % 54,1'i nadiren ve % 14,8'i ise süt veya ayranı hiç tüketmediklerini açıklamışlardır.

Öğrencilerin % 33,7'si ara öğünlerinde sıklıkla gazlı içecek ve / veya meşrubat içerlerken, % 56,2'si nadir olarak ve % 10,1'i ise hiçbir zaman gazlı içecek ve türevlerini tüketmediklerini söylemişlerdir.

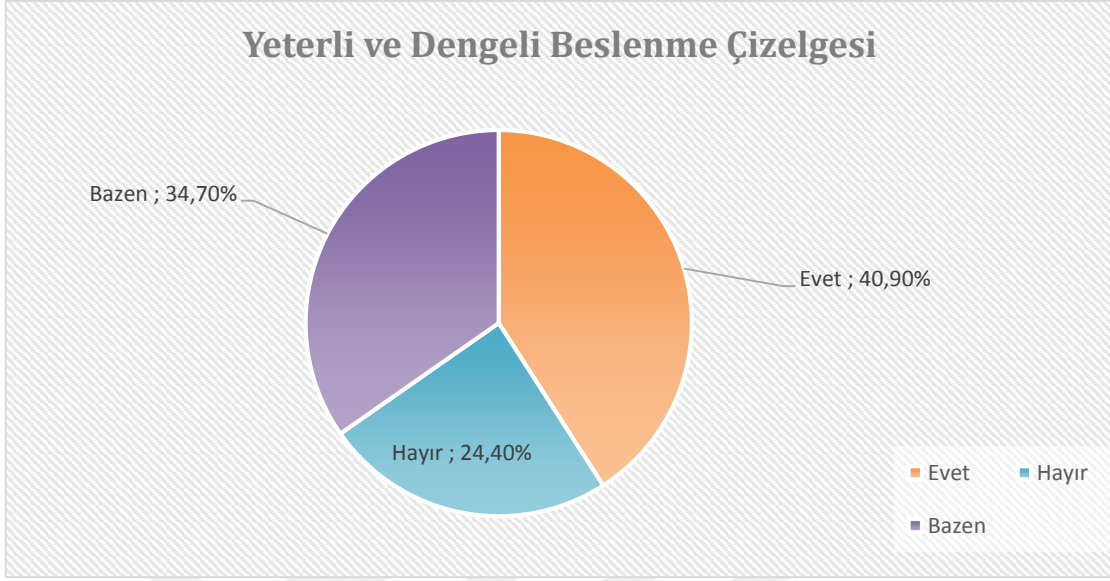
Çalışmada bulunan lise öğrencilerinden ara öğün tüketenlerin % 63,6'sı ara öğünlerinde çikolata ve şekerleme yerlerken, % 33,7'si nadiren bu tarz ürünlere yemektirler. Kişilerin % 2,7'si ise çikolata ve şekerleme ürünlerini yemeyi tercih etmemektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin % 31,1'i ara öğünlerinde simit, poğaç ve / veya sandviç tüketirlerken, % 63,3'ü ise bu yiyecekleri nadiren tüketmektedirler. Ayrıca öğrencilerin % 5,6'sı ise simit, poğaç ve / veya sandviç tarzı hazır yiyecekleri hiç tüketmemektedirler.

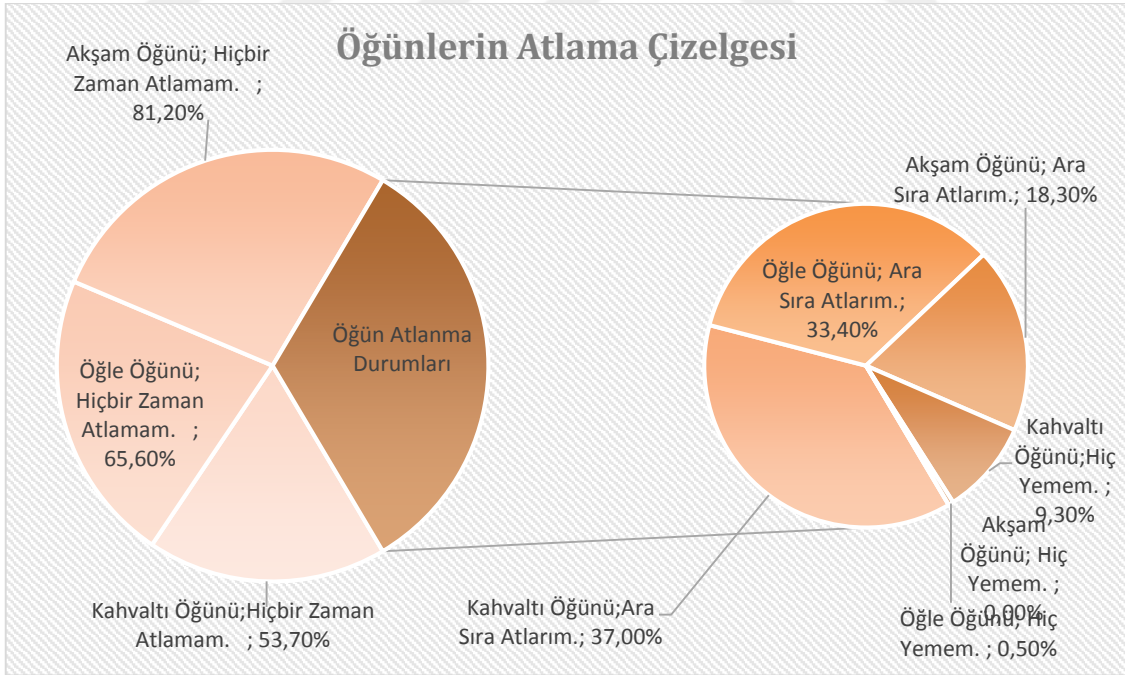
Öğrencilerin % 53,0'ü ara öğünlerinde sıklıkla meyve tükettiklerini bildirirlerken, % 40,5'i nadir olarak ve % 6,5'i ise hiçbir zaman meyve tüketmediklerini söylemişlerdir.

Anket araştırması kapsamında bulunan öğrencilerinden ara öğün tüketenlerin % 26,9'u ara öğünlerinde kuruyemiş çeşitlerini yerlerken, % 60,1'i nadiren bu tarz ürünlere yemektirler. Kişilerin % 13,0'ü ise kuruyemiş benzeri ürünlerini yemeyi tercih etmemektedir.

- **KİŞİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA AİT GRAFİKSEL GÖSTERİMLER**

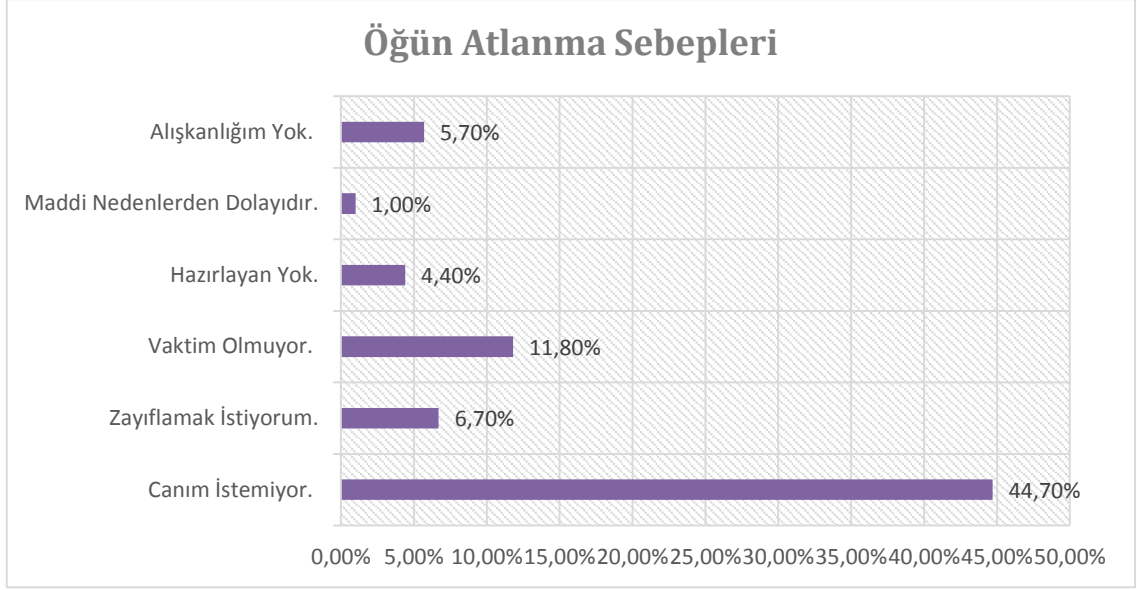


**Grafik - 5 Kişilerin Yeterli ve Dengeli Beslenme Durumlarına İlişkin Değerleri**



**Grafik - 6 Kişilerin Öğün Atlama Durumlarına İlişkin Değerleri**





Grafik - 7 Kişilerin Öğün Atlama Sebeplerine İlişkin Değerleri

**Tablo - 11 Diyet Uygulama Özelliklere Ait İstatistiksel Bulgular**

	Diyet Uygulama Özellikleri
Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? % (n)	
Çok Zayıf	4,4 (17)
Zayıf	17,0 (66)
Normal	46,8 (182)
Biraz Şişman	23,9 (93)
Çok Şişman	8,0 (31)
Şimdiki Kilonuzu Nasıl Buluyorsunuz? % (n)	
Daha İnce Olmayı İsterdim	44,5 (173)
Daha Kilolu İsterdim	17,5 (68)
Kilomdan Memnunum	38,0 (148)
Son Altı Ay İçinde Kilonuzda Değişiklik Oldu Mu? % (n)	
Evet	68,6 (267)
Hayır	31,4 (122)
Söz Konusu Değişiklik Hangi Yönde Oldu? % (n)	

Kilo Aldım.	65,5 (175)
Kilo Verdim.	34,5 (92)
Bu Değişiklik İsteyerek Mi Oldu? % (n)	
Evet	44,9 (120)
Hayır	55,1 (147)
Kilo Değişiminiz Ne Ölçüde Oldu? $\text{ort} \pm \text{std}$ sapma (aralık)	3,93 $\pm$ 2,21 (1,0-12,0)
Şu An Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? % (n)	
Evet	40,9 (159)
Hayır	59,1 (230)
Uyguladığınız Diyeti Kim Önerdi? % (n)	
Doktorum	4,4 (7)
Diyetisyenim	16,4 (26)
Medya / İnternet	15,7 (25)
Ailem, Yakınlarım, Komşularım	16,4 (26)
Kendi Yöntemlerim	45,9 (73)

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama (minimum – maksimum değer) ve yüzde değer (örneklem büyüklüğü)**” şeklinde raporlanmıştır.

Anket çalışmasına katılan, Karaman il merkezi lise öğrencilerinin diyet uygulama özelliklerine ait bilgiler yukarıdaki tabloda özetlendiği gibidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 4,4’ü kendisini çok zayıf olarak görürken, % 17,0’si zayıf ve % 46,8’i ise kilosunu normal görmektedir. Ayrıca öğrencilerin % 23,9’u kendisinin biraz şişman olduğunu düşünürken, % 8,0’i ise çok şişman olduğu fikrindedir.

Araştırma kapsamında bulunan öğrencilerin % 44,5'i daha ince olmayı arzu ederken, % 17,5'i ise daha kilolu olmayı istemektedir. Ayrıca kişilerin % 38,0'i ise kilosundan memnun olduğunu açıklamıştır.

Çalışmada yer alan öğrencilerin % 68,6'sı son altı ay içerisinde kilosunda bir takım farklılıklar yaşamıştır. Söz konusu öğrencilerin % 65,5'i kilo almış, % 34,5'i ise kilo vermiştir. Öğrencilerin % 31,4'ünün ise kilolarında herhangi bir farklılık mevcut değildir.

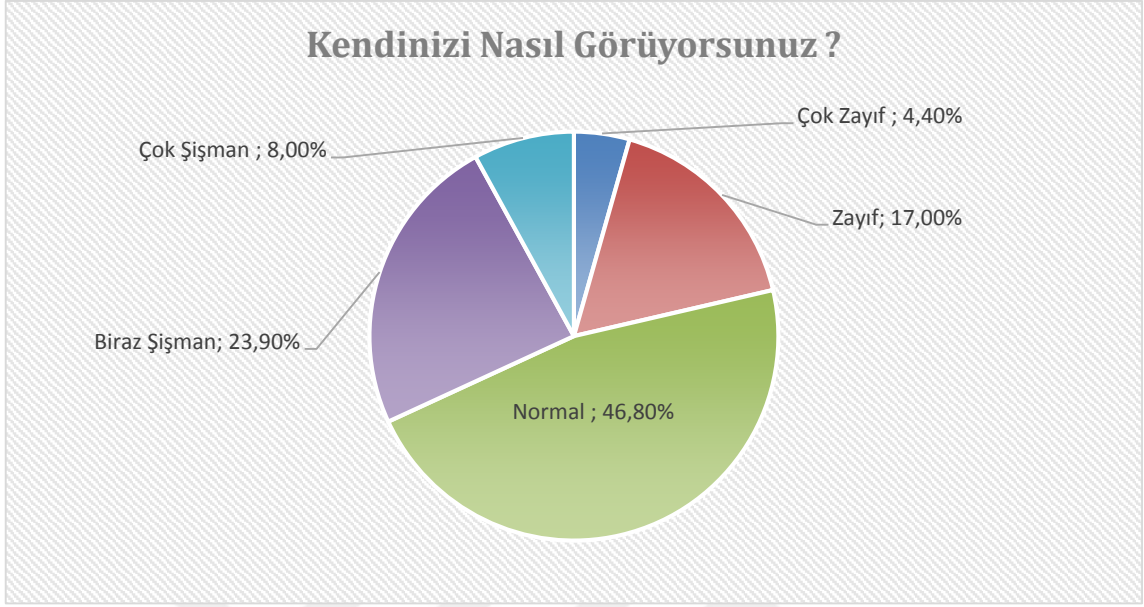
Kilosunda bazı farklılıklar yaşamış olan öğrencilerin % 44,9'u var olan değişimin bilinçli olarak, kontrolleri dâhilinde var olduğunu belirtirken, % 55,1'i ise bu durumun kontrolleri dışında gerçekteştiğini vurgulamışlardır.

Öğrencilerin vücut ağırlıklarındaki değişim ortalama  $3,93 \pm 2,21$  olarak belirlenmiştir.

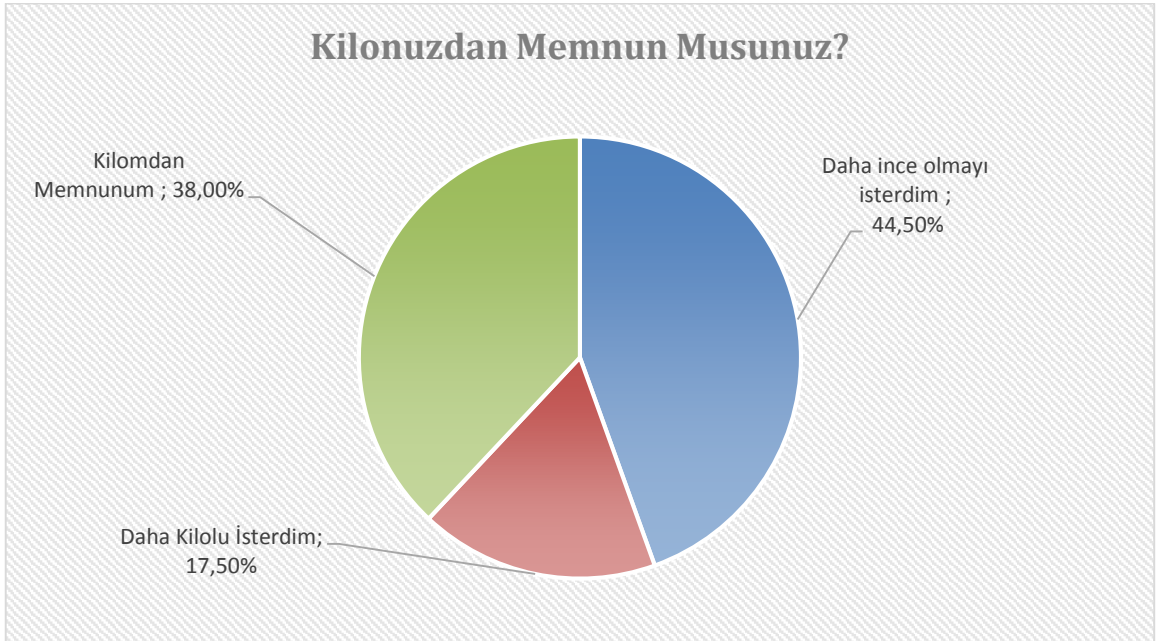
Araştırmada bulunan kişilerin % 40,9'u şu an da kilo vermeyi deniyorlarken, % 59,1'i ise böyle bir eğilim içinde değillerdir.

Kilo vermeye çalışan öğrencilerin % 45,9'u kendi yöntemleri ile zayıflamaya çalışırken, % 16,4'ü diyetisyenlerinin reçeteleri ile zayıflamayı denemektedir. Kişilerin yine % 16,4'ü aile ve yakınlarının önerdiği yöntemlerle kilo vermeye çalışırlarken, % 15,7'si medya ve internet üzerinden edindikleri bilgiler ile ve öğrencilerin % 4,4'ü ise doktorlarının yöntemleri ile vücut ağırlıklarını değiştirmeyi hedeflemektedirler.

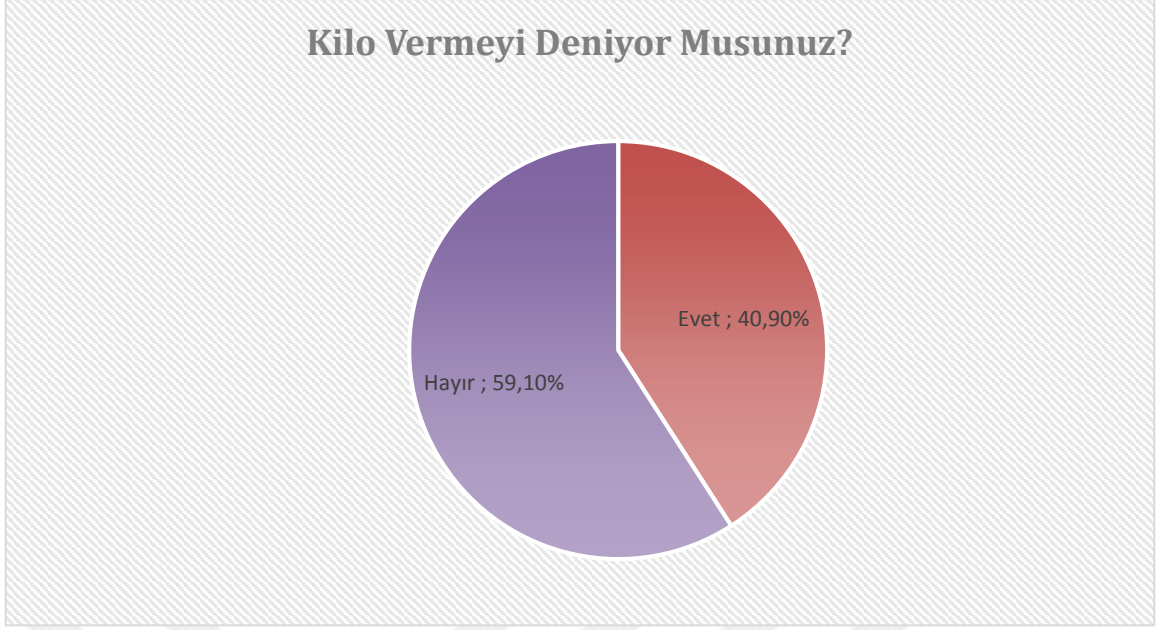
- **KİŞİLERİN DİYET UYGULAMA ÖZELLİKLERİNE AİT GRAFİKSEL GÖSTERİMLER**



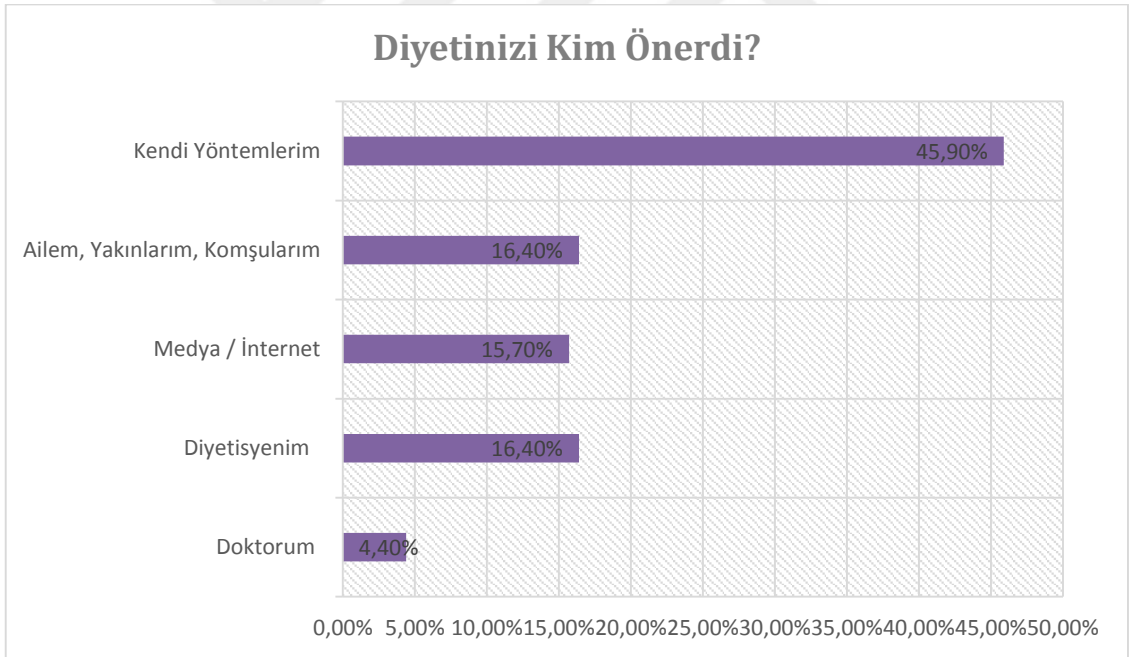
**Grafik - 8 Kişilerin Kendilerini Nasıl Gördüklerine İlişkin Değerleri**



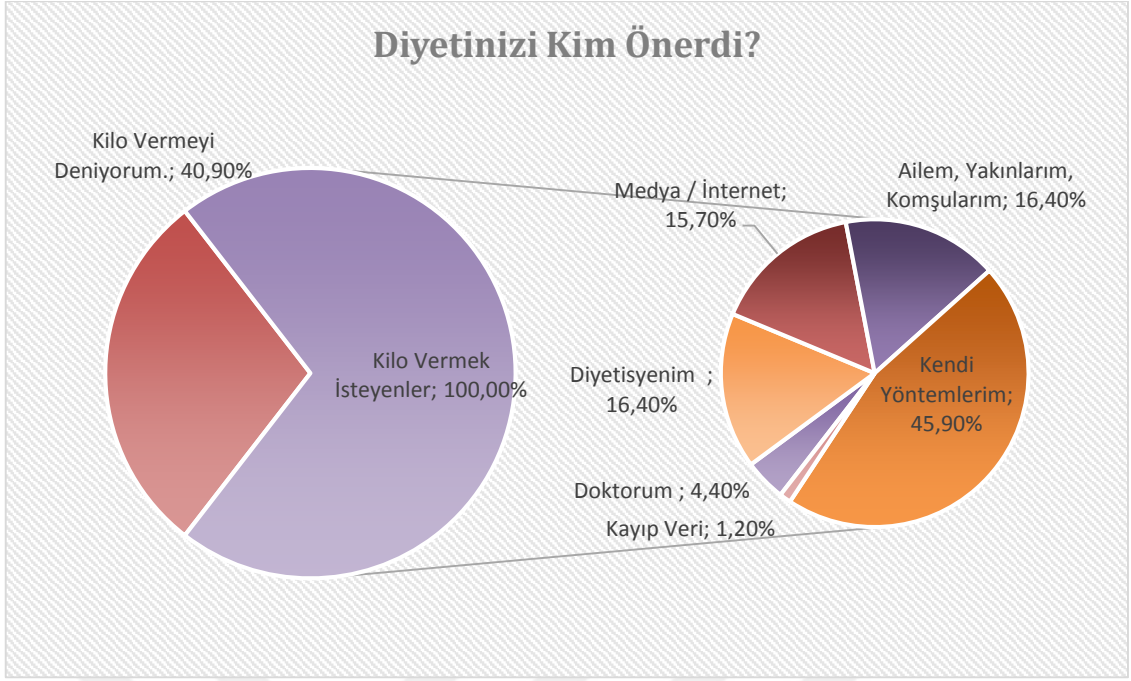
**Grafik - 9 Kişilerin Kendi Kilolarını Nasıl Bulduklarına İlişkin Değerleri**



**Grafik - 10 Kişilerin Kilo Vermek İsteyenlere İlişkin Değerleri**



**Grafik - 11 Kişilerin Uyguladıkları Diyetleri Kimin Önerdiğine İlişkin Değerleri**



**Grafik - 12 Kilo Vermek İsteyen Kişilerin Uyguladıkları Diyetleri Kimin Önerdiğine İlişkin Değerleri**

## GRUP KARŞILAŞTIRMALARINA AİT İSTATİSTİKSEL BULGULAR

**Tablo - 12 Cinsiyet İle Öğün Atlama Karşılaştırmaları**

	Cinsiyet	
	Kız Öğrenci	Erkek Öğrenci
<b>Öğün Atladığınız Olur Mu?</b> % (n)		
<b>Evet</b>	40,2 (102)	33,3 (45)
<b>Hayır</b>	18,5 (47)	31,1 (42)
<b>Bazen</b>	41,3 (105)	35,6 (48)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,019<sup>¥</sup></b>	
<b>Öğün Atlama Sebebiniz Nedir?</b> % (n)		
Canım İstemiyor.	64,8 (127)	50,5 (47)
Zayıflamak İstiyorum.	11,7 (23)	3,2 (3)
Vaktim Olmuyor.	9,7 (19)	29,0 (27)
Hazırlayan Yok.	4,1 (8)	9,7 (9)
Maddi Nedenlerden Dolayıdır.	2,0 (4)	0,0 (0)
Alışkanlığım Yok.	7,7 (15)	7,5 (7)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>	

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ % (n) ” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin % 40,2’si öğün atladıklarından söz ederken, % 41,3’ü öğünlerini bazen atladıklarını ve kişilerin % 18,5’i ise öğünlerini hiçbir zaman

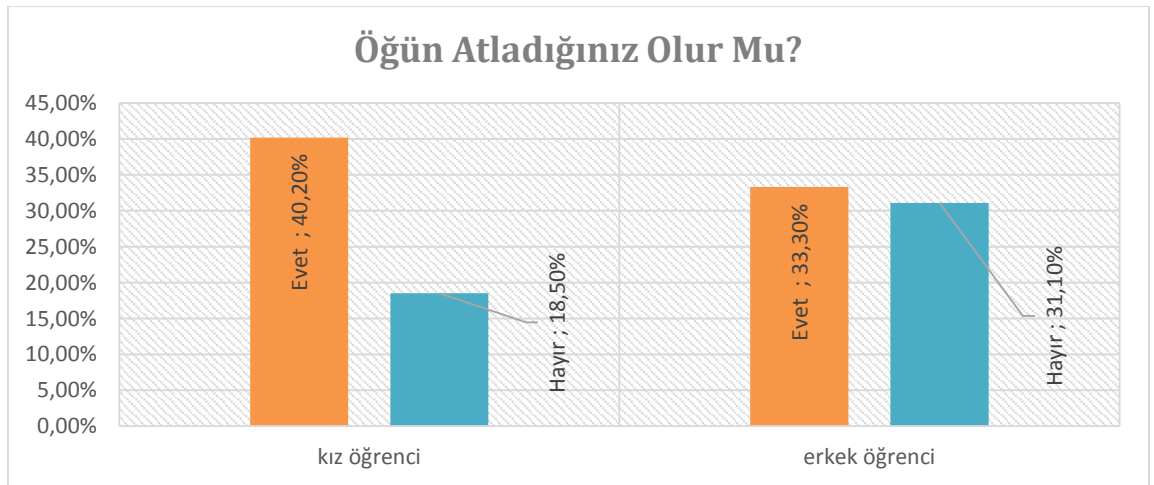
atlamadıklarını açıklamışlardır. Erkek öğrencilerin ise % 33,3'ü öğün atladıklarından bahsederken, % 35,6'sı bazen öğünlerini aksattıklarını ve % 31,1'i ise öğünlerini devamlı olarak aksatmadan tükettiklerini söylemişlerdir.

Çalışmada yer alan öğrencilerin Cinsiyetleri ile Öğün Atlama durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kişilerin öğün atlayıp atlamıyor olmaları, cinsiyetleri ile ilişkilidir ( $p=0,019$ ).

Çalışmada bulunan kız öğrencilerin % 64,8'i canı istemediği için öğünlerini atladığını bildirirken % 11,7'si zayıflamak için, % 9,7'si vakti olmadığı için öğünlerini değerlendiremediklerini belirtmişlerdir. Bunlara ilaveten kız öğrencilerin % 7,7'si alışkanlığı olmadığı için bazı öğünleri atladığını söylerken, % 4,1'i hazırlayan olmadığı için ve % 2,0'si ise maddi nedenlerden dolayı bazen öğünlerini atlamak zorunda kaldıklarını açıklamışlardır.

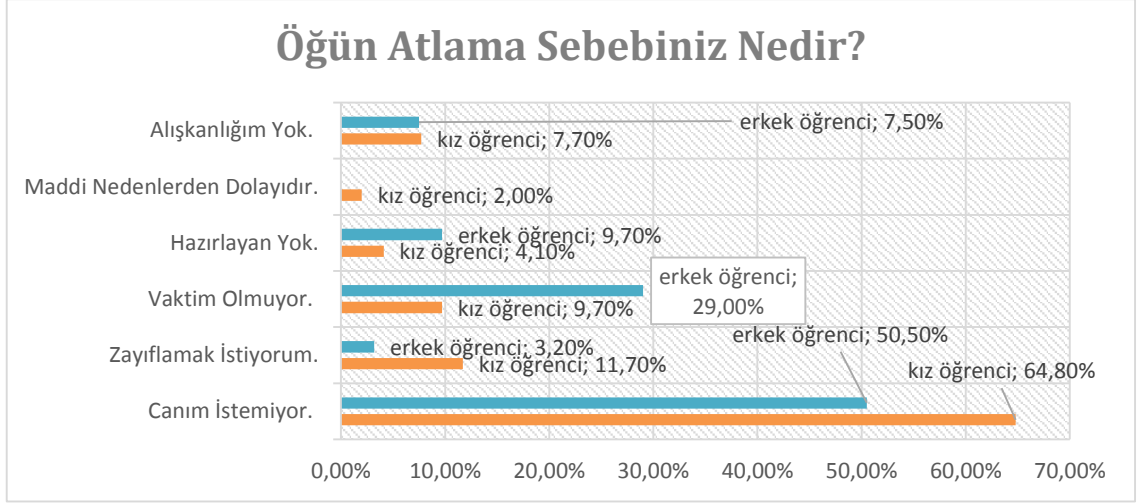
Araştırmadaki erkek öğrencilerin % 50,5'i canı istemediği için öğünlerini atladığını bildirirken % 29,0'u vakti olmadığı için öğünlerini atladıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca erkek öğrencilerin % 9,7'si hazırlayan olmadığı için öğünleri yiyemediklerini açıklarken, % 7,5'i alışkın olmadığı öğünleri atladıklarını ve % 3,2'si ise zayıflamak istedikleri için bazı öğünlerini pas geçtiklerini bildirmişlerdir.

Çalışmada yer alan öğrencilerin Cinsiyetleri ile Öğün Atlama Nedenleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı ölçüdedir. Kişilerin öğün atlama nedenleri, cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir ( $p=0,0001$ ).



**Grafik - 13 Cinsiyet İle Öğün Atlama Karşılaştırmaları**





**Grafik - 14 Cinsiyet ile Öğün Atlama Sebebi Karşılaştırması**

**Tablo - 13 Cinsiyet İle Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması**

	Cinsiyet	
	Kız Öğrenci	Erkek Öğrenci
<b>Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? % (n)</b>		
<b>Çok Zayıf</b>	3,1 (8)	6,7 (9)
<b>Biraz Zayıf</b>	9,8 (25)	30,4 (41)
<b>Normal</b>	48,0 (122)	44,4 (60)
<b>Biraz Şişman</b>	29,9 (76)	12,6 (17)
<b>Çok Şişman</b>	9,1 (23)	5,9 (8)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>	

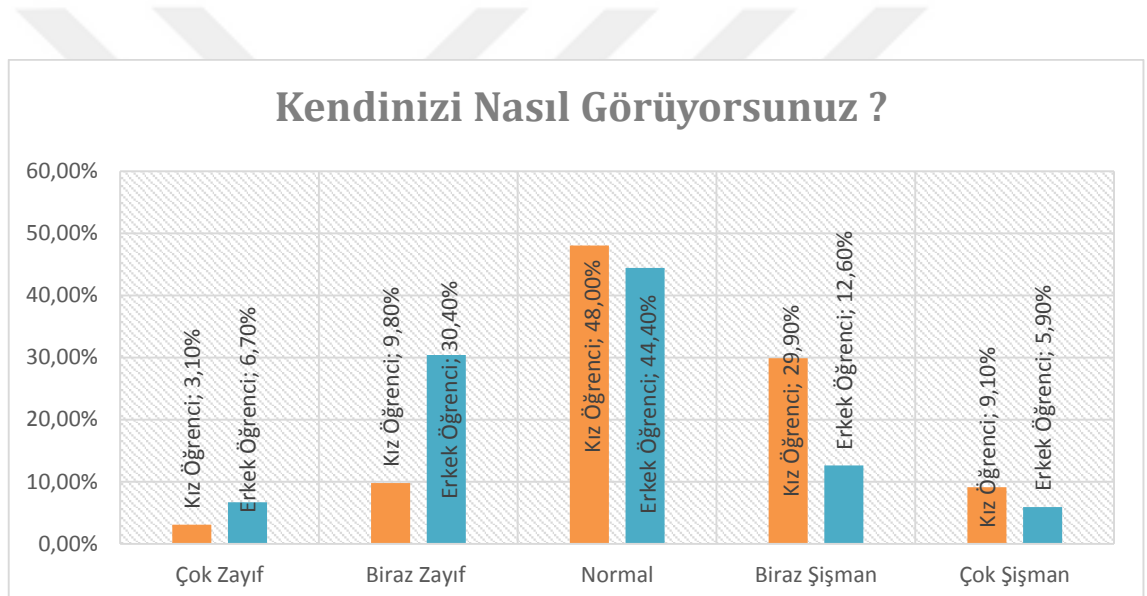
Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “% (n)” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan kız öğrencilerin % 3,1'i kendilerini çok zayıf gördüklerini bildirirken, % 9,8'i biraz zayıf ve kişilerin % 48,0'i ise kendilerinin ağırlık olarak normal gördüklerini açıklamışlardır. Ayrıca kızların % 29,9'u kendilerini biraz şişman olarak değerlendirirken, % 9,1'i ise kendilerini çok şişman görmektedir.

Çalışmadaki erkek öğrencilerin ise % 6,7'si kendilerini çok zayıf olarak değerlendirirken, % 30,4'ü biraz zayıf ve öğrencilerin % 44,4'ü kilolarının normal olduğunu düşünmektedirler. Erkek öğrencilerin % 12,6'sı kendilerinin biraz şişman olduklarını ve % 5,9'u ise kendilerini çok şişman olarak görmektedirler.

Çalışmada yer alan öğrencilerin Cinsiyetleri ile Kişilerin Kendi Kilolarını Nasıl Görüyor olmaları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kişilerin kiloları nasıl buldukları, cinsiyetleri ile ilişkilidir ( $p=0,0001$ ).



**Grafik - 15 Cinsiyet ile Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması**

**Tablo -14 Beden Kütle İndeksi (Kız Öğrenci) İle Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması**

	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? % (n)</b>					
<b>Çok Zayıf</b>	41,2 (7)	0,0 (0)	1,1 (1)	0,0 (0)	0,0 (0)
<b>Biraz Zayıf</b>	41,2 (7)	28,0 (7)	9,1 (8)	1,6 (1)	3,2 (2)
<b>Normal</b>	17,6 (3)	64,0 (16)	61,4 (54)	52,5 (32)	27,0 (17)
<b>Biraz Şişman</b>	0,0 (0)	8,0 (2)	26,1 (23)	32,8 (20)	49,2 (31)
<b>Çok Şişman</b>	0,0 (0)	0,0 (0)	2,3 (2)	13,1 (8)	20,6 (13)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ % (n) ” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan kız öğrenciler için oluşturulan beden kütle indeksi gruplardan yetersiz beslenen öğrencilerin % 41,2’si kendilerini çok zayıf gördüklerini belirtirlerken, yine % 41,2’si biraz zayıf ve kızların % 17,6’sı ise kendilerinin ağırlık olarak normal gördüklerini açıklamışlardır.

BKİ gruplar içerisinde zayıf grubunda olan kız öğrencilerin % 28,0’si kendilerini gerçekte olduğu gibi zayıf görürlerken, % 64,0’ü normal ve % 8,0’si ise kendileri biraz şişman olarak değerlendirmektedirler.

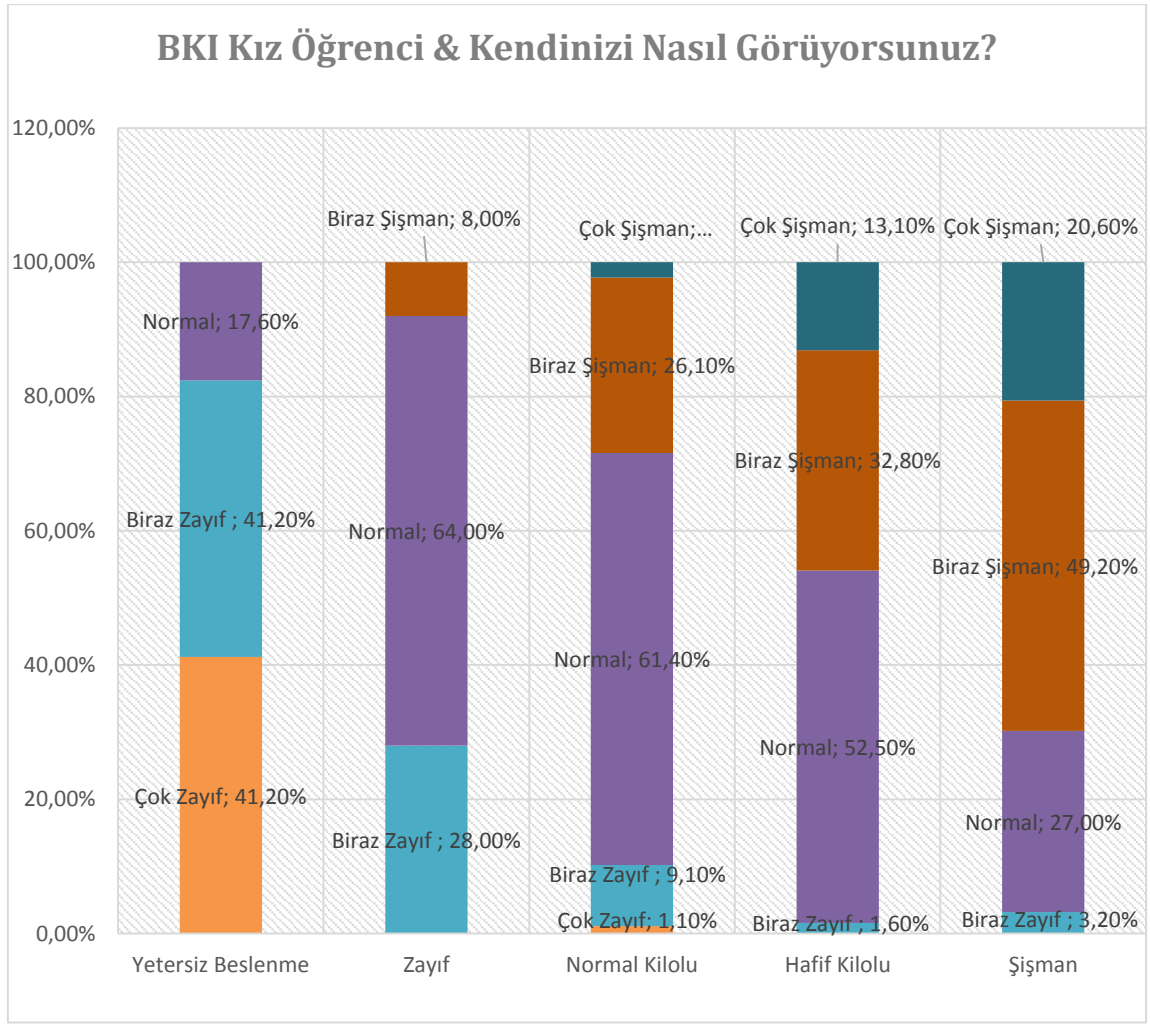
Beden kütle indeksi gruplarından Normal Kilolu olan kız öğrencilerin % 1,1’i kendilerini çok zayıf olarak gördüklerini beyan ederlerken, % 9,1’i biraz zayıf ve % 61,4’ü ise kendilerini normal kilolu olarak değerlendirmektedirler. Ayrıca kız

öğrencilerin % 26,1'i BKİ gruplarda normal grupta bulunmalarına karşın kendilerini biraz şişman olarak görmekte ve % 2,3'ü ise çok şişman olduklarını düşünmektedirler.

Beden kütle indeksi gruplar içerisinde hafif kilolu grubunda olan kız öğrencilerin % 1,6'sı kendilerini biraz zayıf olarak görürken, % 52,5'i normal olarak gördüklerini söylemişlerdir. Kız öğrencilerin % 26,1'i kendileri biraz şişman olarak görürken, % 2,3'ü ise çok şişman olduklarını düşünmektedirler.

Beden kütle indeksi gruplarında şişman olarak gruplandırılan kız öğrencilerin % 3,2'si kendisini biraz zayıf olarak gördüklerini belirtirken, % 27,0'si ise kendilerinin ağırlıklarını normal bulduklarını söylemişlerdir. Bunlara ek olarak kızların % 49,2'si kendilerini şişman ve % 20,6'sı ise kendilerini çok şişman olarak görmektedirler.

Çalışmada yer alan öğrencilerin Beden Kütle İndeks grupları ile Kişilerin Kendi Kilolarını Nasıl Görüyor olmaları durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kişilerin beden kütle indeksi grupları, kendi ağırlıklarını nasıl hissettikleri ile ilişkilidir. Kız öğrencilerin kendilerini nasıl gördükleri BKİ gruplarından etkilenmektedir ( $p=0,0001$ ).



**Grafik - 16 BKİ Kız Öğrenci & Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz?**

**Tablo - 15 Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) İle Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? Karşılaştırması**

	Beden kütle indeksi Grupları				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? %</b> (n)					
<b>Çok Zayıf</b>	20,0 (2)	18,2 (2)	8,5 (4)	3,1 (1)	0,0 (0)

<b>Biraz Zayıf</b>	80,0 (8)	45,5 (5)	34,0 (16)	25,0 (8)	11,4 (4)
<b>Normal</b>	0,0 (0)	36,4 (4)	55,3 (26)	65,6 (21)	25,7 (9)
<b>Biraz Şişman</b>	0,0 (0)	0,0 (0)	2,1 (1)	6,3 (2)	40,0 (14)
<b>Çok Şişman</b>	0,0 (0)	0,0 (0)	0,0 (0)	0,0 (0)	22,9 (8)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “% (n)” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan erkek öğrenciler için oluşturulan beden kütle indeksi gruplardan yetersiz beslenen erkek öğrencilerin % 20,0’si kendilerini çok zayıf gördüklerini belirtirlerken, % 80,0’i ise biraz zayıf olduklarını bildirmişlerdir.

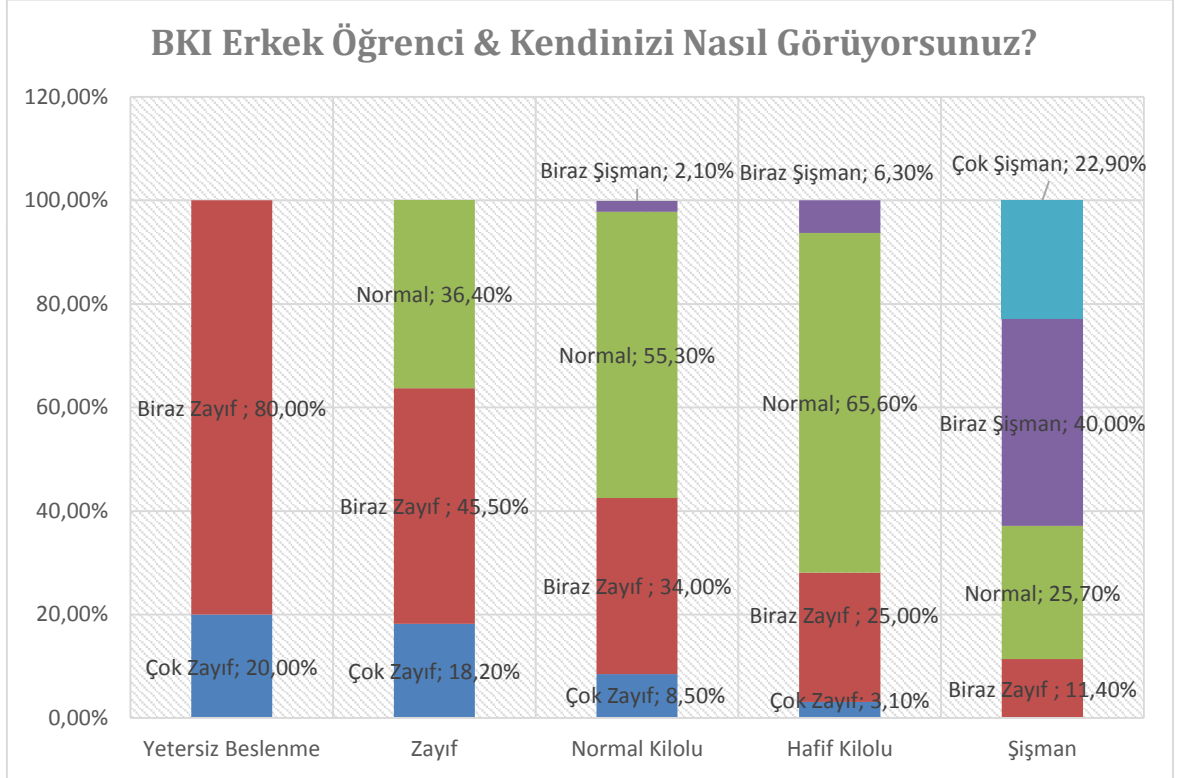
BKİ gruplar içerisinde zayıf grubunda olan erkek öğrencilerin % 18,2’si kendilerini çok zayıf görürlerken, % 45,5’i gerçekte de olduğu gibi zayıf ve % 36,4’ü ise kendilerini normal kilolu olarak değerlendirmektedirler.

Beden kütle indeksi gruplarından Normal Kilolu olan erkek öğrencilerin % 8,5’i kendilerini çok zayıf olarak gördüklerini beyan ederlerken, % 34,0’ü biraz zayıf ve % 55,3’ü ise kendilerini normal kilolu olarak açıklamaktadırlar. Ayrıca erkeklerin % 2,1’i ise BKİ gruplarda normal grupta bulunmalarına karşın kendilerini biraz şişman olarak düşünmektedirler.

Beden kütle indeksi gruplar içerisinde hafif kilolu grubunda olan erkek öğrencilerin % 3,1’i kendilerini çok zayıf olarak görürken, % 25,0’i biraz zayıf olarak gördüklerini söylemişlerdir. Erkek öğrencilerin % 65,6’sı kendilerinin ağırlıklarını normal olarak bildirirken, % 6,3’ü ise biraz şişman olarak gördüklerini düşünmektedirler.

Beden kütle indeksi gruplarında şişman olarak gruplandırılan erkek öğrencilerin % 11,4’ü kendisini biraz zayıf olarak gördüklerini belirtirken, % 25,7’si ise kendilerinin ağırlıklarını normal bulduklarını söylemişlerdir. Bunlara ilaveten erkeklerin % 40,0’i kendilerini şişman ve % 22,9’u ise kendilerini çok şişman olarak görmektedirler.

Çalışmada yer alan erkek öğrencilerin Beden Kütle Endeksi grupları ile Erkeklerin Kendi Kilolarını Nasıl Görüyor olmaları durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kişilerin beden kütle indeksi grupları, kendi ağırlıklarını nasıl hissettikleri ile ilişkilidir. Erkek öğrencilerin kendilerini nasıl gördükleri BKİ gruplarından etkilenmektedir (p=0,0001).



**Grafik - 17 BKİ Erkek Öğrenci & Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz?**

**Tablo - 16 Beden kütle indeksi (Kız Öğrenci) İle Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? Karşılaştırması**

	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? % (n)</b>					
<b>Evet</b>	11,8 (2)	28,0 (7)	34,1 (30)	54,1 (33)	74,6 (47)
<b>Hayır</b>	88,2 (15)	72,0 (18)	65,9 (58)	45,9 (28)	25,4 (16)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ % (n) ” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Beden kütle indeksi grupları ölçüsünde yetersiz beslenen lise öğrencisi kızların % 11,8’i kilo vermeyi denerken, % 88,2’si ise kilo vermeye çalışmamaktadır.

Çalışmada bulunan ve BKİ gruplardan zayıf grubunda yer alan kız öğrencilerin % 28,0’i kilo vermeye çalışırken, % 72,0’si ise kilolarından memnunnardır.

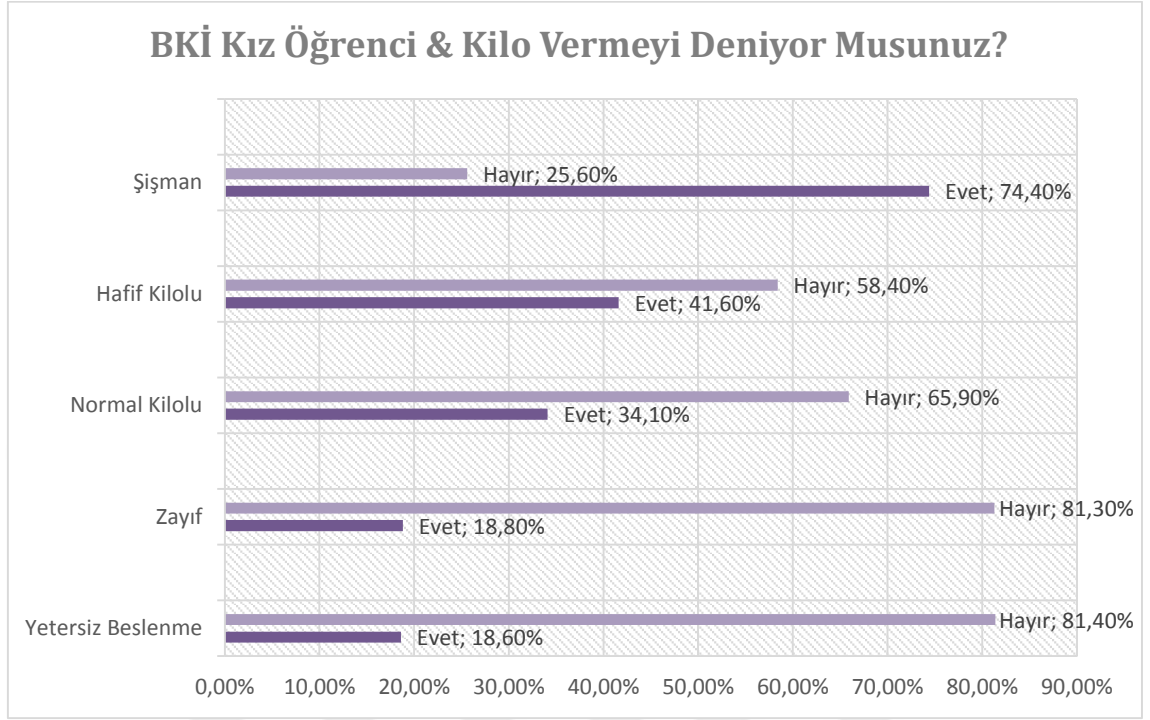
Beden kütle indeksi gruplarda normal kilolu grubunda değerlendirilen kız öğrencilerin % 34,1’i kilo vermeye özen gösterirken, % 65,9’u ise kilo verebilmek adına bir girişimde bulunmamaktadırlar.

Beden kütle indeksi gruplarından hafif kilolu olanlar grubunda yer alan kız öğrencilerin % 54,1’i kilo vermeye çalışırken, kişilerin % 45,9’u ise kilolarından memnunnardır.

Beden kütle indeksine göre şişman grubuna dâhil olan kız öğrencilerin % 74,6’sı kilo vermek için girişimde bulunurlarken, % 25,4’ünün ise bu tarz bir eğilimi söz konusu değildir.



Kişilerin Beden kütle indeksi gruplamalarında yer aldıkları ölçü grupları ile Kilo verme arzuları birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı ölçüde ilişkilidir (p=0,0001).



**Grafik - 18 BKİ Kız Öğrenci & Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz?**

**Tablo -17 Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) İle Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? Karşılaştırması**

	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz? % (n)</b>					
<b>Evet</b>	0,0 (0)	9,1 (1)	17,0 (8)	21,9 (7)	68,6 (24)
<b>Hayır</b>	100,0 (10)	90,9 (10)	83,0 (39)	78,1 (25)	31,4 (11)
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ % (n) ” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Beden kütle indeksi grupları ölçüsünde yetersiz beslenen erkeklerin hiçbirisi kilo vermeye çalışmamaktadır.

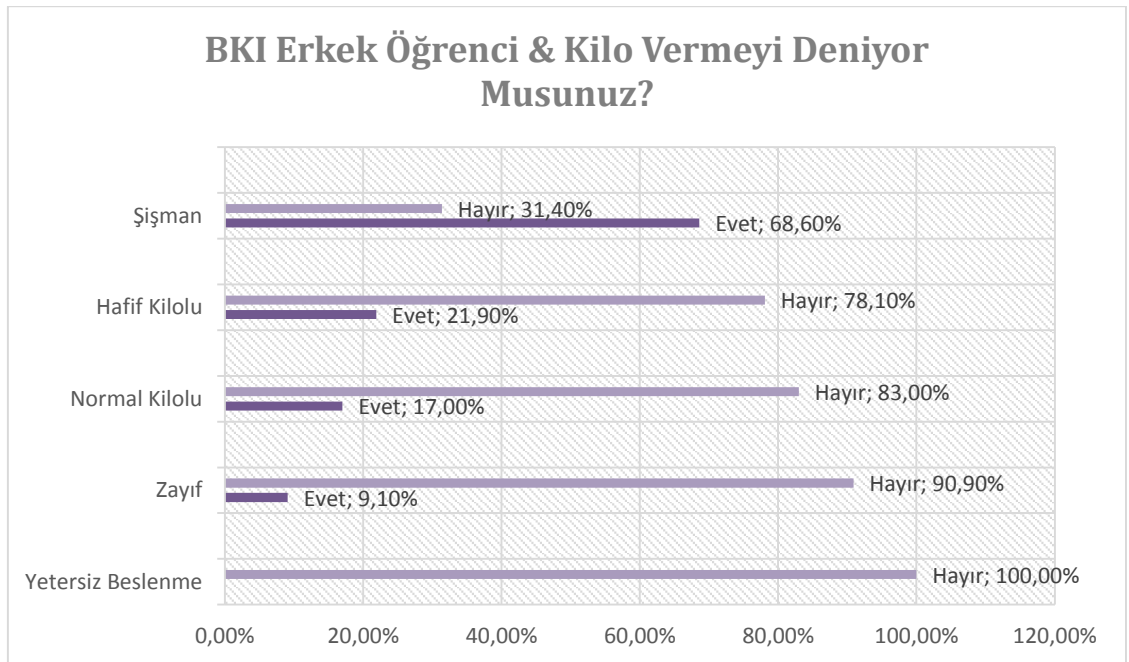
Çalışmada bulunan ve BKİ gruplardan zayıf grubunda yer alan erkek öğrencilerin % 9,1’i kilo vermeye çalışırken, % 90,0’u ise kilolarından memnundır.

BKİ gruplarda normal kilolu grubunda değerlendirilen erkek öğrencilerin % 17,0’si kilo vermeye özen gösterirken, % 83,0’u ise kilo verebilmek adına bir girişimde bulunmamaktadırlar.

Beden kütle indeksi gruplarından hafif kilolu olanlar grubunda bulunan erkek öğrencilerin % 21,9’u kilo vermeye çalışırken, kişilerin % 78,1’i ise kilolarından şikâyetçi değildir.

Beden kütle indeksine göre şişman grubuna dâhil olan erkek öğrencilerin % 68,6’sı kilo vermek için girişimde bulunurlarken, % 31,4’ünün ise bu tarz bir eğilimi mevcut değildir.

Kişilerin Beden kütle indeksi gruplamalarında yer aldıkları ölçü grupları ile Kilo verme arzuları birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı ölçüde ilişkilidir (p=0,0001).



**Grafik - 19 BKİ Erkek Öğrenci & Kilo Vermeyi Deniyor Musunuz?**

• **BEDEN ALGI PUANLARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKSEL KARŞILAŞTIRMALAR**

**Tablo - 18 Okul Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

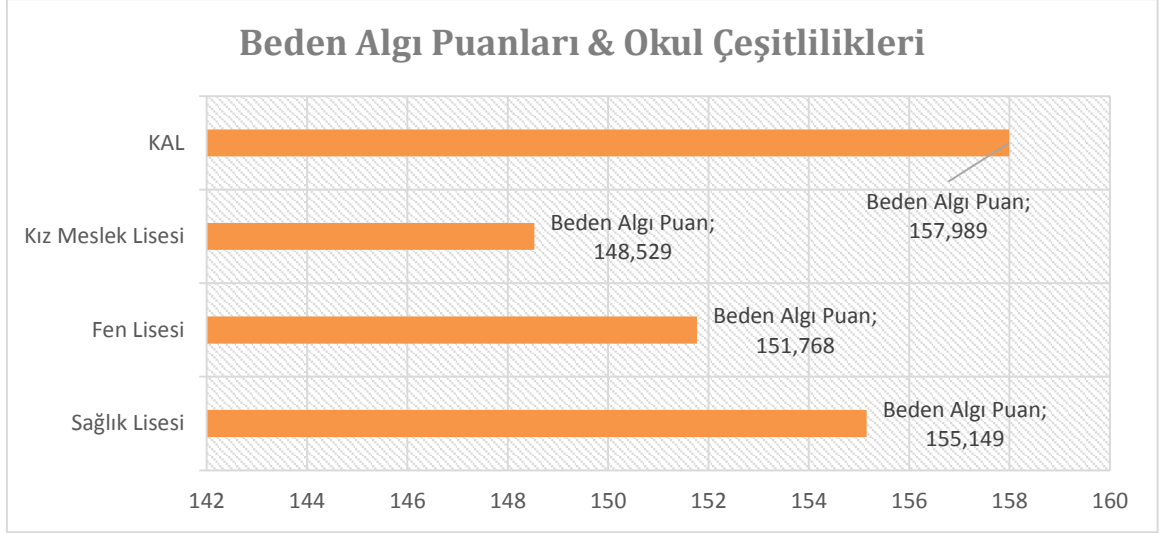
	Okul Grupları			
	Sağlık Lisesi	Fen Lisesi	Kız Meslek Lisesi	KAL
<b>Beden Algı Puanı</b> ort±std sapma	155,149 ± 27,153	151,768 ± 29,249	148,529 ± 25,855	157,989 ± 26,945
<b>p Anlam Değeri</b> <sup>¥</sup>	<b>0,106</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Beden Algı puan değerleri ortalama 155,149 ± 27,153 olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise 151,768 ± 29,249 olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri 148,529 ± 25,855 olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ise ortalama 157,989 ± 26,945 olarak belirlenmiştir.

Çalışmada en yüksek Beden Algı puan ortalamasına KAL öğrencileri sahipken, en düşük ortalama ise Kız Meslek Lisesinde eğitim gören kız öğrencilere aittir. Ancak değişen ortalama değerleri okullar arasında Beden Algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. Okullarda Beden Algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir (p=0,106).



**Grafik - 20 Beden Algı Puanları & Okul Çeşitlilikleri**

**Tablo - 19 Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Sınıf Gruplar			
	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf	12. Sınıf
<b>Beden Algı Puanı</b>	153,382 ± 23,305	150,611 ± 31,832	149,666 ± 25,356	162,589 ± 27,268
<b>p Değeri</b>	0,009 <sup>¥</sup>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Beden Algı puan değerleri ortalama  $153,382 \pm 23,305$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $150,611 \pm 31,832$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri  $149,666 \pm 25,356$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından

12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ise ortalama 162,589 ± 27,268 olarak belirlenmiştir.

Çalışmada en yüksek Beden Algı puan ortalaması 12.sınıf öğrencileri aitken, en düşük ortalama ise 11.sınıfta eğitim gören öğrencilere aittir. Lise öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermektedir (p=0,009).

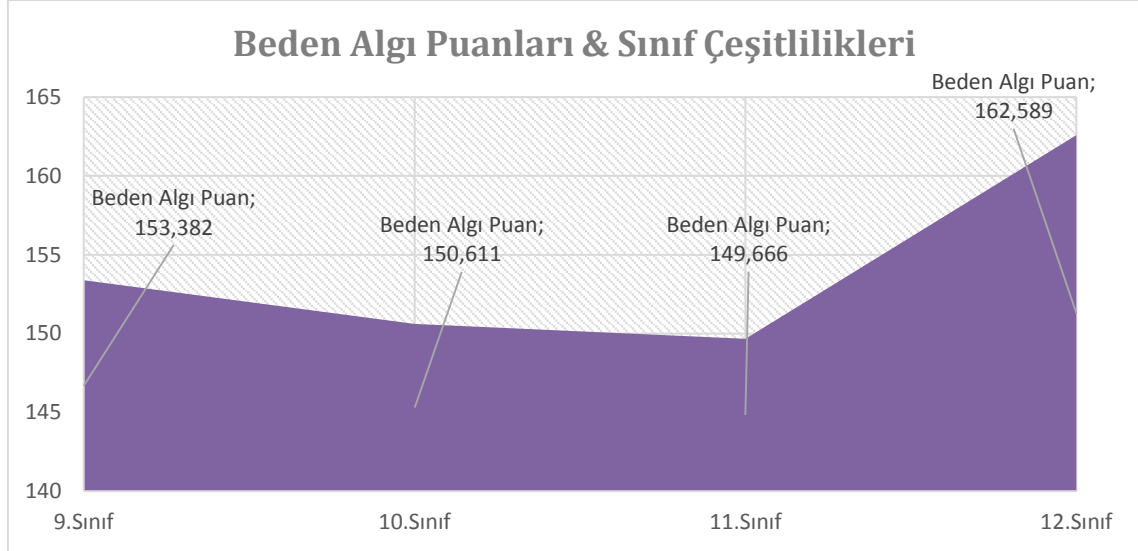
Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

10. Sınıf öğrencilerinin Beden Algı puan ortalamaları, 12. Sınıf Beden Algı ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür (p=0,017). 12. Sınıf öğrencilerinin Beden Algı puan ortalamaları 11. Sınıf öğrencilerinin söz konusu ortalama değerinden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir (p=0,011).

<b>Tablo - 20 Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması</b>			
	<b>Ortalama Farklılıkları</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>
<i>9. SINIF</i>			
<i>10. SINIF</i>	2,770	3,679	<b>0,875</b>
<i>11. SINIF</i>	3,715	3,826	<b>0,766</b>
<i>12. SINIF</i>	-9,207	4,020	<b>0,102</b>
<i>10. SINIF</i>			
<i>9. SINIF</i>	-2,770	3,679	<b>0,875</b>
<i>11. SINIF</i>	0,944	3,842	<b>0,995</b>
<i>12. SINIF</i>	-11,978	4,036	<b>0,017<sup>¥</sup></b>
<i>11. SINIF</i>			
<i>9. SINIF</i>	-3,715	3,826	<b>0,766</b>
<i>10. SINIF</i>	-0,944	3,842	<b>0,995</b>
<i>12. SINIF</i>	-12,923	4,170	<b>0,011<sup>¥</sup></b>
<i>12. SINIF</i>			
<i>9. SINIF</i>	9,207	4,020	<b>0,102</b>
<i>10. SINIF</i>	11,978	4,036	<b>0,017<sup>¥</sup></b>
<i>11. SINIF</i>	12,923	4,170	<b>0,011<sup>¥</sup></b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin s3z konusu 3zelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 g3ven d3zeyinde gerçekleştirilmiştir.



**Grafik - 21 Beden Algı Puanları & Sınıf eşitlilikleri**

**Tablo - 21 Cinsiyet İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

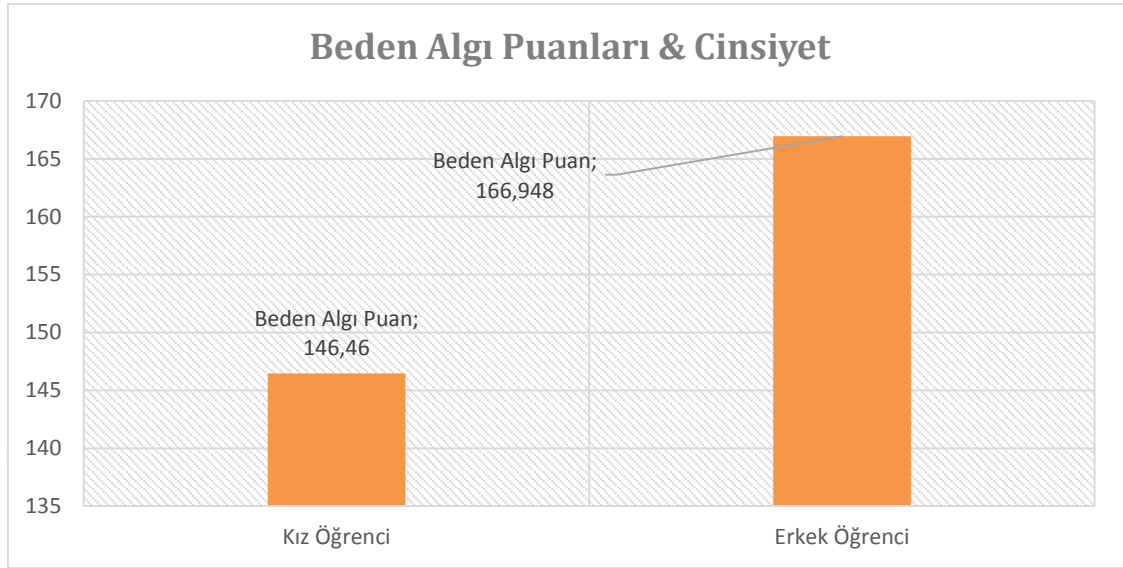
	Cinsiyet	
	Kız 3ğrenci	Erkek 3ğrenci
<b>Beden Algı Puan ort±std sapma</b>	146,460 ± 26,729	166,948 ± 23,656
<b>p Anlam Değeri¥</b>	<b>0,0001¥</b>	

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel 3zelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 g3ven d3zeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan kız 3ğrencilerin Beden Algı puan ortalamaları 146,460 ± 26,729 olarak saptanırken, erkek 3ğrencilerin ise s3z konusu ortalama değeri 166,948 ± 23,656 olarak belirlenmiştir. Erkek 3ğrencilerin Beden Algı puan değeri kız

öğrencilere nazaran oldukça yüksektir. Mevcut ortalama farklılığı istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir (p=0,0001).



**Grafik - 22 Beden Algı Puanları & Cinsiyet**

**Tablo - 22 Yaş Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Yaş Grupları				
	14 Yaş ve Daha Küçük	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş ve Daha Büyük
<b>Beden Algı Puan ort±std sapma</b>	150,523 ± 22,209	154,268 ± 24,702	148,262 ± 29,992	153,415 ± 26,840	165,846 ± 26,604
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,004<sup>¥</sup></b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, 14 yaş ve daha küçük olanların Beden Algı puan değerleri ortalama  $150,523 \pm 22,209$  olarak belirlenirken, 15 yaşında olan öğrencilerin ise  $154,268 \pm 24,702$  olarak saptanmıştır. 16 yaşında olan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri  $148,262 \pm 29,992$  olarak gözlenirken, farklı yaş gruplarından 17 yaş sınıfında bulunan öğrencilerin ise Beden Algı puan değerleri ortalama  $153,415 \pm 26,840$  olarak belirlenmiştir. Ayrıca 18 yaş ve daha büyük olan öğrencilerin ise mevcut ortalama değerleri  $165,846 \pm 26,604$  olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en yüksek Beden Algı puan ortalaması 18 yaş ve daha büyük öğrencilere aitken, en düşük ortalama ise 16 yaşındaki öğrencilere aittir. Öğrencilerin Beden Algı puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,004$ ).

Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

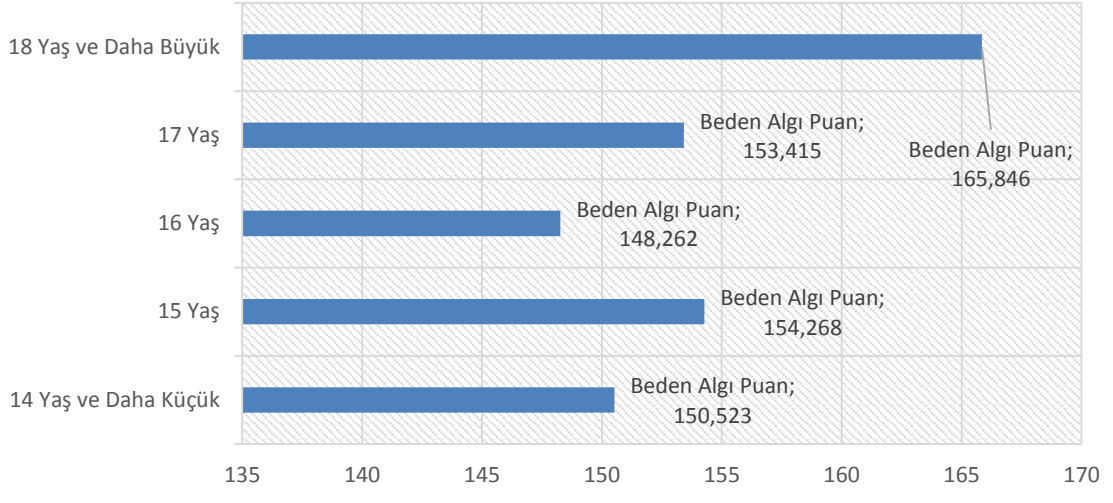
14 yaş ve daha küçük yaşta olan öğrencilerinin Beden Algı puan ortalamaları, 18 yaş ve daha büyük olan öğrencilerin Beden Algı ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,029$ ). 14 yaş ve daha küçük yaşta olan öğrencilerin beden algı ortalamaları, diğer yaş gruplarında bulunan öğrencilerin beden algı puan değerleri ile benzer niteliktedir.

15 yaşında olan öğrencilerin Beden Algı puan ortalamaları 18 yaş ve büyük olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,013$ ).

18 yaşında veya daha büyük yaşta olan öğrencilerin Beden Algı puanları 16 ve 17 yaşında olan öğrencilerin söz konusu puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,0001$ ;  $p=0,007$ ).



## Beden Algı Puanları & Yaş Çeşitlilikleri



**Grafik - 23 Beden Algı Puanları & Yaş Çeşitlilikleri**

**Tablo - 23 Yaş Grupları İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması**

	Ortalama Farklılıkları	Standart Hata	p Anlam Değeri <sup>¥</sup>
<i>14 YAŞ VE DAHA KÜÇÜK</i>			
<i>15 YAŞ</i>	-3,744	6,514	<b>0,566</b>
<i>16 YAŞ</i>	2,261	6,410	<b>0,725</b>
<i>17 YAŞ</i>	-2,892	6,491	<b>0,656</b>
<i>18 YAŞ VE DAHA BÜYÜK</i>	-15,322	6,998	<b>0,029<sup>¥</sup></b>
<i>15 YAŞ</i>			
<i>14 YAŞ VE DAHA KÜÇÜK</i>	3,744	6,514	<b>0,566</b>
<i>16 YAŞ</i>	6,005	3,709	<b>0,106</b>
<i>17 YAŞ</i>	0,852	3,848	<b>0,825</b>
<i>18 YAŞ VE DAHA BÜYÜK</i>	-11,578	4,652	<b>0,013<sup>¥</sup></b>
<i>16 YAŞ</i>			

<i>14 YAŞ VE DAHA KÜÇÜK</i>	-2,261	6,410	<b>0,725</b>
<i>15 YAŞ</i>	-6,005	3,709	<b>0,106</b>
<i>17 YAŞ</i>	-5,153	3,669	<b>0,161</b>
<i>18 YAŞ VE DAHA BÜYÜK</i>	-17,583	4,505	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>17 YAŞ</i>			
<i>14 YAŞ VE DAHA KÜÇÜK</i>	2,892	6,491	<b>0,656</b>
<i>15 YAŞ</i>	-0,852	3,848	<b>0,825</b>
<i>16 YAŞ</i>	5,153	3,669	<b>0,161</b>
<i>18 YAŞ VE DAHA BÜYÜK</i>	-12,430	4,619	<b>0,007<sup>¥</sup></b>
<i>18 YAŞ VE DAHA BÜYÜK</i>			
<i>14 YAŞ VE DAHA KÜÇÜK</i>	15,322	6,998	<b>0,029<sup>¥</sup></b>
<i>15 YAŞ</i>	11,578	4,652	<b>0,013<sup>¥</sup></b>
<i>16 YAŞ</i>	17,583	4,505	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>17 YAŞ</i>	12,430	4,619	<b>0,007<sup>¥</sup></b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin söz konusu özelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir

**Tablo - 24 Anne Eğitim Seviyesi İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Anne Eğitim Seviyeleri				
	Okuryazar Değil	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite
<b>Beden Algı Puan ort±std sapma</b>	140,750 ± 31,159	151,391 ± 26,790	158,003 ± 27,433	151,945 ± 30,815	158,017 ± 24,307
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,282</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerden anneleri okuryazar olmayanların Beden Algı puan değerleri ortalama  $140,750 \pm 31,159$  olarak belirlenirken, anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin ise  $151,391 \pm 26,790$  olarak saptanmıştır. Anneleri ortaokul mezunu olan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri  $158,003 \pm 27,433$  olarak gözlenirken, anneleri lise mezunu olanların ise Beden Algı puan değerleri ortalama  $151,945 \pm 30,815$  olarak belirlenmiştir. Ayrıca anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin ise mevcut ortalama değerleri  $158,017 \pm 24,307$  olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en yüksek Beden Algı puan ortalamasına anneleri üniversite mezunu olan öğrenciler sahipken, en düşük ortalamaya okuryazar olmayan annelerin çocukları sahiptir. Anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin, diğer öğrencilere nazaran Beden Algı puanları oldukça yüksek olmasına karşın, anne eğitim seviyelerine göre Beden Algı puanları benzer niteliktedir ( $p=0,282$ ).

**Tablo - 25 Baba Eğitim Seviyesi İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Baba Eğitim Seviyeleri			
	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite
<b>Beden Algı Puan ort±std sapma</b>	150,960 ± 26,048	155,166 ± 30,019	155,506 ± 26,140	154,966 ± 28,466
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,541</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerden babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin beden algı puan değerleri ortalama  $150,960 \pm 26,048$  olarak belirlenirken, babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin ise  $155,166 \pm 30,019$  olarak saptanmıştır. Babaları lise mezunu olan öğrencilerin beden algı puan değerleri  $155,506 \pm 26,140$  olarak gözlenirken, babaları üniversite mezunu olanların ise beden algı puan değerleri ortalama  $154,966 \pm 28,466$  olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en düşük beden algı puan ortalamasına ilkokul mezunu olan babaların çocukları sahiptir. Diğer eğitim seviyelerine sahip olan babaların çocuklarının Beden Algı değerleri birbirlerine çok yakın seviyelerde gözlenmiştir. Araştırmada bulunan öğrencilerin baba eğitim seviyeleri, öğrencilerin beden algı puanlarını istatistiksel olarak etkilememektedir ( $p=0,541$ ).

Ayrıca genel anlamda istatistiksel olarak kanıtlanamamakla beraber anne eğitim seviyesi beden algı puan değerlerini baba eğitim seviyelerine kıyasla daha çok etkilemektedir.

**Tablo-26 Beden kütle indeksi (Kız Öğrenci) Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Beden Algı Puanı</b> ort±std sapma	150,529 ± 24,880	148,920 ± 20,548	147,034 ± 28,862	146,901 ± 25,620	143,158 ± 27,736
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,600</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan Beden kütle indeksi gruplara göre yetersiz beslenen kız öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ortalama  $150,529 \pm 24,880$  olarak belirlenirken, BKİ gruplamalara göre zayıf olan öğrencilerin ise Beden Algı puanları ortalama  $148,920 \pm 20,548$  olarak saptanmıştır. Normal kilolu olan kız öğrencilerin Beden Algı puan değerleri  $147,034 \pm 28,862$  olarak gözlenirken, hafif kilolu olanların ise Beden Algı puan değerleri ortalama  $146,901 \pm 25,620$  olarak tespit edilmiştir. Bu bilgilere ilaveten; BKİ gruplarda şişman grupta yer alan kız öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ortalama  $143,158 \pm 27,736$  olarak gözlenmiştir.

Yapılan araştırma kapsamında Beden kütle indeksi gruplarından Yetersiz Beslenenler grubunda bulunan öğrenciler en yüksek Beden Algı değerlerine sahipken, Şişman olan kızlar ise en düşük Beden Algı değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplar ile Beden Algı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir. Kız öğrencilerin Beden Algı puanları Beden kütle indeksi gruplarında benzer şekilde yayılım göstermektedir ( $p=0,600$ ).

**Tablo - 27 Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

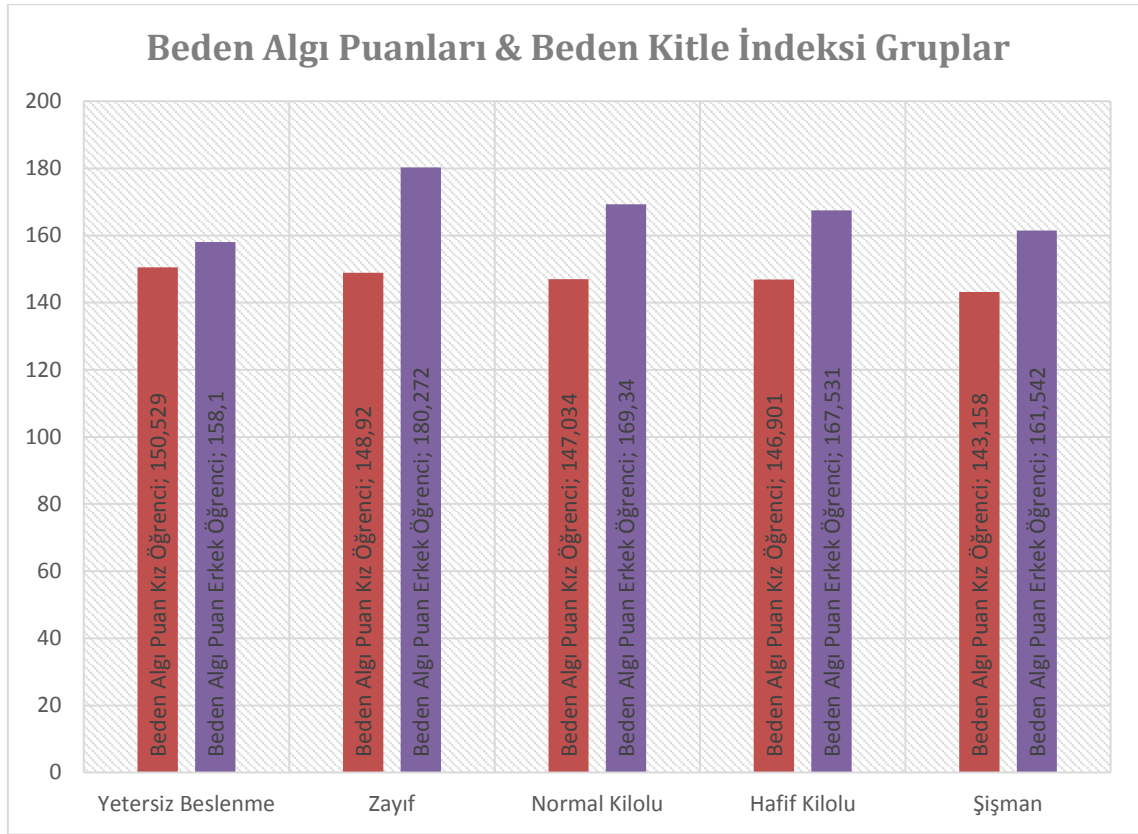
	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Beden Algı Puanı</b> ort±std sapma	158,100 ± 19,433	180,272 ± 17,309	169,340 ± 22,456	167,531 ± 24,846	161,542 ± 25,457
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,123</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan Beden kütle indeksi gruplara göre yetersiz beslenen erkek öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ortalama  $158,100 \pm 19,433$  olarak belirlenirken, BKİ gruplamalara göre zayıf olan öğrencilerin ise beden algı puanları ortalama  $180,272 \pm 17,309$  olarak saptanmıştır. Normal kilolu olan erkek öğrencilerin beden algı puan değerleri  $169,340 \pm 22,456$  olarak gözlenirken, hafif kilolu olanların ise beden algı puan değerleri ortalama  $167,531 \pm 24,846$  olarak tespit edilmiştir. Ayrıca BKİ gruplarda şişman grupta yer alan erkek öğrencilerin beden algı puan değerleri ortalama  $161,542 \pm 25,457$  olarak gözlenmiştir.

Yapılan araştırma kapsamında BKİ gruplarından Zayıf grubunda bulunan erkek öğrenciler en yüksek beden algı değerlerine sahipken, Yetersiz beslenen erkekler ise en düşük beden algı değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplar ile beden algı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir. Erkek öğrencilerin beden algı puanları BKİ gruplarında benzer şekilde dağılmaktadır ( $p=0,123$ ).



**Grafik - 24 Beden Algı Puanları & Beden Kütle Endeksi Grupları**

**Tablo - 28 Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz?				
	Çok Zayıf	Biraz Zayıf	Normal Kilolu	Biraz Şişman	Çok Şişman
<b>Beden Algı Puanı</b> ort±std sapma	158,352 ± 22,544	161,636 ± 27,269	158,516 ± 25,201	142,000 ± 26,372	139,451 ± 31,396
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	0,0001¥				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Kendini çok zayıf gören lise öğrencilerinin beden algı puan ortalaması  $158,352 \pm 22,544$  olarak belirlenirken, kendini biraz zayıf olarak öğrencilerin ise söz konusu ortalaması  $161,636 \pm 27,269$  olarak saptanmıştır. Kendini normal kilolu olarak öğrencilerin beden algı puanları ise  $158,516 \pm 25,201$  olarak tespit edilmiştir. Ayrıca; bunlara ek olarak kendilerini biraz şişman olarak değerlendiren öğrencilerin beden algı puan değerleri  $142,000 \pm 26,372$  ve çok şişman olarak değerlendirenlerin ise mevcut değeri  $139,451 \pm 31,396$  olarak gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden kendilerini çok şişman olarak görenlerin beden algı puanları en düşük olarak tespit edilirken, kendilerini biraz zayıf olarak görenlerin ise beden algı puan ortalamaları en yüksek değere sahiptir. Kişilerin beden algı puan değerleri, kendilerini nasıl gördükleri kıstasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,0001$ ).

Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

Kendini çok zayıf gören öğrencilerin beden algı puan ortalamaları, kendini çok şişman gören öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,019$ ).

Kendilerini biraz şişman olarak gören kişilerin beden algı puanları, kendilerini çok zayıf gören kişilerin söz konusu puanlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,018$ ).

Kendilerini biraz zayıf olarak kişilerin beden algı puan ortalamaları, kendilerini biraz şişman olarak gören öğrencilerin beden algı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,0001$ ).

Kendilerini biraz zayıf olarak gören öğrencilerin beden algı puan değerleri, kendilerini çok şişman olarak görenlerden de istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,0001$ ).

Kendilerini biraz şişman olarak hisseden öğrencilerin beden algı puan değerleri, kendilerini normal kilolu olarak görenlerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,0001$ ).

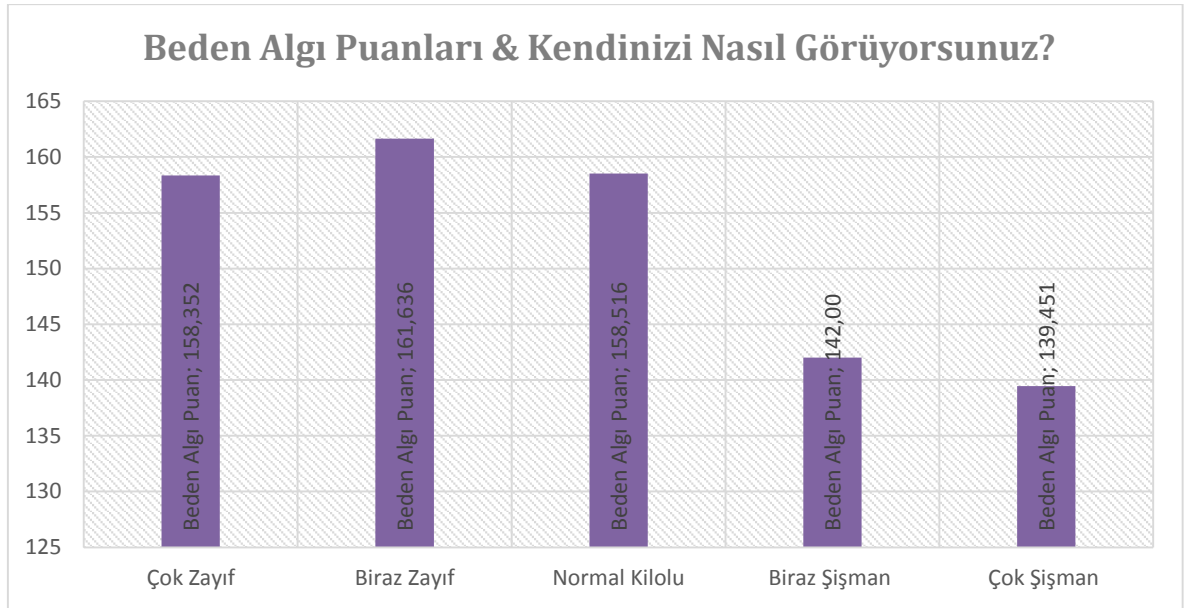
Kendilerini normal kilolu olarak değerlendiren öğrencilerin beden algı puan değerleri, kendilerini çok şişman olarak görenlerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,0001$ ).



<b>Tablo - 29 Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması</b>			
	<b>Ortalama Farklılıkları</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>
<i>ÇOK ZAYIF</i>			
<i>BİRAZ ZAYIF</i>	-3,283	7,144	<b>0,646</b>
<i>NORMAL KİLOLU</i>	-0,163	6,662	<b>0,980</b>
<i>BİRAZ ŞİŞMAN</i>	16,352	6,929	<b>0,019<sup>¥</sup></b>
<i>ÇOK ŞİŞMAN</i>	18,901	7,927	<b>0,018<sup>¥</sup></b>
<i>BİRAZ ZAYIF</i>			
<i>ÇOK ZAYIF</i>	3,283	7,144	<b>0,646</b>
<i>NORMAL KİLOLU</i>	3,119	3,774	<b>0,409</b>
<i>BİRAZ ŞİŞMAN</i>	19,636	4,227	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>ÇOK ŞİŞMAN</i>	22,184	5,719	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>NORMAL KİLOLU</i>			
<i>ÇOK ZAYIF</i>	0,163	6,662	<b>0,980</b>
<i>BİRAZ ZAYIF</i>	-3,119	3,774	<b>0,409</b>
<i>BİRAZ ŞİŞMAN</i>	16,516	3,348	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>ÇOK ŞİŞMAN</i>	19,064	5,104	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>BİRAZ ŞİŞMAN</i>			
<i>ÇOK ZAYIF</i>	-16,352	6,929	<b>0,019<sup>¥</sup></b>
<i>BİRAZ ZAYIF</i>	-19,636	4,227	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>NORMAL KİLOLU</i>	-16,516	3,348	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>ÇOK ŞİŞMAN</i>	2,548	5,447	<b>0,640</b>
<i>ÇOK ŞİŞMAN</i>			
<i>ÇOK ZAYIF</i>	-18,901	7,927	<b>0,018<sup>¥</sup></b>
<i>BİRAZ ZAYIF</i>	-22,184	5,719	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>NORMAL KİLOLU</i>	-19,064	5,104	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>BİRAZ ŞİŞMAN</i>	-2,548	5,447	<b>0,640</b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin söz konusu özelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.



**Grafik - 25** Beden Algı Puanları & Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz?

**Tablo - 30** Öğün Atlama Sebebiniz Nedir? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması

	Öğün Atlama Sebebiniz Nedir?					
	Canım İstemiyorum	Zayıflamak İstiyorum	Vaktim Olmuyor	Hazırlayamıyorum	Maddi Nedenlerdedir	Alışkanlığım Yok
<b>Beden Algı Puanı</b> Ortalama ± standart sapma	152,632 ± 26,579	129,538 ± 18,383	157,108 ± 26,248	153,117 ± 25,932	171,500 ± 11,150	149,227 ± 20,337
<b>P Anlam Değeri</b> ¥	0,0001¥					

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya göre canı istemediği için öğün atlayan lise öğrencilerinin beden algı puan ortalaması  $152,632 \pm 26,579$  olarak belirlenirken, zayıflamak amacıyla öğün atlayan öğrencilerin ise söz konusu ortalaması  $129,538 \pm 18,383$  olarak saptanmıştır. Vakti olmadığı için öğün atlayan öğrencilerin beden algı puanları ise  $157,108 \pm 26,248$  olarak tespit edilmiştir. Ayrıca; bunlara ek olarak kendilerini yemekleri hazırlanmadığı için yiyemeyenler olarak açıklayan öğrencilerin beden algı puan değerleri  $153,117 \pm 25,932$  olarak belirlenmiştir. Maddi nedenlerden dolayı öğün atlamak zorunda kalan kişilerin beden algı ortalaması  $171,500 \pm 11,150$  ve alışık olmadığı için öğün atlayanların ise mevcut değeri  $149,227 \pm 20,337$  olarak gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden maddi nedenlerden dolayı öğün atlayanların beden algı puanları en yüksek olarak tespit edilirken, zayıflamak için öğün atlayan öğrencilerin ise beden algı puan ortalamaları en düşük değere sahiptir. Kişilerin beden algı puan değerleri, öğün atlama kıstaslarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,001$ ).

Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

Yemek istemediği için öğün atlayan öğrencilerin beden algı puan ortalamaları, zayıflamak istediği için öğün atlayan öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,0001$ ).

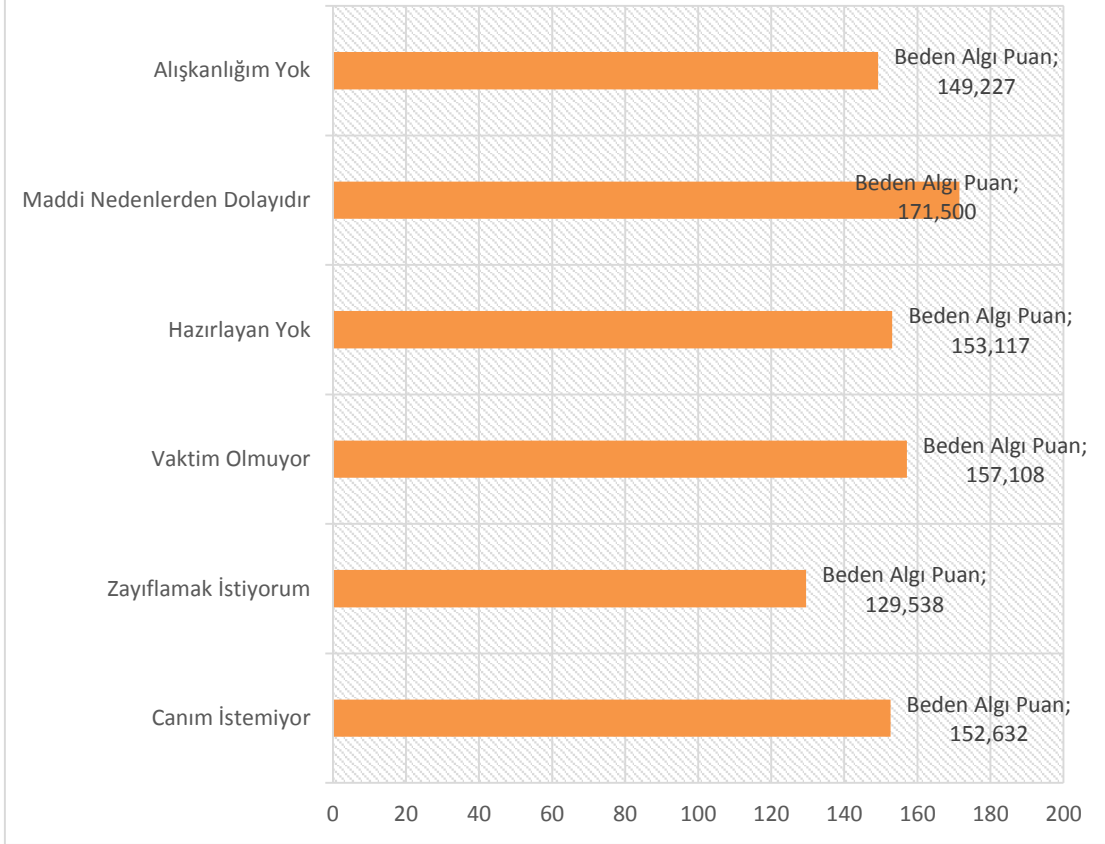
Zayıflamak istediği için öğün atlayan öğrencilerin beden algı puanları, vakit bulamadığı için öğün atlamak zorunda kalan kişilerin söz konusu puanlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,0001$ ).

Yemeğini hazırlayacak kimse olmadığı için öğün atlamak zorunda kalan kişilerin beden algı puan ortalamaları, zayıflamak adına öğün atlayan öğrencilerin beden algı puanlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,003$ ).

Maddi nedenlerden dolayı öğün atlamaya mecbur kalan lise öğrencilerinin beden algı puanları, zayıflamak için öğün atlayan öğrencilerin beden algı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,002$ ).

Alışkanlığı olmadığından dolayı öğün atlayan öğrencilerin beden algı puan değerleri, zayıf kalmak için öğün atlayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,008$ ).

## Beden Algı Puanı & Öğün Atlama Sebepleri



**Grafik - 26** Beden Algı Puanları & Öğün Atlama Sebepleri

**Tablo - 31** Öğün Atlama Sebebi İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması

	Ortalama Farklılıkları	Standart Hata	p Anlam Değeri <sup>¥</sup>
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>			
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	23,093	5,324	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	-4,476	4,198	<b>0,287</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-0,485	6,435	<b>0,940</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-18,867	12,806	<b>0,142</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	3,404	5,730	<b>0,553</b>

<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	-23,093	5,324	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	-27,570	6,213	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-23,579	7,898	<b>0,003<sup>¥</sup></b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-41,961	13,601	<b>0,002<sup>¥</sup></b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	-19,688	7,336	<b>0,008<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	4,476	4,198	<b>0,287</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	27,570	6,213	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	3,991	7,187	<b>0,579</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-14,391	13,201	<b>0,277</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	7,881	6,564	<b>0,231</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	0,485	6,435	<b>0,940</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	23,579	7,898	<b>0,003<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	-3,991	7,187	<b>0,579</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-18,382	14,073	<b>0,193</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	3,890	8,177	<b>0,635</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	18,867	12,806	<b>0,142</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	41,961	13,601	<b>0,002<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	14,391	13,201	<b>0,277</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	18,382	14,073	<b>0,193</b>

<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	22,272	13,765	<b>0,107</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	-3,404	5,730	<b>0,553</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	19,688	7,336	<b>0,008<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	-7,881	6,564	<b>0,231</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-3,890	8,177	<b>0,635</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-22,272	13,765	<b>0,107</b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin söz konusu özelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır. İstatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

**Tablo - 32 Vücudunuzdaki Kilo Değişimi İsteyerek Mi Oldu? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	<b>Vücudunuzdaki Kilo Değişimi İsteyerek Mi Oldu?</b>	
	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
<b>Beden Algı Puan</b> <small>ort±std</small> <small>sapma</small>	157,258 ± 24,891	146,979 ± 28,877
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,002<sup>¥</sup></b>	

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel karşılaştırma sadece “Diyet Uygulama Durumu” Soru 3’e evet cevabını veren öğrenciler arasında değerlendirilmiştir.

Çalışmadaki öğrencilerden bilinçli olarak kilo farklılığı yaşayanların Beden Algı puan ortalamaları 157,258 ± 24,891 olarak saptanırken, istem dışı farklılık yaşayan öğrencilerin ise söz konusu ortalama değeri 146,979 ± 28,877 olarak belirlenmiştir.

Vücutlarındaki kilo değişimini bilinçli olarak sağlayan öğrencilerin Beden Algı puan ortalamaları diğer öğrencilere nazaran istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir (p=0,002).

**Tablo - 33 Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz?		
	Evet	Hayır	Bazen
<b>Beden Algı Puan ort±std sapma</b>	159,710 ± 25,273	148,736 ± 30,302	149,740 ± 26,670
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,001</b> ¥		

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Yeterli ve Dengeli beslendiğini düşünen öğrencilerin beden algı puan ortalaması 159,710 ± 25,273 olarak belirlenirken, yeterli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin ise mevcut puan ortalaması 148,736 ± 30,302 olarak saptanmıştır. Zaman zaman yeterli ve dengeli beslendiğine inanan öğrencilerin beden algı puanları ise 149,740 ± 26,670 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden yeterli ve dengeli olarak beslendiğini belirtenlerin beden algı puanları en yüksek olarak gözlenirken, yeterli ve dengeli beslendiğine inanmayan öğrencilerin ise beden algı puan ortalamaları en düşük değere sahiptir. Kişilerin beden algı puan değerleri, yeterli ve dengeli beslenme algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir (p=0,001).

Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

Yeterli ve dengeli beslendiğini düşünen öğrencilerin beden algı puan ortalamaları, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmeyen öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir (p=0,002).

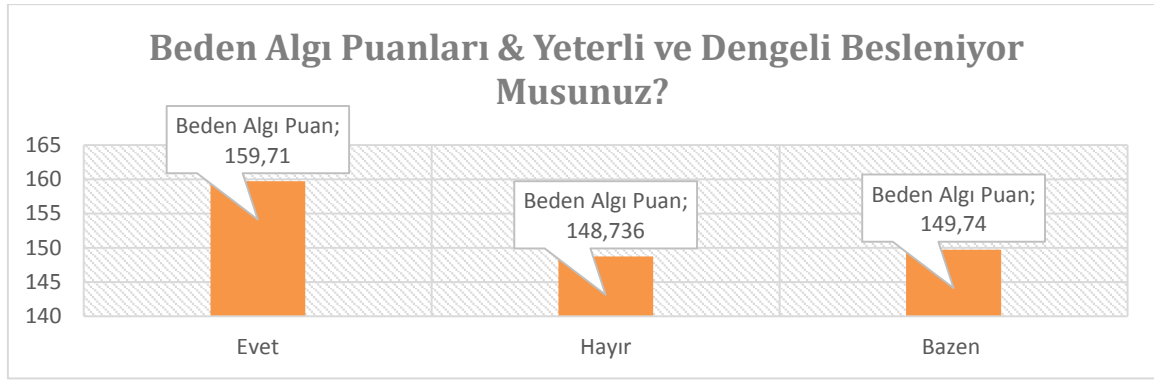
Kendilerini zaman zaman yeterli ve beslenen kişiler olarak tanımlayan öğrencilerin ise beden algı puanları, her zaman yeterli ve dengeli beslendiğini savunan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür (p=0,001).

<b>Tablo - 34 Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz İle Beden Algı Puanları Alt Grup Karşılaştırması</b>			
	<b>Ortalama Farklılıkları</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>
<i>EVET</i>			
<i>HAYIR</i>	10,973	3,508	<b>0,002<sup>¥</sup></b>
<i>BAZEN</i>	9,969	3,166	<b>0,001<sup>¥</sup></b>
<i>HAYIR</i>			
<i>EVET</i>	-10,973	3,508	<b>0,002<sup>¥</sup></b>
<i>BAZEN</i>	-1,003	3,623	<b>0,782</b>
<i>BAZEN</i>			
<i>EVET</i>	-9,969	3,166	<b>0,001<sup>¥</sup></b>
<i>HAYIR</i>	1,003	3,623	<b>0,782</b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin söz konusu özelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.





**Grafik - 27 Beden Algı Puanları & Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz?**

**Tablo-35 Uyguladığınız Diyeti Kim Önerdi? İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Uyguladığınız Diyeti Kim Önerdi?				
	Doktorum	Diyetisyenim	Medya/İnternet	Yakınlarım	Kendi Diyetim
<b>Bedен Algı Puanı</b> ort±std sapma	154,142 ± 30,916	145,807 ± 25,396	144,920 ± 26,124	144,038 ± 22,872	145,356 ± 28,487
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,936</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

İstatistiksel karşılaştırma sadece “Diyet Uygulama Durumu” Soru 7’ye evet cevabını veren öğrenciler arasında değerlendirilmiştir.

Şimdiki zaman itibarıyla kilo vermeyi deneyen ve uyguladığı diyetini doktoru tarafından önerilen öğrencilerin beden algı puanları ortalama 154,142 ± 30,916 olarak gözlenirken, diyetisyenin önerdiği diyeti uygulayan öğrencilerin ortalama puanı ise 145,807 ± 25,396 olarak belirlenmiştir. Ayrıca medya ve/veya internet üzerinden

bulduğu bir diyeti uygulayan öğrencilerin beden algı ortalama puan değeri  $144,920 \pm 26,124$  olarak tespit edilmiştir. Ailesinden, yakınlarından ya da komşusundan öğrendiği bir diyeti uygulayan kişilerin beden algı puan ortalaması  $144,038 \pm 22,872$  iken, kendi diyetini uygulayan öğrencilerin ise adı geçen ortalaması  $145,356 \pm 28,487$  olarak saptanmıştır.

Doktoru tarafından önerilen diyeti uygulayan öğrencilerin beden algı puanlarını diğer diyet önerileri kriterlerine kıyasla oldukça yüksektir. Diyetisyeninın önerdiği ve kendi diyetini uygulayan öğrencilerin beden algı değeri birbirlerine oldukça yakın olarak tespit edilmiştir. Ayrıca medya ve / veya internetten üzerinden edindiği bir diyet programını uygulayan ve Ailesinden, yakınlarından ya da komşusundan öğrendiği bir diyeti uygulayan öğrencilerin de Beden Algı puanları birbirlerine son derece yakın olarak gözlenmiştir.

Ancak söz konusu beden algı puan farklılıklarının hiç birisi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ( $p=0,936$ ).

**Tablo - 36 Sınıflara Göre Okul Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Okul Gruplar			
	Sağlık Lisesi	Fen Lisesi	Kız Meslek Lisesi	KAL
<b>Beden Algı Puanı 9.Sınıf ort±std sapma</b>	151,472 ± 23,605	156,678 ± 23,829	147,631 ± 25,073	156,556 ± 21,161
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,488</b>			
<b>Beden Algı Puanı 10.Sınıf ort±std sapma</b>	151,633 ± 31,056	143,620 ± 40,433	150,375 ± 25,613	150,611 ± 31,832
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,449</b>			
<b>Beden Algı Puanı 11.Sınıf ort±std sapma</b>	153,334 ± 22,551	155,782 ± 20,699	140,416 ± 29,080	149,667 ± 25,356
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,169</b>			
<b>Beden Algı Puanı 12.Sınıf ort±std sapma</b>	166,875 ± 29,364	152,200 ± 22,217	157,834 ± 22,171	169,190 ± 30,639
<b>p Anlam Değeri</b>	<b>0,209</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan 9. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların beden algı puan değerleri ortalama 151,472 ± 23,605 olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise 156,678 ± 23,829 olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 9. Sınıf öğrencilerin Beden Algı puan değerleri 147,631 ± 25,073

olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ise ortalama  $156,556 \pm 21,161$  olarak belirlenmiştir.

9. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Beden Algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. 9. Sınıflar için okullarda beden algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,488$ ).

Araştırmada yer alan 10. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Beden Algı puan değerleri ortalama  $151,633 \pm 31,056$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $143,620 \pm 40,433$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 10. Sınıf öğrencilerin Beden Algı puan değerleri  $150,375 \pm 25,613$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ise ortalama  $150,611 \pm 31,832$  olarak belirlenmiştir.

10. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Beden Algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. 10. Sınıflar için okullarda beden algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,449$ ).

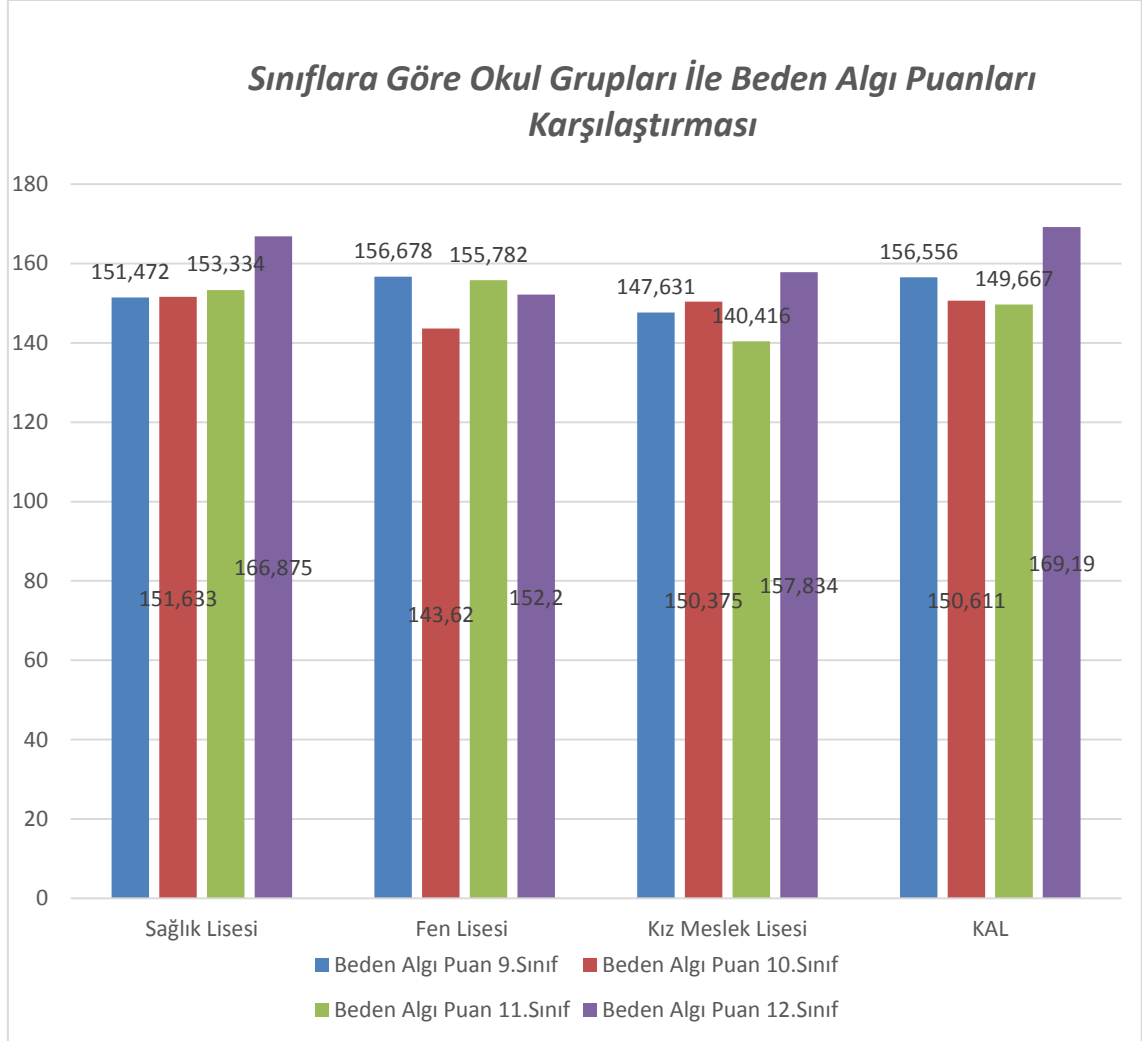
Araştırmada yer alan 11. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların beden algı puan değerleri ortalama  $153,334 \pm 22,551$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $155,782 \pm 20,699$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 11. Sınıf öğrencilerin beden algı puan değerleri  $140,416 \pm 29,080$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin beden algı puan değerleri ise ortalama  $149,667 \pm 25,356$  olarak belirlenmiştir.

11. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında beden algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. 11. Sınıflar için okullarda beden algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,169$ ).

Araştırmada yer alan 12. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların beden algı puan değerleri ortalama  $166,875 \pm 29,364$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $152,200 \pm 22,217$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 12. Sınıf öğrencilerin beden algı puan değerleri  $157,834 \pm 22,171$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin beden algı puan değerleri ise ortalama  $169,190 \pm 30,639$  olarak belirlenmiştir.

12. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Beden Algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol

açmamaktadır. 12. Sınıflar için okullarda Beden Algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir (p=0,209).



**Grafik - 28 Sınıflara Göre Okul Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

**Tablo - 37 Okullara Göre Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

	Sınıf Gruplar			
	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf	12. Sınıf
<b>Beden Algı Puan Sağlık Lisesi ort±std sapma</b>	151,472 ± 23,650	151,633 ± 31,056	153,334 ± 22,551	166,875 ± 29,364
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,124</b>			
<b>Beden Algı Puan Fen Lisesi ort±std sapma</b>	156,678 ± 23,829	143,620 ± 40,433	155,782 ± 20,699	152,200 ± 22,217
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,328</b>			
<b>Beden Algı Puan Kız Meslek Lisesi ort±std sapma</b>	147,631 ± 25,073	150,375 ± 26,552	140,416 ± 27,210	157,833 ± 22,171
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,184</b>			
<b>Beden Algı Puan KA Lisesi ort±std sapma</b>	156,556 ± 21,161	157,720 ± 25,613	149,363 ± 29,080	169,190 ± 30,639
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,112</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir

Araştırmada yer alan Sağlık Lisesi öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Beden Algı puan değerleri ortalama  $151,472 \pm 23,650$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $151,633 \pm 31,056$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan Sağlık Lisesi öğrencilerinin beden algı puan değerleri  $153,334 \pm 22,551$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin beden algı puan değerleri ise ortalama  $166,875 \pm 29,364$  olarak belirlenmiştir.

Sağlık Lisesi öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir ( $p=0,124$ ).

Araştırmada yer alan Fen Lisesi öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Beden Algı puan değerleri ortalama  $156,678 \pm 23,829$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $143,620 \pm 40,433$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan Fen Lisesi öğrencilerinin Beden Algı puan değerleri  $155,782 \pm 20,699$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin beden algı puan değerleri ise ortalama  $152,200 \pm 22,217$  olarak belirlenmiştir.

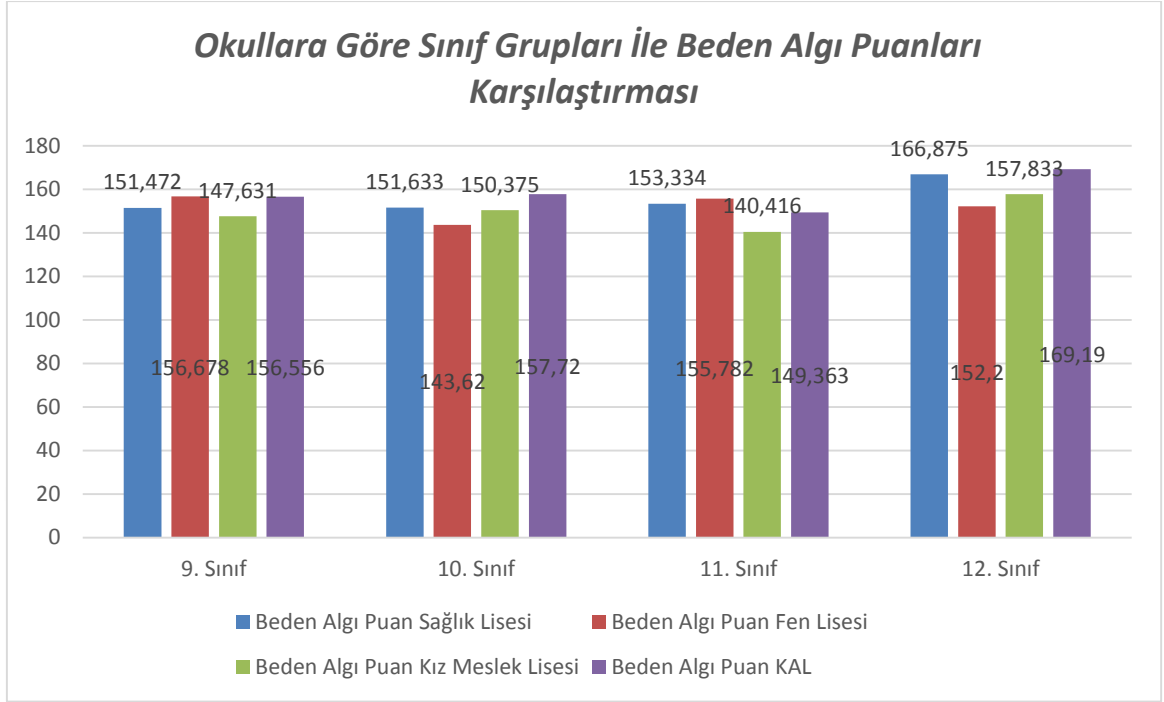
Fen Lisesi öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir ( $p=0,328$ ).

Araştırmada yer alan Kız Meslek Lisesi öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların beden algı puan değerleri ortalama  $147,631 \pm 25,073$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $150,375 \pm 26,552$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan Kız Meslek Lisesi öğrencilerinin beden algı puan değerleri  $140,416 \pm 27,210$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ise ortalama  $157,833 \pm 22,171$  olarak belirlenmiştir.

Kız Meslek Lisesi öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir ( $p=0,184$ ).

Araştırmada yer alan KAL öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların beden algı puan değerleri ortalama  $156,556 \pm 21,161$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $157,720 \pm 25,613$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan KAL öğrencilerinin Beden Algı puan değerleri  $149,363 \pm 29,080$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin beden algı puan değerleri ise ortalama  $169,190 \pm 30,639$  olarak belirlenmiştir.

KAL öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir ( $p=0,112$ ).



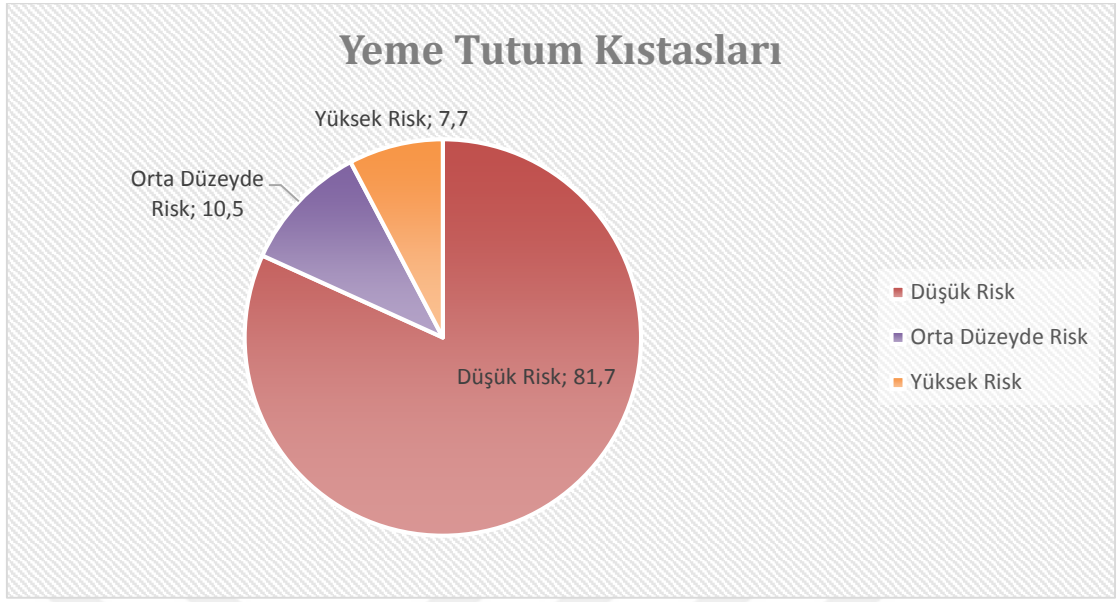
**Grafik - 29 Okullara Göre Sınıf Grupları İle Beden Algı Puanları Karşılaştırması**

**• YEME TUTUM TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKSEL KARŞILAŞTIRMALAR**

<b>Tablo - 38 Yeme Tutum Kriterleri</b>			
	<b>Düşük Risk</b>	<b>Orta Düzeyde Risk</b>	<b>Yüksek Risk</b>
<b>Örneklem Büyüklüğü</b>	<b>318</b>	<b>41</b>	<b>30</b>
<b>Yüzdesel Değer</b>	<b>81,7</b>	<b>10,5</b>	<b>7,7</b>

Araştırmada yer alan lise öğrencilerinin % 81,7'si Yeme Tutum kriterlerine göre Düşük Risk grubunda yer alırken, % 10,5'i Orta Düzeyde Risk ve % 7,7'si ise Yüksek Risk Grubunda bulunmaktadır.





**Grafik - 30 Yeme Tutum Kıstasları**

**Tablo - 39 Okul Grupları İle Yeme Tutum Testi Puanları Karşılaştırması**

	Okul Grupları			
	Sağlık Lisesi	Fen Lisesi	Kız Meslek Lisesi	KAL
<b>Yeme Tutum Puanı</b> ort±std sapma	15,754 ± 9,092	13,400 ± 10,635	16,600 ± 10,401	15,589 ± 11,515
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,017</b> ¥			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan ğrencilerin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $15,754 \pm 9,092$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $13,400 \pm 10,635$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan ğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $16,600 \pm 10,401$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan ğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $15,589 \pm 11,515$  olarak belirlenmiştir.

Çalışmada en yüksek Yeme Tutum puan ortalamasına Kız Meslek Lisesi ğrencileri sahipken, en düşük ortalama ise Fen Lisesinde eğitim gören öğrencilere aittir. Farklı okullarda araştırılan Yeme Tutum puanları; okullar arasında istatistiksel olarak da anlamlı ölçüde farklılıklar göstermektedir ( $p=0,017$ ).

Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

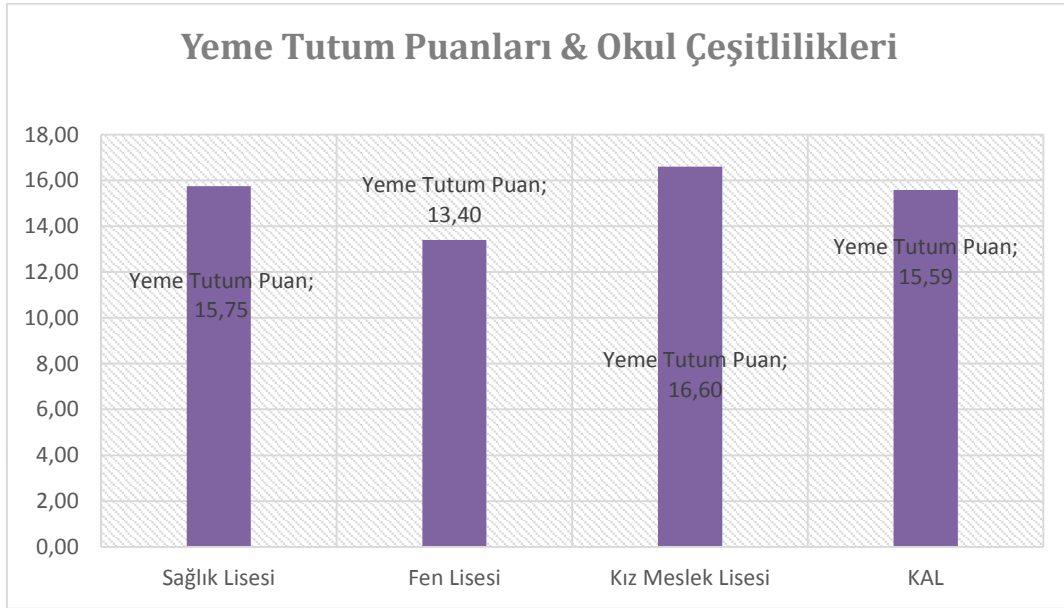
Sağlık Lisesi'nde okuyan ğrencilerin Yeme Tutum puanları Fen Lisesi'nde okuyan öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,005$ ).

Fen Lisesi'nde okuyan ğrencilerin Yeme Tutum testi puanları, Kız Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilere nazaran istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,007$ ).

<b>Tablo - 40 Okul Grupları İle Yeme Tutum Testi Puanları Alt Grup Karşılaştırması</b>			
	<b>Ortalama Farklılıkları</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>
<i>SAĞLIK LİSESİ</i>			
<i>FEN LİSESİ</i>	2,354	1,442	<b>0,005<sup>¥</sup></b>
<i>KIZ MESLEK LİSESİ</i>	-0,845	1,488	<b>0,744</b>
<i>KAL</i>	0,164	1,442	<b>0,342</b>
<i>FEN LİSESİ</i>			
<i>SAĞLIK LİSESİ</i>	-2,354	1,442	<b>0,005<sup>¥</sup></b>
<i>KIZ MESLEK LİSESİ</i>	-3,200	1,550	<b>0,007<sup>¥</sup></b>
<i>KAL</i>	-2,189	1,506	<b>0,082</b>
<i>KIZ MESLEK LİSESİ</i>			
<i>SAĞLIK LİSESİ</i>	0,845	1,488	<b>0,744</b>
<i>FEN LİSESİ</i>	3,200	1,550	<b>0,007<sup>¥</sup></b>
<i>KAL</i>	1,011	1,550	<b>0,283</b>
<i>KAL</i>			
<i>SAĞLIK LİSESİ</i>	-0,164	1,442	<b>0,342</b>
<i>FEN LİSESİ</i>	2,189	1,506	<b>0,082</b>
<i>KIZ MESLEK LİSESİ</i>	-1,011	1,550	<b>0,283</b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin söz konusu özelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.



**Grafik - 31 Yeme Tutum Puanları & Okul Çeşitlilikleri**

**Tablo - 41 Sınıf Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

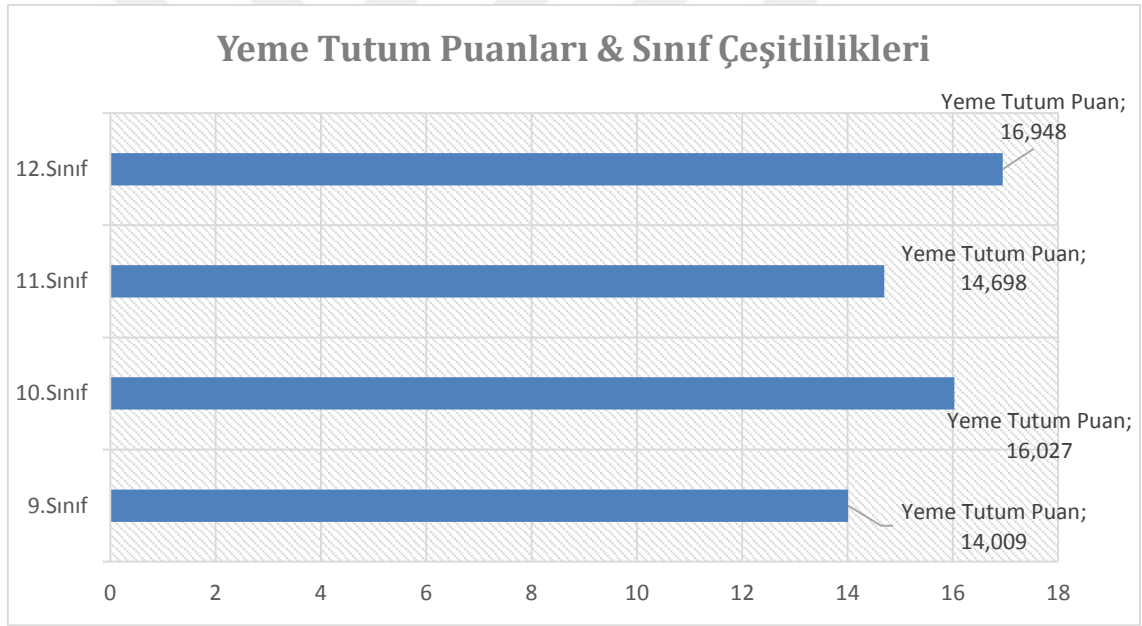
	Sınıf Grupları			
	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf	12. Sınıf
<b>Yeme Tutum Puanı</b> ort±std sapma	14,009 ± 9,840	16,027 ± 10,814	14,698 ± 9,110	16,948 ± 11,873
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,185</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan ğrencilerin, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $14,009 \pm 9,840$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $16,027 \pm 10,814$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan ğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $14,698 \pm 9,110$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $16,948 \pm 11,873$  olarak belirlenmiştir.

Çalışmada en yüksek Yeme Tutum testi puan ortalaması 12.sınıf öğrencileri aittken, en düşük ortalama ise 9.sınıfta eğitim gören öğrencilere aittir. Lise ğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, yeme tutum testi puan ortalama değerleri istatistiksel olarak benzer nitelikte olup, gruplar arasında herhangi bir farklılık söz konusu değildir ( $p=0,185$ ).



**Grafik - 32 Yeme Tutum Puanları & Sınıf Çeşitlilikleri**

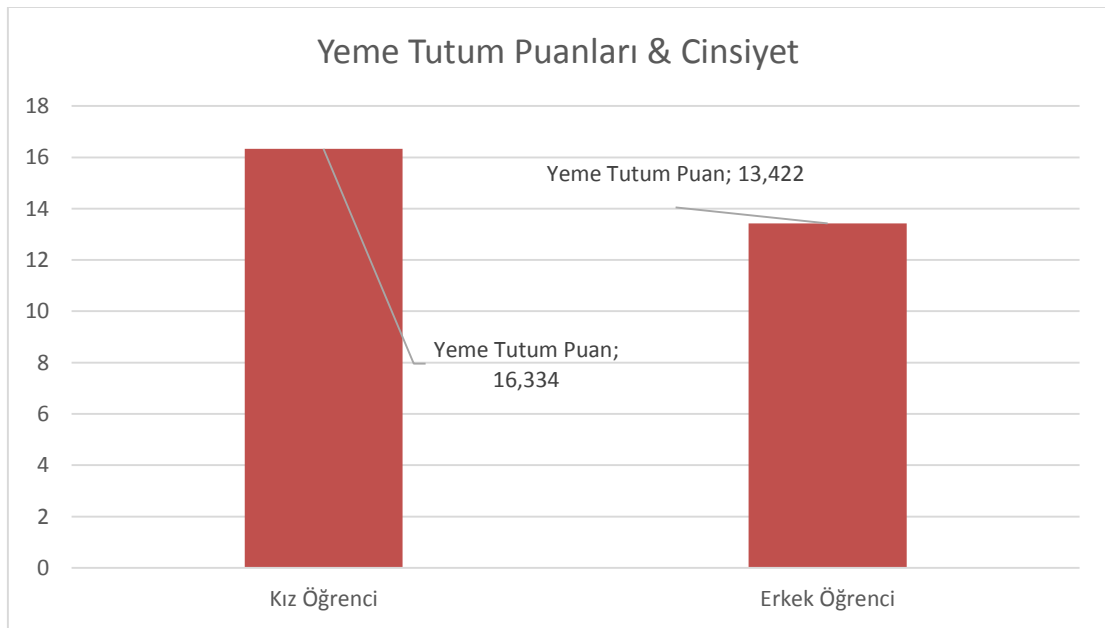
**Tablo - 42 Cinsiyet İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Cinsiyet	
	Kız Öğrenci	Erkek Öğrenci
<b>Yeme Tutum Puan</b> ort±std sapma	16,334 ± 10,642	13,422 ± 9,714
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,007</b> ¥	

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan kız öğrencilerin Yeme Tutum puan ortalamaları 16,334 ± 10,642 olarak saptanırken, erkek öğrencilerin ise söz konusu ortalama değeri 13,422 ± 9,714 olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri kız öğrencilere nazaran oldukça düşüktür. Mevcut ortalama farklılığı istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir (p=0,007).



**Grafik - 33 Yeme Tutum Puanları & Cinsiyet**



**Tablo - 43 Haftalık Harçlık Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Haftalık Harçlık Gruplar				
	5 ₺ ve Daha Az	5 ₺ - 10 ₺ Arası	10 ₺ - 20 ₺ Arası	20 ₺ - 40 ₺ Arası	40 ₺ ve Daha Fazla
<b>Yeme Tutum Puanı</b> ort±std sapma	19,928 ± 14,251	14,322 ± 7,938	15,254 ± 10,033	15,368 ± 11,098	15,319 ± 12,751
<b>p Anlam Değeri</b> <sup>¥</sup>	0,367				

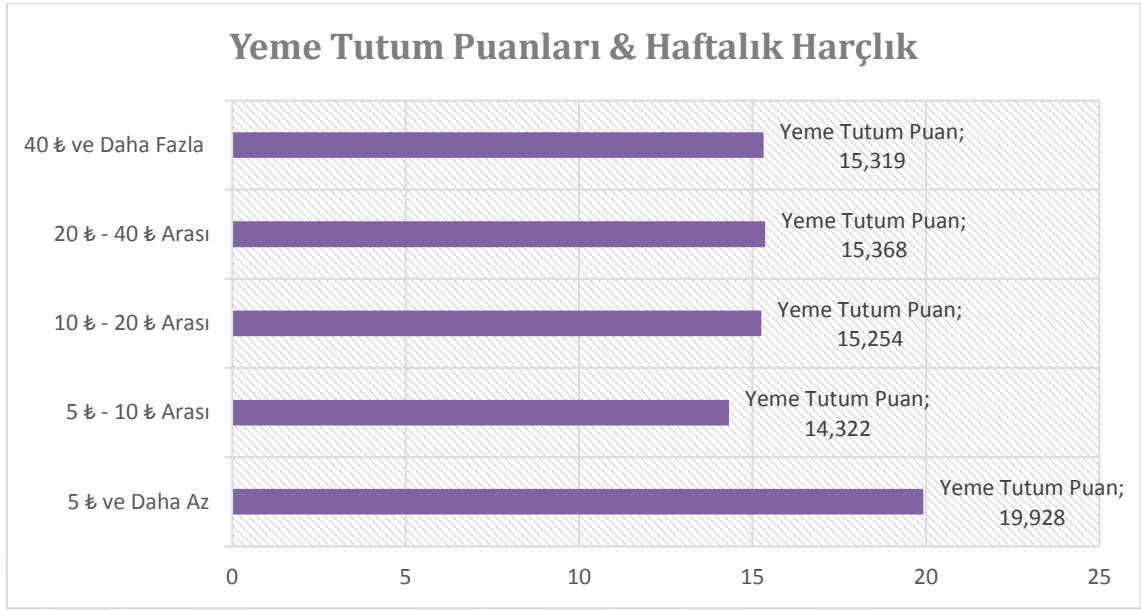
Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, harçlıkları 5 ₺ ve daha az olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama 19,928 ± 14,251 olarak belirlenirken, 5 ₺ - 10 ₺ arasında harçlığa sahip olan öğrencilerin ise 14,322 ± 7,938 olarak saptanmıştır. 10 ₺ - 20 ₺ arasında harçlık alan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri 15,254 ± 10,033 olarak gözlenirken, farklı harçlık gruplarından 20 ₺ - 40 ₺ arasında harçlık alanlar sınıfında bulunan öğrencilerin ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama 15,368 ± 11,098 olarak belirlenmiştir. Ayrıca 40 ₺ ve daha fazla harçlığı olan öğrencilerin ise mevcut ortalama değerleri 15,319 ± 12,751 olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en yüksek Yeme Tutum puan ortalaması 5 ₺ ve daha az harçlık alan öğrencilere aitken, en düşük ortalama ise 5 ₺ - 10 ₺ arasında harçlık alan öğrencilere aittir. Öğrencilerin Yeme Tutum puanları aldıkları harçlıklara göre herhangi bir farklılığa uğramamaktadır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılıklar gözlenmemektedir (p=0,367).





**Grafik - 34 Yeme Tutum Puanları & Haftalık Harçlık**

**Tablo - 44 Yaş Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

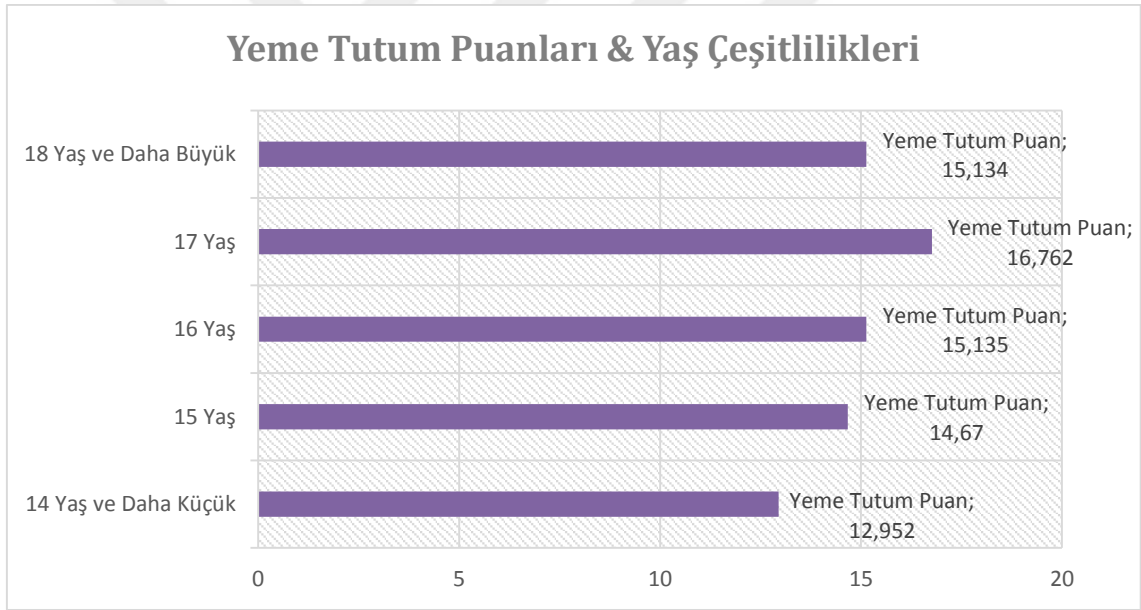
	Yaş Grupları				
	14 Yaş ve Daha Küçük	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş ve Daha Büyük
<b>Yeme Tutum Puanı</b> ort±std sapma	12,952 ± 6,208	14,670 ± 11,499	15,135 ± 10,243	16,762 ± 10,425	15,134 ± 9,960
<b>p Anlam Değeri</b> <sup>¥</sup>	0,237				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin, 14 yaş ve daha küçük olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $12,952 \pm 6,208$  olarak belirlenirken, 15 yaşında olan öğrencilerin ise  $14,670 \pm 11,499$  olarak saptanmıştır. 16 yaşında olan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $15,135 \pm 10,243$  olarak gözlenirken, farklı yaş gruplarından 17 yaş sınıfında bulunan öğrencilerin ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $16,762 \pm 10,425$  olarak belirlenmiştir. Ayrıca 18 yaş ve daha büyük olan öğrencilerin ise mevcut ortalama değerleri  $15,134 \pm 9,960$  olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en yüksek Yeme Tutum puan ortalaması 17 yaşındaki öğrencilere aittir, en düşük ortalama ise 14 yaş ve daha küçük yaşta olan öğrencilere aittir. Öğrencilerin Yeme Tutum puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılıklar göstermemektedir ( $p=0,237$ ).



**Grafik - 35 Yeme Tutum Puanları & Yaş Çeşitlilikleri**

**Tablo - 45 Anne Eğitim Seviyesi İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Anne Eğitim Seviyeleri				
	Okuryazar Değil	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite
<b>Yeme Tutum Puan</b> <small>ort±std</small>	14,992 ± 10,092	15,580 ± 9,701	14,255 ± 9,483	22,333 ± 17,224	17,500 ± 10,456
<b>p Anlam Değeri</b> <small>¥</small>	<b>0,083</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerden anneleri okuryazar olmayanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $14,992 \pm 10,092$  olarak belirlenirken, anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin ise  $15,580 \pm 9,701$  olarak saptanmıştır. Anneleri ortaokul mezunu olan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $14,255 \pm 9,483$  olarak gözlenirken, anneleri lise mezunu olanların ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $22,333 \pm 17,224$  olarak belirlenmiştir. Ayrıca anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin ise mevcut ortalama değerleri  $17,500 \pm 10,456$  olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en yüksek Yeme Tutum puan ortalamasına anneleri lise mezunu olan öğrenciler sahipken, en düşük ortalamaya ortaokul mezunu annelerin çocukları sahiptir. Anneleri lise mezunu olan öğrencilerin, diğer öğrencilere nazaran Yeme Tutum puanları oldukça yüksek olmasına karşın, anne eğitim seviyelerine göre Yeme Tutum puanları benzer niteliktedir ( $p=0,083$ ).

**Tablo - 46 Baba Eğitim Seviyesi İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Baba Eğitim Seviyeleri			
	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite
<b>Yeme Tutum Puan</b> ort±std sapma	15,118 ± 9,908	15,878 ± 8,801	16,354 ± 10,023	14,538 ± 11,971
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,644</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerden babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $15,118 \pm 9,908$  olarak belirlenirken, babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin ise  $15,878 \pm 8,801$  olarak saptanmıştır. Babaları lise mezunu olan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $16,354 \pm 10,023$  olarak gözlenirken, babaları üniversite mezunu olanların ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $14,538 \pm 11,971$  olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada en düşük Yeme Tutum puan ortalamasına üniversite mezunu olan babaların çocukları sahipken, en yüksek ortalamaya ise babaları lise mezunu olan çocuklar sahiptir. Araştırmada bulunan öğrencilerin baba eğitim seviyeleri, öğrencilerin Yeme Tutum puanlarını istatistiksel olarak etkilememektedir ( $p=0,644$ ).

**Tablo - 47 Beden kütle indeksi (Kız Öğrenci) Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Yeme Tutum Puan</b> ort±std sapma	12,705 ± 9,129	18,080 ± 9,560	15,113 ± 10,115	16,360 ± 10,462	18,301 ± 12,035
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,078</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan Beden kütle indeksi gruplara göre yetersiz beslenen kız öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $12,705 \pm 9,129$  olarak belirlenirken, BKİ gruplamalara göre zayıf olan öğrencilerin ise Yeme Tutum puanları ortalama  $18,080 \pm 9,560$  olarak saptanmıştır. Normal kilolu olan kız öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $15,113 \pm 10,115$  olarak gözlenirken, hafif kilolu olanların ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $16,360 \pm 10,462$  olarak tespit edilmiştir. Bu bilgilerle ilaveten; BKİ gruplarda şişman grupta yer alan kız öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $18,301 \pm 12,035$  olarak gözlenmiştir.

Yapılan araştırma kapsamında Beden kütle indeksi gruplarından Yetersiz Beslenenler grubunda bulunan öğrenciler en düşük Yeme Tutum değerlerine sahipken, Şişman olan kızlar ise en yüksek Yeme Tutum değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplar ile Yeme Tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir. Kız öğrencilerin yeme tutum puanları Beden kütle indeksi gruplarında benzer şekilde yayılım göstermektedir ( $p=0,078$ ).

**Tablo - 48 Beden kütle indeksi (Erkek Öğrenci) Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

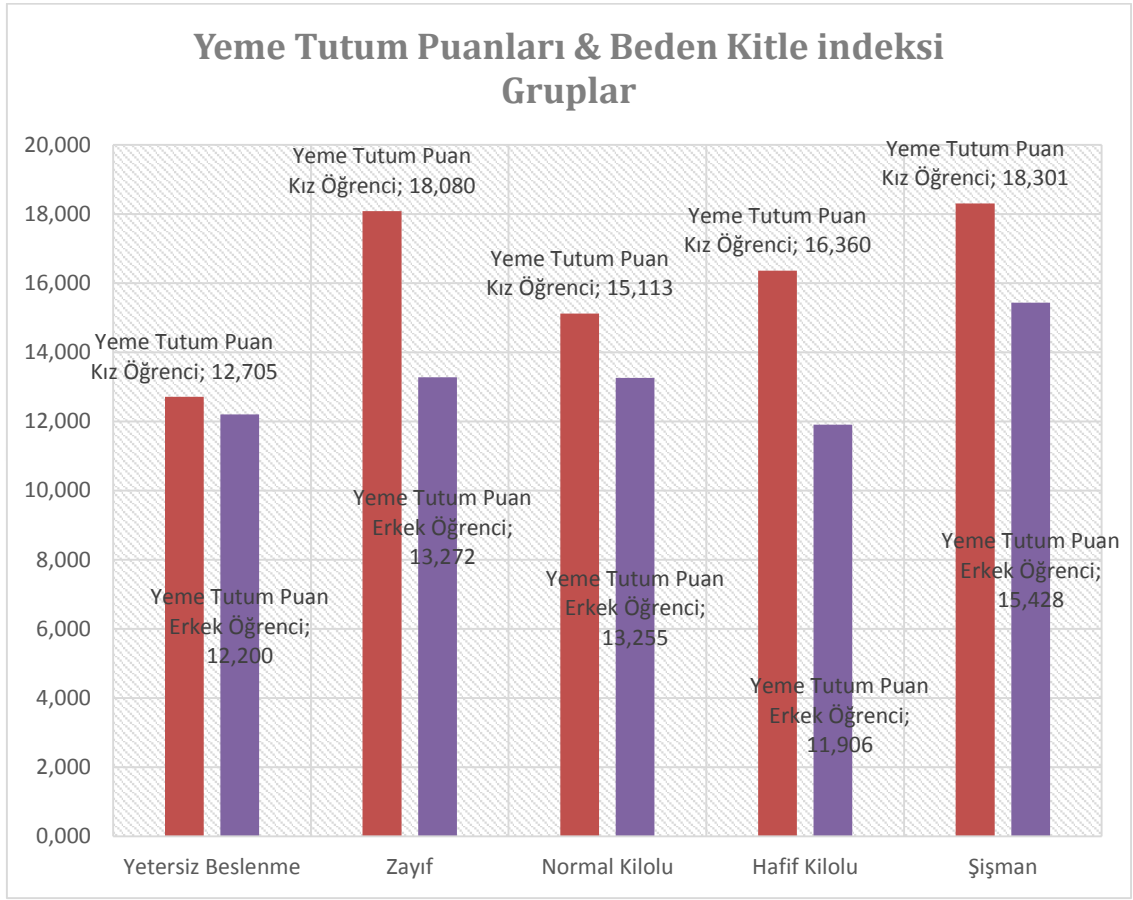
	Beden kütle indeksi Gruplar				
	Yetersiz Beslenme	Zayıf	Normal Kilolu	Hafif Kilolu	Şişman
<b>Yeme Tutum Puan</b> ort±std sapma	12,200 ± 7,983	13,272 ± 9,122	13,255 ± 11,964	11,906 ± 7,008	15,428 ± 9,236
<b>p Anlam Değeri</b> <sup>¥</sup>	<b>0,384</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada bulunan Beden kütle indeksi gruplara göre yetersiz beslenen erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $12,200 \pm 7,983$  olarak belirlenirken, BKİ gruplamalara göre zayıf olan öğrencilerin ise Yeme Tutum puanları ortalama  $13,272 \pm 9,122$  olarak saptanmıştır. Normal kilolu olan erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $13,255 \pm 11,964$  olarak gözlenirken, hafif kilolu olanların ise Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $11,906 \pm 7,008$  olarak tespit edilmiştir. Ayrıca BKİ gruplarda şişman grupta yer alan erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $15,428 \pm 9,236$  olarak gözlenmiştir.

Yapılan araştırma kapsamında BKİ gruplarından Şişman grubunda bulunan erkek öğrenciler en yüksek Yeme Tutum değerlerine sahipken, Hafif Kilolu erkekler ise en düşük Yeme Tutum değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplarda Yeme Tutum puanları gözle görülür farklılıklar olmasına karşın; gruplar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık mevcut değildir ( $p=0,384$ ).



**Grafik - 36 Yeme Tutum Puanları & Beden Kütle İndeksi Gruplar**

**Tablo - 49 Öğün Atlama Sebebiniz Nedir? İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Öğün Atlama Sebebiniz Nedir?					
	Canım İstemiyorum	Zayıflamak İstiyorum	Vaktim Olmuyor	Hazırlayan Yok	Maddi Nedenlerden Dolayıdır	Alışkanlığım Yok
<b>Yeme Tutum Puanı</b> ort±std sapma	15,391 ± 8,950	23,653 ± 12,721	13,630 ± 12,358	17,352 ± 9,662	14,250 ± 7,804	12,318 ± 10,068
<b>P Anlam Değeri</b> ¥	0,001¥					

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya göre canı istemediği için öğün atlayan lise öğrencilerinin yeme tutum puan ortalaması 15,391 ± 8,950 olarak belirlenirken, zayıflamak amacıyla öğün atlayan öğrencilerin ise söz konusu ortalaması 23,653 ± 12,721 olarak saptanmıştır. Vakti olmadığı için öğün atlayan öğrencilerin yeme tutum puanları ise 13,630 ± 12,358 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca; bunlara ek olarak kendilerini yemekleri hazırlanmadığı için yiyemeyenler olarak açıklayan öğrencilerin yeme tutum puan değerleri 17,352 ± 9,662 olarak belirlenmiştir. Maddi nedenlerden dolayı öğün atlamak zorunda kalan



kişilerin yeme tutum ortalaması  $14,250 \pm 7,804$  ve alışık olmadığı için öğün atlayanların ise mevcut değeri  $12,318 \pm 10,068$  olarak gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden zayıflayabilmek için öğün atlayanların yeme tutum puanları en yüksek olarak tespit edilirken, alışkın olmadığı için öğün atlayan öğrencilerin ise yeme tutum puan ortalamaları en düşük değere sahiptir. Kişilerin yeme tutum puan değerleri, öğün atlama kıstaslarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,001$ ).

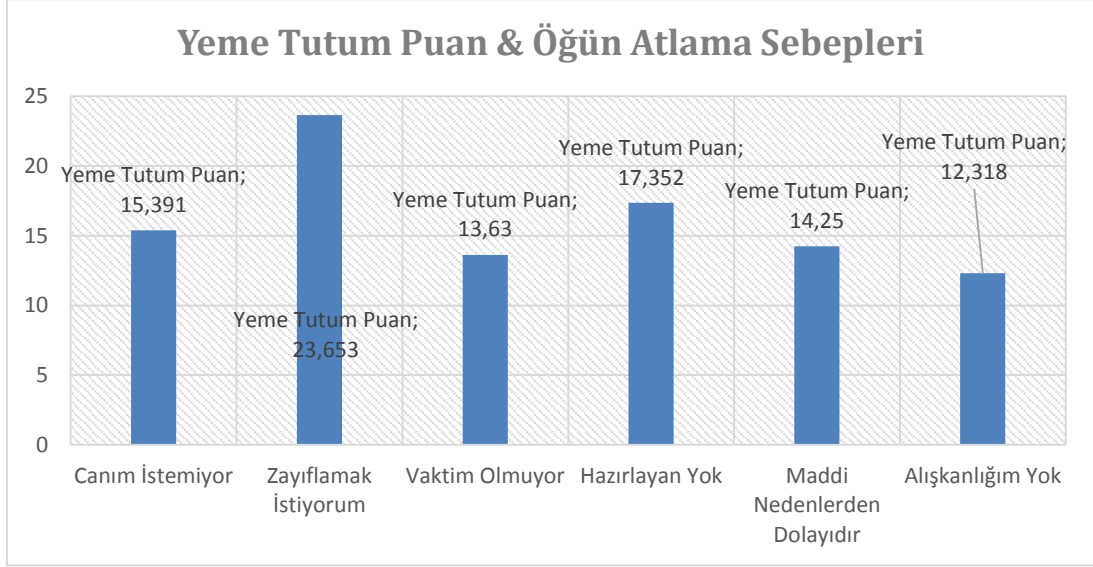
Söz konusu ortalama farklılıkları aşağıdaki tabloda da gösterildiği gibidir. Tabloya göre;

Yemek istemediği için öğün atlayan öğrencilerin yeme tutum puan ortalamaları, zayıflamak istediği için öğün atlayan öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,0001$ ).

Zayıflamak istediği için öğün atlayan öğrencilerin yeme tutum puanları, vakit bulamadığı için öğün atlamak zorunda kalan kişilerin söz konusu puanlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,0001$ ).

Yemeğini hazırlayacak kimse olmadığı için öğün atlamak zorunda kalan kişilerin yeme tutum puan ortalamaları, zayıflamak adına öğün atlayan öğrencilerin yeme tutum puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,045$ ).

Alışkanlığı olmadığından dolayı öğün atlayan öğrencilerin yeme tutum puan değerleri, zayıf kalmak için öğün atlayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,0001$ ).



**Grafik - 37 Yeme Tutum Puan & Öğün Atlama Sebepleri**

<b>Tablo - 50 Öğün Atlama Sebebi İle Yeme Tutum Puanları Alt Grup Karşılaştırması</b>			
	<b>Ortalama Farklılıkları</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>			
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	-8,263	2,113	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	1,760	1,666	<b>0,292</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-1,962	2,553	<b>0,443</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	1,140	5,082	<b>0,823</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	3,072	2,274	<b>0,178</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	8,263	2,113	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	10,023	2,465	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	6,300	3,134	<b>0,045<sup>¥</sup></b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	9,403	5,397	<b>0,083</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	11,335	2,911	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	-1,760	1,666	<b>0,292</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	-10,023	2,465	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-3,722	2,852	<b>0,193</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-0,619	5,238	<b>0,906</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM</i>	1,312	2,605	<b>0,615</b>

<i>YOK</i>			
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	1,962	2,553	<b>0,443</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	-6,300	3,134	<b>0,045<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	3,722	2,852	<b>0,193</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	3,102	5,584	<b>0,579</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	5,034	3,245	<b>0,122</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	-1,140	5,082	<b>0,823</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	-9,403	5,397	<b>0,083</b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	0,619	5,238	<b>0,906</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-3,102	5,584	<b>0,579</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>	1,931	5,462	<b>0,724</b>
<i>ALIŞKANLIĞIM YOK</i>			
<i>CANIM İSTEMİYOR</i>	-3,072	2,274	<b>0,178</b>
<i>ZAYIFLAMAK İSTİYORUM</i>	-11,335	2,911	<b>0,0001<sup>¥</sup></b>
<i>VAKTİM OLMUYOR</i>	-1,312	2,605	<b>0,615</b>
<i>HAZIRLAYAN YOK</i>	-5,034	3,245	<b>0,122</b>
<i>MADDİ NEDENLERDEN DOLAYI</i>	-1,931	5,462	<b>0,724</b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin söz konusu özelliklerine ait bilgiler “**ortalama farklılıkları ve standart hata**” şeklinde raporlanmıştır.

İstatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

**Tablo - 51 Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz? İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Kendinizi Nasıl Görüyorsunuz?				
	Çok Zayıf	Biraz Zayıf	Normal Kilolu	Biraz Şişman	Çok Şişman
<b>Yeme Tutum Puan</b> ort±std sapma					
<b>Düşük Düzeyde Risk</b>	4,1 (13)	17,6 (56)	48,4 (154)	23,6 (75)	6,3 (20)
<b>Orta Düzeyde Risk</b>	4,9 (2)	12,2 (5)	43,9 (18)	24,4 (10)	14,6 (6)
<b>Yüksek Düzeyde Risk</b>	6,7 (2)	16,7 (5)	33,3 (10)	26,7 (8)	16,7 (5)
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,354</b>				

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Yeme Tutum ölçeğinde Düşük Düzeyde Riske sahip öğrencilerin % 4,1’i kendisini çok zayıf olarak değerlendirirken, % 17,6’sı biraz zayıf ve % 48,4’ü ise kendilerini normal kilolu olarak addetmektedir. Ayrıca düşük düzeyde riske sahip öğrencilerin % 23,6’sı kendilerini biraz şişman ve % 6,3’ü ise kendilerini çok şişman olarak değerlendirmektedir.

Yeme Tutum ölçeğine göre Orta Düzeyde Risk grubuna dâhil olan öğrencilerin % 4,9’u kendilerini çok zayıf, % 12,2’si biraz zayıf ve % 43,9’u ise kendilerini normal kilolu olarak değerlendirmektedir. Araştırmadaki lise öğrencilerinden orta düzeyde risk grubunda olanların % 24,4’ü kendisini biraz şişman olarak ve % 14,6’sı ise kendisini çok şişman olarak görmektedir.

Çalışmada yer alan öğrencilerden Yeme Tutum ölçeğe binaen Yüksek Düzeyde Riske sahip öğrencilerin % 6,7’si kendisini çok zayıf olarak değerlendirirken, % 16,7’si

biraz zayıf ve % 33,3'ü ise kendilerini normal kilolu olarak bildirmektedir. Buna ek olarak yüksek düzeyde riske sahip öğrencilerin % 26,7'si kendilerini biraz şişman ve % 16,7'si ise kendilerini çok şişman olarak değerlendirmektedir.

Yeme Tutum ölçeği grupları ile öğrencilerini kendi kilolarını nasıl gördüklerine ilişkin gruplar arasında istatistiksel olarak herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yeme Tutum ölçeği değerlendirmesinde, kişilerin kendilerini nasıl gördüklerine ilişkin gruplar bağımsız olarak dağılım göstermektedir (p=0,354).

**Tablo - 52 Sınıflara Göre Okul Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Okul Grupları			
	Sağlık Lisesi	Fen Lisesi	Kız Meslek Lisesi	KAL
<b>Yeme Tutum Puan 9.Sınıf</b> ort±std sapma	14,861 ± 8,452	11,928 ± 5,855	15,473 ± 11,182	14,000 ± 13,430
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,404</b>			
<b>Yeme Tutum Puan 10.Sınıf</b> ort±std sapma	16,266 ± 7,727	16,655 ± 15,953	16,875 ± 9,988	14,200 ± 7,211
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,498</b>			
<b>Yeme Tutum Puan 11.Sınıf</b> ort±std sapma	11,333 ± 4,177	12,087 ± 7,609	19,041 ± 12,369	15,909 ± 7,908
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,018<sup>¥</sup></b>			
<b>Yeme Tutum Puan 12.Sınıf</b> ort±std sapma	20,875 ± 12,466	11,866 ± 7,854	14,166 ± 6,635	18,523 ± 15,458
<b>p Anlam Değeri<sup>¥</sup></b>	<b>0,079</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**ortalama ± standart sapma**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan 9. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $14,861 \pm 8,452$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $11,928 \pm 5,855$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 9. Sınıf öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $15,473 \pm 11,182$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Beden Algı puan değerleri ise ortalama  $14,000 \pm 13,430$  olarak belirlenmiştir.

9. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Yeme Tutum puanları açasından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. 9. Sınıflar için okullarda Yeme Tutum puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,590$ ).

Araştırmada yer alan 10. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $16,266 \pm 7,727$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $16,655 \pm 15,953$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 10. Sınıf öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $16,875 \pm 9,988$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $14,200 \pm 7,211$  olarak belirlenmiştir.

10. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Yeme Tutum puanları açasından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. 10. Sınıflar için okullarda Yeme Tutum puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,812$ ).

Araştırmada yer alan 11. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $11,333 \pm 4,177$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $12,087 \pm 7,609$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 11. Sınıf öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $19,041 \pm 12,369$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $15,909 \pm 7,908$  olarak belirlenmiştir.

11. sınıf öğrencileri arasında yapılan Yeme Tutum puan karşılaştırmasında en yüksek ortalamaya Kız Meslek Lisesi öğrencileri sahipken, en düşük Yeme Tutum ortalama değeri ise Sağlık Lisesi öğrencilerine aittir. Okullar arasındaki söz konusu farklılıklar istatistiksel olarak da anlamlı ölçüdedir ( $p=0,007$ ).

11. sınıf öğrencilerinde Yeme Tutum puan değerlerindeki söz konusu farklılıklar şöyledir:

Sağlık Lisesi öğrencilerinin Yeme Tutum ortalaması, Fen Lisesi öğrencilerinin söz konusu değerinden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklıdır ( $p=0,035$ ).

Sağlık Lisesi'nde okuyan öğrencilerin Yeme Tutum puan ortalamaları, Kız Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,011$ ).

Kız Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise Fen Lisesi'nde okuyulardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ( $p=0,029$ ).

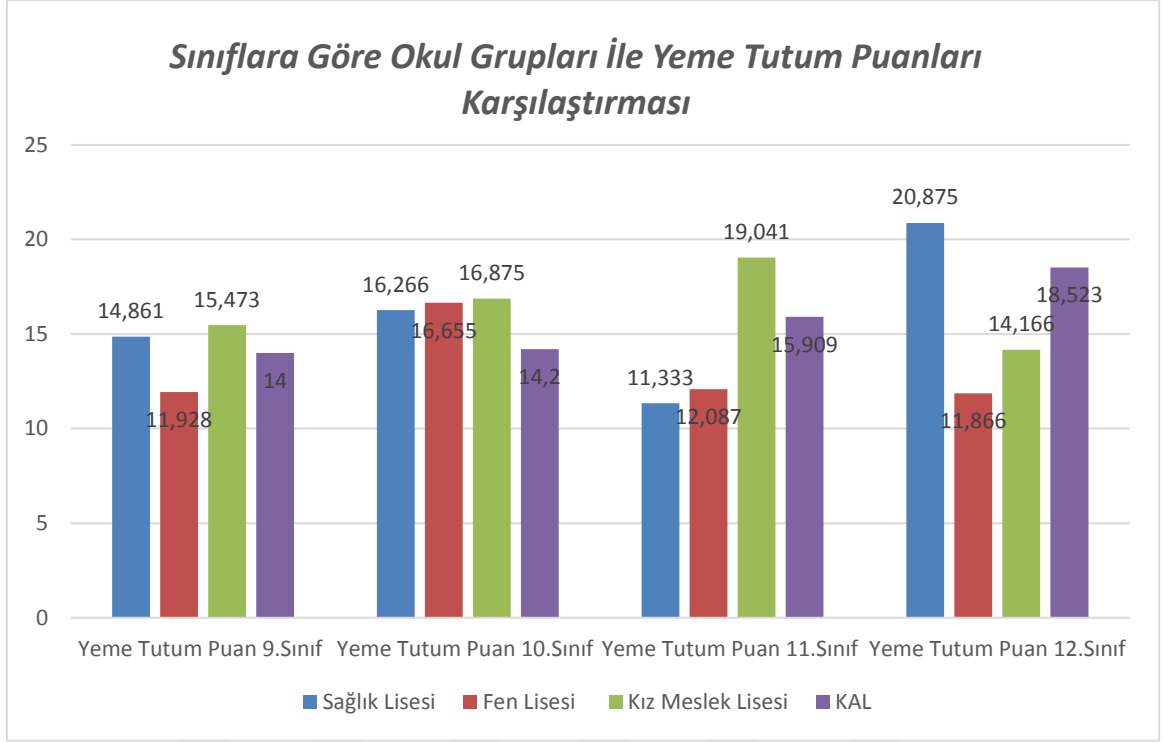
Adı geçen okullar dışındaki diğer okullarda eğitim gören öğrencilerin Yeme Tutum puanları istatistiksel olarak benzer niteliktedir.

Araştırmada yer alan 12. Sınıf öğrencilerinin, Okul gruplarından Sağlık Lisesi grubuna dâhil olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $20,875 \pm 12,466$  olarak belirlenirken, Fen Lisesinde okuyanların ise  $11,866 \pm 7,854$  olarak gözlenmiştir. Kız Meslek Lisesinde olan 12. Sınıf öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri  $14,166 \pm 6,635$  olarak saptanırken farklı okul gruplarından KAL grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $18,523 \pm 15,458$  olarak belirlenmiştir.

12. sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Yeme Tutum puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. 12. Sınıflar için okullarda Yeme Tutum puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,079$ ).



**Grafik - 38 Sınıflara Göre Okul Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**



**Grafik - 38 Sınıflara Göre Okul Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

**Tablo - 53 Okullara Göre Sınıf Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

	Sınıf Gruplar			
	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf	12. Sınıf
<b>Yeme Tutum Puan</b> <b>Sağlık Lisesi</b> ort±std sapma	14,861 ± 8,452	16,266 ± 7,727	11,334 ± 4,177	20,875 ± 12,466
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,003</b> ¥			
<b>Yeme Tutum Puan</b> <b>Fen Lisesi</b> ort±std sapma	11,928 ± 5,855	16,655 ± 15,953	12,087 ± 7,609	11,866 ± 7,854
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,273</b>			
<b>Yeme Tutum Puan</b> <b>Kız Meslek Lisesi</b> ort±std sapma	15,473 ± 11,182	16,875 ± 9,988	19,041 ± 12,369	14,166 ± 6,635
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,474</b>			
<b>Yeme Tutum Puan</b> <b>KA Lisesi</b> ort±std sapma	14,000 ± 13,430	14,200 ± 7,211	15,909 ± 7,308	18,523 ± 15,458
<b>p Anlam Değeri</b> ¥	<b>0,516</b>			

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “ortalama ± standart sapma” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada yer alan Sağlık Lisesi öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $14,861 \pm 8,452$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $16,266 \pm 7,727$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan Sağlık Lisesi öğrencilerinin Yeme Tutum puan değerleri  $11,334 \pm 4,177$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $20,875 \pm 12,466$  olarak belirlenmiştir.

Sağlık Lisesi öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, Yeme Tutum puan ortalama değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,003$ ).

Sağlık Lisesi öğrencilerinde gözlenen farklılıklar şöyledir:

Sağlık Lisesi'nde okuyan 9. Sınıf öğrencilerinin Yeme Tutum puanları 12. Sınıf öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,009$ ).

Sağlık Lisesi 12. Sınıf öğrencilerinin Yeme Tutum puanları ise 11. Sınıf öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,001$ ).

Araştırmada yer alan Fen Lisesi öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $11,928 \pm 5,855$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $16,655 \pm 15,953$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan Fen Lisesi öğrencilerinin Yeme Tutum puan değerleri  $12,087 \pm 7,609$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $11,866 \pm 7,854$  olarak belirlenmiştir.

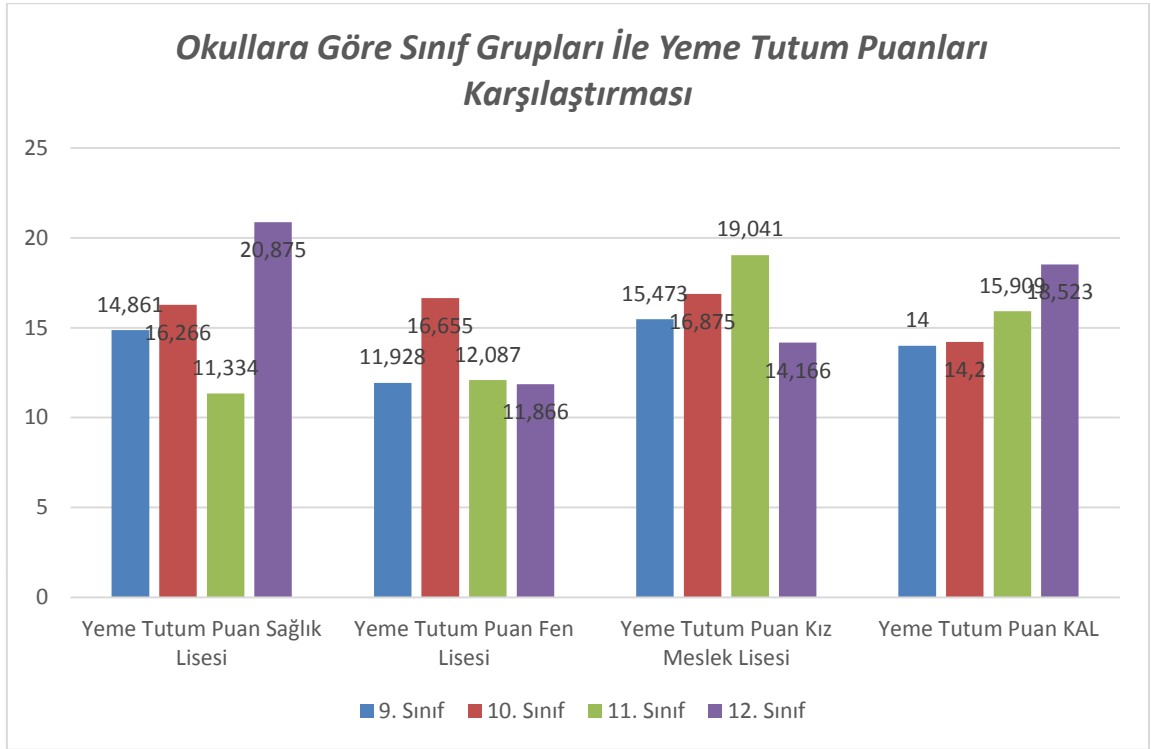
Fen Lisesi öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, Yeme Tutum puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir ( $p=0,273$ ).

Araştırmada yer alan Kız Meslek Lisesi öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $15,473 \pm 11,182$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $16,875 \pm 9,988$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan Kız Meslek Lisesi öğrencilerinin Yeme Tutum puan değerleri  $19,041 \pm 12,369$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $14,166 \pm 6,635$  olarak belirlenmiştir.

Kız Meslek Lisesi öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, Yeme Tutum puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p=0,474$ ).

Araştırmada yer alan KAL öğrencilerinden, Sınıf gruplarından 9.sınıfta olanların Yeme Tutum puan değerleri ortalama  $14,000 \pm 13,430$  olarak belirlenirken, 10.sınıfta okuyanların ise  $14,200 \pm 7,211$  olarak gözlenmiştir. 11.sınıfta olan KAL öğrencilerinin Yeme Tutum puan değerleri  $15,909 \pm 7,308$  olarak saptanırken farklı sınıf gruplarından 12.sınıf grubunda bulunan öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri ise ortalama  $18,523 \pm 15,458$  olarak belirlenmiştir.

KAL öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, Yeme Tutum puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p=0,516$ ).



**Grafik - 39 Okullara Göre Sınıf Grupları İle Yeme Tutum Puanları Karşılaştırması**

## YEME TUTUM TESTİ PUANLARI ile BEDEN ALGI PUANLARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKSEL KARŞILAŞTIRMA

**Tablo - 54 Yeme tutum testi puanları ile beden algı puanları karşılaştırılması**

	<i>BEDEN ALGI ÖLÇEĞİ<sub>R</sub></i>
<i>YEME TUTUM ÖLÇEĞİ<sub>R</sub></i>	-0,108
<i>P ANLAM DEĞERİ<sup>¥</sup></i>	<b>0,033<sup>¥</sup></b>

Tabloda araştırmaya katılan kişilerin tanımlayıcı istatistiksel özelliklerine ait bilgiler “**korelasyon katsayısı**” şeklinde raporlanmıştır.

¥; istatistiksel araştırmalar % 95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Yeme tutum ölçeği ile Beden Algı ölçeği arasında negatif yönlü 0,108 katsayılı bir ilişki söz konusudur. Beden Algısı düştükçe Yeme Tutum ölçeği puanı yükselmektedir. Söz konusu ilişki istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir ( $p=0,033$ ).



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Anket çalışmasına katılan kız öğrencilerin Beden Kütle İndeksleri ortalama  $22,06 \pm 3,80$  (14,69-34,89) olarak gözlenirken, erkek öğrencilerin ise söz konusu ortalama değerleri ise  $23,34 \pm 4,49$  (16,54-38,57) olarak belirlenmiştir. Çalışmada bulunan kız öğrencilerin % 6,7'si BKİ gruplar içerisinde yetersiz beslenen grup içerisinde yer alırken, % 9,8'i zayıf, % 34,6'sı ise normal kilolu olarak belirlenmiştir. Ayrıca araştırmadaki kızların % 24,0'ü fazla kilolu iken, % 24,8'i ise şişman, obez olarak saptanmıştır. Araştırmadaki liseli erkek öğrencilerin ise % 7,4'ü BKİ gruplarda yetersiz beslenen grup içerisinde bulunurken, % 8,1'i zayıf, % 34,8'i ise normal kilolu olarak gözlenmiştir. Bu bilgilere ek olarak erkek öğrencilerin % 23,7'si fazla kilolu ve % 25,9'u ise şişman olarak tespit edilmiştir. Süleyman Demirel Üniversitesi'nde yaşları 17-26 olan toplam 712 öğrenci üzerinde yürütülmüş çalışmada ise, erkek öğrencilerin %2,74'ü zayıf, %0,82'si obez ve kızların %17,19'u zayıf, %0,94'ü obez olduğu saptanmıştır (95). Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması'nda 15-24 yaş katılımcıların BKİ sınıflaması değerlendirildiğinde; %13,5'inin zayıf, %66,5'inin normal, %15,2'sinin fazla kilolu, %4,8'inin obez olduğu görülmüştür (96).

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (97). Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına "YETERLİ VE DENGELİ BESLENME" denir (98). Araştırmaya katılan öğrencilerin % 40,9'u yeterli ve dengeli beslendiğini düşünürlerken, % 24,4'ü dengeli beslenmediklerini ve kişilerin % 34,7'si ise zaman zaman yeterli ve dengeli beslendiklerini bildirmişlerdir. Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

Araştırma kapsamında bulunan öğrencilerin % 37,8'i öğün atladığını bildirirken, % 22,9'u hiç öğün atlamadığını ve % 39,3'ü ise bazen öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin % 40,2'si öğün atladıklarından söz ederken Erkek öğrencilerin ise % 33,3'ü öğün atladıklarını söylemektedirler. Türk ve ark. lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında çalışmamıza benzer şekilde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla öğün atladıklarını bildirmişlerdir (99).

Çalışmada yer alan öğrencilerin en fazla atladıkları öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve en fazla tüketilen öğünün akşam yemeği olduğu bulunmuştur. Tanrıverdi ve ark. lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi üzerine yapılan çalışmada da katılımcıların %69,5 'i gün içerisinde öğün atladıklarını ve en fazla oranda sabah kahvaltısını yapmadıklarını bildirmişlerdir (45). Diğer bir araştırmada da en çok atlanan ana öğün sabah kahvaltısı olarak belirlenmiştir (8). Avrupa ve Amerika'da adölesanlarda kahvaltı atlama ile ilgili yapılan çalışmaların sonucunda bireylerin kahvaltı atlama oranının oldukça yüksek (%10-30) olduğu belirlenmiştir (10). Turcani ve arkadaşlarının çalışmasında da öğrencilerin yaklaşık %20'sinin kahvaltıyı atladıkları görülmüştür (100). Amerika Birleşik Devletleri 15-18 yaş beslenme araştırmasında gençlerin beşte birinin sabah kahvaltısını atladıkları görülmüştür (99). Bizim çalışmamızda öğrencilerin % 9,3' ü hiçbir zaman kahvaltı yapmadıklarını söylemişlerdir. Oysa sabah kahvaltısı güne sağlıklı ve zinde başlamak için mutlaka yenmesi gereken, günün en önemli öğünüdür (8). Kahvaltı fiziksel büyüme ve gelişmenin yanı sıra okul başarısına etkisi olduğu kanıtlanmış bir öğündür (101).

Çalışmadaki lise öğrencilerinin % 44,7'si öğün atlama sebebi olarak yemeği istemediklerini söylerken, % 11,8'i vakti olmadığı için öğün atlamak zorunda kaldığını, % 6,7'si öğünlerini zayıflayabilmek için pas geçtiklerini ve % 5,7'si ise alışık olmadığı için bazı öğünleri atladıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca kişilerin % 4,4'ü hazır olamadığı için öğün atlamak zorunda bulduklarını söylerken, % 1,0'i ise maddi güçlerinin yetersiz kalması nedeniyle öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Tanrıverdi ve ark. 'nın lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında öğün atlama nedeni olarak en fazla oranda öğrencilerin yeme isteğinin olmaması ve zaman yetersizliğini bildirmişlerdir (48). Yılmaz ve Özkan'ın çalışmasında, öğrencilerin çok yüksek oranda öğün atladığı (%90,3), yarıdan fazla öğrencinin (%51,3) zaman bulamama nedeniyle öğün atladığı bulunmuştur (102). İzmir' de lise öğrencileri üzerine yapılan araştırma da öğün atlayan (%77,6) öğrencinin %43,2 si canı istemediği için öğün atlarken, %52,5 i vakit olmadığı için, %4,3 ü ise evde yemek hazırlanmadığı için öğün atladıklarını belirtmiştir (10). Ulaş ve ark. yaptığı çalışmada öğrencilerin %55,5'i öğün atlamaktadır ve bunların yarıya yakını (%49,8) vakit bulamadığı için öğün atladığını ifade etmiştir (103). Türk ve ark. lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmalarında da öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında, iştahsızlık, zaman darlığı ilk iki sırada gelmektedir (99).

Malatya’da lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada tüm öğrencilerin yarısından fazlası öğün atlamanın iyi bir zayıflama yöntem olduğu saptanmıştır (104). Oysa düzenli kahvaltı yapmayan veya hiç kahvaltı yapmayanların, öğün atlayanların her gün düzenli olarak kahvaltı yapanlara ve öğün atlamayanlara göre daha fazla şişmanlama eğilimli oldukları bilinen bir gerçektir (105).

Okul döneminde ergenler genellikle öğle yemeklerini ev dışında yemek zorunda kalabilmektedir. Araştırmaya dâhil olan kişilerin % 64,5’i günlük öğünlerini aileleri ile birlikte yerlerken, % 29,6’sı arkadaşları ile ve % 5,9’u ise öğünlerini kendi başlarına yediklerini açıklamışlardır. Çalışmamızda yer alan lise öğrencilerinin % 35,0’i öğle öğünlerini evlerinde geçirirken, % 56,3’ü okulda ve % 8,7’si ise daha farklı bir yerde öğle öğünlerini yediklerini belirtmiştir Okulda yemek yeme davranışı arkadaşların davranışı ile etkilenebilmektedir. Okulda yemek çıkmıyorsa, kantinde karın doyurmak zorunda kalan veya bunu tercih eden ergenlerde yanlış beslenme alışkanlıkları görülmektedir. Çocukların enerji alımlarının %20-42’si abur cubur besinlerden gelirken, bu tür besinler daha çok öğle vaktinde tüketilmektedir (48). Öğrencilerin abur cubur tüketimini azaltmak için okul kantinlerinde satılan yiyecek ve içeceklere düzenleme getirilmelisi ve okul yemek listelerinin diyetisyenler tarafından düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anket araştırması kapsamında bulunan öğrencilerin % 44,5’i ara öğün tükettiklerini söylerken, % 42,4’ü zaman zaman hayatlarında ara öğüne yer verdiklerini ve % 13,1’i ise hiçbir zaman ara öğün tüketmediklerini belirtmişlerdir. Öğrenciler ara öğünlerinde en sık %63,6’lık oranla çikolata ve şekerleme yerken, %14,8 ‘i hiçbir zaman süt veya ayran tüketmediklerini bildirmiştir. Adölesanlar üzerine yapılan araştırmaya katılan öğrencilerin %28,3 ü öğün aralarında hiç süt ve ürünlerini atıştırmamaktadır (45). Türk ve ark. 14-18 yaş ergenleri içeren çalışmalarında, sağlıksız besinler içinde en sık tüketilenlerin çalışmamızda olduğu gibi hazır kek/bisküvi olduğu görülmektedir (99).

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 4,4’ü kendisini çok zayıf olarak görürken, % 17,0’si zayıf ve % 46,8’i ise kilosunu normal görmektedir. Ayrıca öğrencilerin % 23,9’u kendisinin biraz şişman olduğunu düşünürken, % 8,0’i ise çok şişman olduğu fikrindedir.

Araştırma kapsamında bulunan öğrencilerin % 44,5’i daha ince olmayı arzu ederken, % 17,5’i ise daha kilolu olmayı istemektedir. Ayrıca kişilerin % 38,0’i ise kilosundan



memnun olduğunu açıklamıştır. Lise öğrencilerinin beden alguları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada; araştırma grubunun %58,7'sinin ağırlığından memnun olmadığı, %40,8'inin kilo vermek istediği belirlenmiştir (8). Benzer şekilde yapılan farklı bir araştırmaya katılan öğrencilerin çoğu (%63,2) ağırlık kaybetmek istediğini, %13,2 si ağırlık kazanmak istediğini, , %23,6 sı ise ağırlığını korumak istediğini bildirmiştir (10). Amerika'da adölesanlar üzerinde yapılan bir araştırmada katılımcıların %61,0'inin bedeninden memnun olmadığı ve daha ince olmak istedikleri belirlenmiştir (106). Garner' in yürüttüğü, '1997 Beden imajı Çalışması' nda, adölesanların %56.0 sının genel görünümünden memnun olmadıkları, %89.0 unun ağırlık kaybetmek istediği,%3.0 ünün ise ağırlık kazanmak istediği belirlenmiştir (10,107). Araştırmamızın bulguları ve literatürdeki çalışmalar bu yaş grubunun çoğunlukla ağırlığından memnun olmadığını ve daha ziyade kilo vermek istekleri göstermektedir.

Çalışmada yer alan öğrencilerin % 68,6'sı son altı ay içerisinde kilosunda bir takım farklılıklar yaşamıştır. Söz konusu öğrencilerin % 65,5'i kilo almış, % 34,5'i ise kilo vermiştir. Öğrencilerin % 31,4'ünün ise kilolarında herhangi bir farklılık mevcut değildir. Kilosunda bazı farklılıklar yaşamış olan öğrencilerin % 44,9'u var olan değişimin bilinçli olarak, kontrolleri dâhilinde var olduğunu belirtirken, % 55,1'i ise bu durumun kontrolleri dışında gerçekleştiğini vurgulamışlardır. Öğrencilerin vücut ağırlıklarındaki değişim ortalama  $3,93 \pm 2,21$  olarak belirlenmiştir. Araştırmada bulunan kişilerin % 40,9'u şu an da kilo vermeyi deniyorlarken, % 59,1'i ise böyle bir eğilim içinde değillerdir. Türkiye Beden Ağırlığı Çalışması 15-24 yaş arasındaki katılımcıların %13,1 ' i diyet uygulama durumuna evet derken, %86,9 ' u hayır demiştir (96). Çalışmamızda ve Türkiye Beden Ağırlığı Araştırmasında diyet uygulama durumunun azlığı bu iki araştırmada olan bireylerin çoğunun normal BKİ' ye sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kilo vermeye çalışan öğrencilerin % 45,9'u kendi yöntemleri ile zayıflamaya çalışırken, % 16,4'ü diyetisyenlerinin listeleri ile zayıflamayı denemektedir. Kişilerin yine % 16,4'ü aile ve yakınlarının önerdiği yöntemlerle kilo vermeye çalışırken, % 15,7'si medya ve internet üzerinden edindikleri bilgiler ile ve öğrencilerin % 4,4'ü ise doktorlarının yöntemleri ile vücut ağırlıklarını değiştirmeyi hedeflemektedirler. Lisede eğitim gören kız öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada ağırlık kaybetmeye çalışmış olan öğrencilerin yarıya yakını (%43.8) uyguladıkları yöntemin kaynağı olarak gazete,

dergi ve televizyonu gösterirken, %21,9' u arkadaştan faydalandığını, %9.6' sı ebeveyn yardımı ile zayıflamaya çalıştığını belirtmiştir (10). Adölesanlar üzerine yapılan bir diğer çalışmada; bireylerin % 31.0' inin kendi basına diyet yaparak, %17.0 sinin medikal yardım alarak zayıfladıklarını belirlemişlerdir (10). Avustralya'da ergenlerle yapılan benzer bir çalışmada, öğün atlamanın ve popüler dergilerdeki diyetleri takip etmenin kilo vermek için iyi bir yöntem olduğuna inandıkları bildirilmiştir (104). Çalışmamızda ve yapılan araştırmalarda adölesanların büyük çoğunluğunun kendi yöntemleri ile zayıflamaya çalıştığı çok az bir kısmının uzmandan yardım aldığı bulunmuştur. Oysa ki fazla kilolardan kurtulmak amacıyla bilinçsiz diyet uygulamaları sonucunda hızlı kilo kaybı, tüm vücut sistemlerini etkileyebilir ve özellikle ağır hormonal ve metabolik bozukluklara neden olabilir. Bunlar arasında elektrolit dengesizlikleri, hipoglisemik ataklar, ergenlik gecikmesi, oligomenore, amenore, kortizon yüksekliği, insulin-benzeri büyüme faktörü-I (IGF-I) eksikliği ve tiroid işlev bozuklukları gözlenen başlıca sorunlardır (108).

Beden Kütle İndeksi gruplarında şişman olarak gruplandırılan kız öğrencilerin % 3,2'si kendisini biraz zayıf olarak gördüklerini belirtirken, % 27,0'si ise kendilerinin ağırlıklarını normal bulduklarını söylemişlerdir. Bunlara ek olarak kızların % 49,2'si kendilerini şişman ve % 20,6'sı ise kendilerini çok şişman olarak görmektedirler. Yapılan bir araştırmada da kızların %12'si şişman olmasına rağmen %46'sı kendini şişman olarak tanımlamıştır (109). Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması'nda BKİ sınıflamasına göre fazla kilolu olanların %38,7'si kendini fazla kilolu olarak algılamakta, %5,6'sı da obez, %53,4'ü normal kiloda ve %2,3'ü zayıf olarak kendini gördüğünü ifade etmiştir (96). Obez olanların ise %25,8'i kendini obez olarak algılamakta olup %54,2'si fazla kilolu, %18,9'u normal kiloda ve %1,1'i zayıf olarak kendini gördüğünü belirtmiştir. Zayıf olanların %62,5'i kendini zayıf olarak algılamakta, normal kiloluların %71,8' i kendini normal kiloda algılamaktadır. Doğru beden ağırlığı algısı sıklığı normal kilolularda %71,8 ile en yüksek, sırasıyla zayıflarda %62,5, fazla kilolularda %38,7 olup obezlerde %25,8 ile en düşüktür (96). Cuadrado ve arkadaşları 12–18 yaş arası adölesanlar üzerindeki çalışmalarında öğrencilerin % 56,0' ının zayıflamak istediklerini ancak bu öğrencilerin sadece %6,0'sının şişman olduğunu belirlemişlerdir (10).

Araştırmada bulunan kız öğrencilerin % 29,9'u kendilerini biraz şişman olarak değerlendirirken, % 9,1'i ise kendilerini çok şişman görmektedir. Erkek öğrencilerin % 12,6'sı kendilerinin biraz şişman olduklarını ve % 5,9'u ise kendilerini çok şişman

olarak görmektedirler. Çalışmada yer alan öğrencilerin Cinsiyetleri ile Kişilerin Kendi Kilolarını Nasıl Görüyor olmaları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kişilerin kiloları nasıl buldukları, cinsiyetleri ile ilişkilidir ( $p=0,0001$ ). Neumark-Sztainer ve Hannan' ın yaptıkları çalışmada, erkeklerin %14,1'inin ve kızların %26,6'sının kendilerini şişman olarak tanımlamalarına rağmen, erkeklerin %20,2'sinin, kızların ise %45,4'unun kilo vermek için diyet yaptıkları bildirilmiştir (104). Bu sonuçlar kız ergenlerin erkek ergenlere göre kendilerini daha şişman bulunduğunu desteklemektedir.

## **BEDEN ALGISI**

Araştırmada yer alan kız öğrencilerin Beden Algı puan ortalamaları  $146,460 \pm 26,729$  olarak saptanırken, erkek öğrencilerin ise söz konusu ortalama değeri  $166,948 \pm 23,656$  olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin Beden Algı puan değerleri kız öğrencilere nazaran oldukça yüksektir. Mevcut ortalama farklılığı istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir ve bu bulgunun literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu görülmüştür. ( $p=0,0001$ ). Cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin kızlara göre daha az olduğu belirlenmiştir (1,9,110).

Çalışmada en yüksek beden algı puan ortalaması 18 yaş ve daha büyük öğrencilere aitken, en düşük ortalama ise 16 yaşındaki öğrencilere aittir. Öğrencilerin beden algı puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,004$ ). 11–15 yaşındaki 496 kız üzerinde yapılan araştırmada yaşın artması ile beraber ince olma baskısının giderek kuvvetlendiğini ve beden memnuniyetsizliğini arttığını göstermişlerdir (10). Uğur'un yaptığı bir çalışmada, beden algısı memnuniyetinde 21 ve üstü yaş grubunun 17-18 yaş grubuna göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları saptanmıştır (111). Öksüz' ün çalışmasında belirttiği gibi yanlış beden algısı ve beden memnuniyetsizliği tüm yaş gruplarında görülebilmektedir (1). Ancak adölesan dönemde bedensel değişimlerin ve düzenlemelerin yoğun olarak yaşandığı bir dönem olmasından dolayı beden memnuniyetsizliği daha fazla görülmektedir (8).

Çalışmada en yüksek beden algı puan ortalamasına KAL öğrencileri sahipken, en düşük ortalama ise Kız Meslek Lisesinde eğitim gören kız öğrencilere aittir. Ancak değişen ortalama değerleri okullar arasında beden algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. Okullarda beden algı puanları benzer

şekilde dağılım göstermektedir ( $p=0,106$ ). En düşük beden algısının kız meslek lisesinde olması; kız meslek lisesindeki kız yoğunluğunun kaynaklandığı düşünülmektedir. Genelde ergen kızlar erkeklere oranla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadığını bildirmektedirler (5).

Çalışmada en yüksek beden algı puan ortalaması 12.sınıf öğrencileri aitken, en düşük ortalama ise 11.sınıfta eğitim gören öğrencilere aittir. Lise öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalamaları istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p=0,009$ ). 10. Sınıf öğrencilerinin beden algı puan ortalamaları, 12. Sınıf beden algı ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,017$ ). 12. Sınıf öğrencilerinin beden algı puan ortalamaları 11. Sınıf öğrencilerinin söz konusu ortalama değerinden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,011$ ).

Aynı sınıf grubunda olup farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin değişen ortalama değerleri okullar arasında beden algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. Aynı sınıf grubunda olan öğrenciler için farklı okullarda beden algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir.

Aynı okulda okuyan farklı sınıf grubundaki öğrencilerin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalamaları istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.

Çalışmada en yüksek beden algı puan ortalamasına anneleri üniversite mezunu olan öğrenciler sahipken, en düşük ortalamaya okuryazar olmayan annelerin çocukları sahiptir. Anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin, diğer öğrencilere nazaran beden algı puanları oldukça yüksek olmasına karşın, anne eğitim seviyelerine göre Beden Algı puanları benzer niteliktedir ( $p=0,282$ ). Çalışmada en düşük beden algı puan ortalamasına ilkökul mezunu olan babaların çocukları sahiptir. Diğer eğitim seviyelerine sahip olan babaların çocuklarının beden algı değerleri birbirlerine çok yakın seviyelerde gözlenmiştir. Araştırmada bulunan öğrencilerin baba eğitim seviyeleri, öğrencilerin beden algı puanlarını istatistiksel olarak etkilememektedir ( $p=0,541$ ). Ayrıca genel anlamda istatistiksel olarak kanıtlanamamakla beraber anne eğitim seviyesi beden algı puan değerlerini baba eğitim seviyelerine kıyasla daha çok etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda da benlik algısı ile sosyo-demografik değişkenlerden anne-baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (112).

Presnell ve arkadaşlarının 16–19 yaşları arasındaki kızlarda BKİ deki yükseklik ile beden memnuniyetsizliği arasında kuvvetli ilişki olduğu tespit edilmiştir (113). Tanrıverdi ve ark. yaptıkları çalışmada öğrencilerin beden kütle indeksi ile benlik saygısı arasında korelasyon anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ) (18). Caldwell ve ark.nın çalışması BKİ' nin beden hoşnutsuzluğuna anlamlı düzeyde etkisi olduğunu göstermektedir (114). Beden kütle indeksi arttıkça bedenden duyulan memnuniyetin azalması, bu sebeple kendilerine duydukları güvenin azaldığı ortaya çıkmıştır (115). Değirmenci ve arkadaşların çalışmasında BKİ ile benlik saygısı düzeyi arasında ilişki olduğu ve negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir (48). Nazrat yaptığı çalışmada BKİ yüksek olan bireylerin bedenlerinden daha memnuniyetsiz olduğunu ve diyet uygulama oranının daha fazla olduğunu göstermiştir (10).

Zagreb'de yapılan bir çalışmada BKİ ve vücut memnuniyetsizliği arasında güçlü bir ilişki olduğu ve beden algısının üzerinde BKİ' nin güçlü etkisinin olduğu bulunmuştur (63). Yapılan araştırma kapsamında BKİ gruplarından Yetersiz Beslenenler grubunda bulunan kız öğrenciler en yüksek beden algı değerlerine sahipken, Şişman olan kızlar ise en düşük beden algı değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplar ile beden algı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir. Kız öğrencilerin beden algı puanları BKİ gruplarında benzer şekilde yayılım göstermektedir ( $p = 0,600$ ). Yapılan araştırma kapsamında BKİ gruplarından Zayıf grubunda bulunan erkek öğrenciler en yüksek beden algı değerlerine sahipken, Yetersiz beslenen erkekler ise en düşük beden algı değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplar ile beden algı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir. Erkek öğrencilerin beden algı puanları BKİ benzer şekilde dağılmaktadır ( $p = 0,123$ ). Çalışmamızda literatürden farklı olarak BKİ ile beden algısı arasında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Türkiye Beden Ağırlığı araştırmasında da katılımcıların BKİ ile BAA sınıflaması karşılaştırıldığında aralarındaki tutarlılığın düzeyi zayıf ( $p < 0,001$ ) olduğu bulunmuştur (96). Benzer şekilde Kurtaraner ' in çalışmasında BKİ' ne göre beden algısı, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır (27).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden kendilerini çok şişman olarak görenlerin beden algı puanları en düşük olarak tespit edilirken, kendilerini biraz zayıf olarak görenlerin ise beden algı puan ortalamaları en yüksek değere sahiptir. Kişilerin beden algı puan değerleri, kendilerini nasıl gördükleri kıstasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p = 0,0001$ ). Güzellik kavramının zayıf bir beden olarak algılanması, zayıflığın kültürel olarak ideal görünüm haline gelmesi nedeniyle

kişiler şişman olup olmadıklarını dikkate almaksızın kendilerini şişman olarak algılamakta ve buna bağlı olarak, gereksiz durumlarda bile, zayıflamak için çaba harcamaktadırlar (18).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden maddi nedenlerden dolayı öğün atlayanların beden algı puanları en yüksek olarak tespit edilirken, zayıflamak için öğün atlayan öğrencilerin ise beden algı puan ortalamaları en düşük değere sahiptir. Kişilerin beden algı puan değerleri, öğün atlama kıstaslarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,001$ ). Malatya’da lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da öğrencilerin öğün atlamanın iyi bir zayıflama yöntem olduğunu düşündüğü bulunmuştur (104). Bedeninden memnun olmayan öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğün atlama sebebinin zayıflamak olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden yeterli ve dengeli olarak beslendiğini belirtenlerin beden algı puanları en yüksek olarak gözlenirken, yeterli ve dengeli beslendiğine inanmayan öğrencilerin ise beden algı puan ortalamaları en düşük değere sahiptir. Kişilerin beden algı puan değerleri, yeterli ve dengeli beslenme algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,001$ ).

Doktoru tarafından önerilen diyeti uygulayan öğrencilerin beden algı puanlarını diğer diyet önerileri kriterlerine kıyasla oldukça yüksektir. Diyetisyenin önerdiği ve kendi diyetini uygulayan öğrencilerin beden algı değerleri birbirlerine oldukça yakın olarak tespit edilmiştir. Ayrıca medya ve / veya internetten üzerinden edindiği bir diyet programını uygulayan ve Ailesinden, yakınlarından ya da komşusundan öğrendiği bir diyeti uygulayan öğrencilerin de beden algı puanları birbirlerine son derece yakın olarak gözlenmiştir. Ancak söz konusu beden algı puan farklılıklarının hiç birisi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ( $p=0,936$ ). Oysaki diyetisyen tarafından düzenlenen beslenme programını yapan bireylerin yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmesinden kaynaklanan beden algı puanının daha yüksek olması beklenmekteydi.

## **YEME TUTUM**

Araştırmada yer alan lise öğrencilerinin % 81,7’si Yeme Tutum kıstaslarına göre Düşük Risk grubunda yer alırken, % 10,5’i Orta Düzeyde Risk ve % 7,7’si ise Yüksek Risk Grubunda bulunmaktadır. Benzer şekilde Lee ve ark. yeme testini kullanarak yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu yaygınlığının % 8.5 olarak bildirmiştir (57). YTT kullanılarak yapılan başka bir epidemiyolojik çalışmada ise YB yaygınlığı %5,5 olarak

bildirilmiştir (116). İzmir’de lisede okuyan 206 kız öğrenci ile yapmış olduğu bir araştırmada bu oran %9,9 olarak bulmuştur (6). Türkiye’nin batısındaki bir ilçede lise öğrencileri üzerine yapılan çalışmada yeme bozukluğu şüphesi sıklığı %9.5 olarak saptanmıştır (103). Tanrıverdi’ nin yapmış olduğu bir çalışmada öğrencilerin yeme bozukluğu özellikleri değerlendirildiğinde, öğrencileri %17.3’ü yeme tutumu testinden 30 kesim noktası ve üzerinde puan almışlardır (48). Ülkemizde 2011 yılında yapılan ergenlerde yeme bozukluğu sıklığının araştırıldığı toplum temelli bir araştırmada 2907 öğrenci ile görüşülmüş ve yeme bozukluğu görülme sıklığı %2,33 olarak bulunmuştur (61).

Araştırmada, yeme bozukluğu riski ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye bakıldığında erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri kız öğrencilere nazaran oldukça düşüktür. Mevcut ortalama farklılığı istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir ( $p=0,007$ ). Cinsiyet faktörü açısından yeme bozukluklarının kızlarda erkek öğrencilere göre 8-12 kez daha fazla görülmektedir (6). Kadioğlu, üniversite öğrencilerinde kız öğrencilerin olası yeme bozukluğu puan ortalamasının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir( 6). Arnik, cinsiyet ile YTT puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla yeme bozukluğu riskine sahip olduğunu bulmuştur (117). Vega Alonso ve ark.nın yaptıkları çalışmada kız öğrencilerde yeme bozukluğu şüphesi sıklığının erkeklere göre daha yüksek bulunduğu bildirilmiştir (118). Araştırma bulgularımız diğer bulgularla benzerlik göstermektedir (6,94,119,120). Bu sonuçlar kızların vücutları ile ilgili düşüncelere daha fazla yoğunlaştığını göstermektedir. Günümüzde özellikle kadınların zayıf ve ideal olma baskılarıyla yüz yüze geldiği, toplumun da birçok yönden bu etkiyi arttırdığı görülmektedir.

Yeme bozukluklarının sosyo-demografik özelliklerinin incelendiği bir çalışmada yeme bozukluğu hastalarının ve ailelerinin eğitim düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (118). Amerika’ da azınlıklar ile yapılan çalışmalarda eğitim düzeyi arttıkça yeme bozukluğu riskinin arttığı bulunmuştur (57). Çalışmada en yüksek yeme tutum puan ortalamasına anneleri lise mezunu olan öğrenciler sahipken, en düşük ortalamaya ortaokul mezunu annelerin çocukları sahiptir. Anneleri lise mezunu olan öğrencilerin, diğer öğrencilere nazaran yeme tutum puanları oldukça yüksek olmasına karşın, anne eğitim seviyelerine göre yeme tutum puanları benzer niteliktedir ( $p=0,083$ ).

Çalışmada en düşük yeme tutum puan ortalamasına üniversite mezunu olan babaların çocukları sahipken, en yüksek ortalamaya ise babaları lise mezunu olan çocuklar sahiptir. Araştırmada bulunan öğrencilerin baba eğitim seviyeleri, öğrencilerin yeme tutum puanlarını istatistiksel olarak etkilememektedir ( $p=0,644$ ). Bu çalışmada YB ile ebeveyn eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yakın zamana kadar YB' nun yalnızca yüksek sosyoekonomik düzeyde, başarıya yönelimli ailelerde görülebileceği düşünceleri varken, son yıllarda toplumun her kesiminde görülebileceği görüşü ağırlık kazanmaktadır (63). Harçlığın sosyoekonomik güç gösterdiğini varsayıldığında Öğrencilerin Yeme Tutum puanları aldıkları harçlıklara göre herhangi bir farklılığa uğramadığı gözlenmektedir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılıklar gözlenmemektedir ( $p=0,367$ ). Başka bir çalışmada ise YB olgularının yüksek oranda orta sosyoekonomik düzeyde olduğu, sosyoekonomik düzey ile YB arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (57). Literatürde sosyo-ekonomik düzey ile yeme tutumu arasında ilişki olmadığını bildiren çalışmaların yanı sıra (103,121) anoreksiya nervozanın yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilerde daha sık görüldüğünü belirten araştırma bulgularıyla da karşılaşılmaktadır (103,122).

Çalışmada en yüksek Yeme Tutum puan ortalaması 17 yaşındaki öğrencilere aitken, en düşük ortalama ise 14 yaş ve daha küçük yaşta olan öğrencilere aittir. Öğrencilerin Yeme Tutum puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılıklar göstermemektedir ( $p=0,237$ ). Toker' in sağlık yüksekokulu öğrencileri üzerindeki çalışmada da yaş ve yeme tutumu puanı arasında anlamlı doğrusal bir ilişki saptanmamıştır (123). Çalışmamızın aksine Preti ve ark. yaptığı çalışmada YB tanısı konulanların yaş ortalaması, YB olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktü ve erken erişkinlik döneminin de YB açısından risk altında olduğunu desteklemektedir (63). Batıgün ve Utku'nun çalışmasına göre; 13-16 yaş grubundaki gençlerin ise 21-25 yaş grubundaki gençlerden daha yüksek YTT puanları aldıkları görülmüştür (57).



Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin okul türü ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkiye bakıldığında, çalışmada en yüksek yeme tutum puan ortalamasına Kız Meslek Lisesi öğrencileri sahipken, en düşük ortalama ise Fen Lisesinde eğitim gören öğrencilere aittir. Farklı okullarda araştırılan Yeme Tutum puanları; okullar arasında istatistiksel olarak da anlamlı ölçüde farklılıklar göstermektedir ( $p=0,017$ ). Sağlık Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerin Yeme Tutum puanları Fen Lisesi'nde okuyan öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,005$ ). Fen Lisesi'nde okuyan öğrencilerin Yeme Tutum testi puanları, Kız Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilere nazaran istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,007$ ). Farklı Okullarda Okuyan lise öğrencilerinin yeme tutum ve davranışların değerlendirilmesinde; sağlık meslek lisesi öğrencilerinin %12,7'sinin yeme bozukluğu riski taşıdığı, diğer liselerde okuyan öğrencilerde ise bu oranın çok daha düşük olduğu (%3,5-5,3) saptanmıştır (6). Ayrıca okul türü ve yeme bozukluğu davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (6). Benzer şekilde Turan ve ark. Araştırmaya katılan meslek lisesi öğrencilerinin tümünün beslenme alışkanlıkları yönünden riskli olduğunu (%47,4'u orta, %42,1'i yüksek, %5,8'i çok yüksek risk) ve %30,7'sinin öğün atladığını bulmuştur (6). Söz konusu farklılıkların sağlık meslek lisesinde ve kız meslek lisesinde okuyan kızların sayısının çokluğundan ve kızların zayıflık konusunda erkeklere oranla daha fazla takıntılı olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda sağlık meslek lisesinde sağlık bilgisi alan öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda daha fazla duyarlı olabileceklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada en yüksek yeme tutum testi puan ortalaması 12.sınıf öğrencileri aitken, en düşük ortalama ise 9.sınıfta eğitim gören öğrencilere aittir. Lise öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, yeme tutum testi puan ortalamaları istatistiksel olarak benzer nitelikte olup, gruplar arasında herhangi bir farklılık söz konusu değildir ( $p=0,185$ ). Son sınıf öğrencilerinin yaklaşan üniversite sınavında başarılı olmak için strese bağlı yeme tutum puanlarının yüksek olduğu düşünülebilir çünkü Ahren ve ark. yaptığı çalışmada ailede eğitimin öneminin fazla vurgulanması, kendini diğerleriyle kıyaslama gibi davranışların bulunması anoreksiya nervoza için hastaneye yatırılmaya risk faktörü oluşturduğu saptanmıştır (59).

Yeme tutumunu etkileyen en önemli sebeplerden biri BKİ' dir. Fazla kilolu ve obez öğrencilerde normal kilolulara göre yeme bozukluğu riski 2 kat daha fazla olduğu belirtilmektedir (6). Yapılan araştırma kapsamında Beden Kütle İndeksi gruplarından

Yetersiz Beslenenler grubunda bulunan öğrenciler en düşük yeme tutum değerlerine sahipken, Şişman olan kızlar ise en yüksek Yeme Tutum değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplar ile yeme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir. Kız öğrencilerin yeme tutum puanları Beden Kütle İndeksi gruplarında benzer şekilde yayılım göstermektedir ( $p=0,078$ ). Aynı şekilde Şişman grubunda bulunan erkek öğrenciler en yüksek Yeme Tutum değerlerine sahipken, Hafif Kilolu erkekler ise en düşük Yeme Tutum değerine sahiptirler. Ancak BKİ gruplarda Yeme Tutum puanları gözle görülür farklılıklar olmasına karşın; gruplar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık mevcut değildir ( $p=0,384$ ). Literatürde BKİ ile yeme tutum puanları arasında bir ilişki bulunmadığı çalışmalar mevcuttur (12,48). Arnik' in çalışmasında da yeme bozukluğu riski ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (117) Ancak, Desai ve ark.'nın bir çalışmasında ise lise öğrencilerinde yeme bozukluklarının görülme sıklığı ile aşırı kiloluluk ve obezite görülme sıklığı arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmektedir (124). Benzer şekilde kilolu ve obez olanların yeme tutum puanlarının yüksek olduğu çalışmalara da rastlanmaktadır (12,125). Bu bulguların tersine Forman ve ark.'nın lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise yeme bozukluğu riskinin obez öğrencilerden çok, zayıf olan kişilerde daha fazla olduğunu bulmuştur (126). Zayıf öğrencilerin yeme tutum puanlarının yüksek olduğu çalışmalarda bulunmaktadır (8,12,121). Literatürde de BKİ ile yeme tutumları arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çok sayıda araştırma bulunmaktadır (94,127,128).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinden zayıflayabilmek için öğün atlayanların yeme tutum puanları en yüksek olarak tespit edilirken, alışkın olmadığı için öğün atlayan öğrencilerin ise yeme tutum puan ortalamaları en düşük değere sahiptir. Kişilerin yeme tutum puan değerleri, öğün atlama kıstaslarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,001$ ). Çalışmamıza benzer sonuçlar Isparta'da bulunan lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da bulunmuştur; öğün atlayanların, özellikle sabah ve akşam öğününü atlayanların, yeme tutumlarının daha kötü olduğu tespit edilmiştir (8).

Yeme bozukluklarının başlıca özellikleri bireyin normal veya düşük ağırlıkta olmasına rağmen, kilo alma ve şişman olma korkusunun yoğun olması ve incelme konusunda çok fazla takıntısının olmasıdır (60). Çalışmada yer alan öğrencilerden Yeme Tutum ölçeğe binaen Yüksek Düzeyde Riske sahip öğrencilerin % 6,7'si kendisini çok zayıf olarak değerlendirirken, % 16,7'si biraz zayıf ve % 33,3'ü isse

kendilerini normal kilolu olarak bildirmektedir. Buna ek olarak yüksek düzeyde riske sahip öğrencilerin % 26,7'si kendilerini biraz şişman ve % 16,7'si ise kendilerini çok şişman olarak değerlendirmektedir. Yeme Tutum ölçeği grupları ile öğrencilerini kendi kilolarını nasıl gördüklerine ilişkin gruplar arasında istatistiksel olarak herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yeme Tutum ölçeği değerlendirmesinde, kişilerin kendilerini nasıl gördüklerine ilişkin gruplar bağımsız olarak dağılım göstermektedir ( $p=0,354$ ).

Yeme tutum ölçeği ile beden algı ölçeği arasında negatif yönlü 0,108 katsayılı bir ilişki söz konusudur. Beden Algısı düştükçe Yeme Tutum ölçeği puanı yükselmektedir. Söz konusu ilişki istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir ( $p=0,033$ ). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada da 'Beden Algısı Puanı' arttıkça 'Yeme Tutum Puanı'nın da arttığı belirlenmiştir (8). Diğer bir ifade ile beden algısı iyi olan bireylerin yeme tutumu da iyidir. Literatürde de beden imajı ile yeme davranışının ilişkili olduğu bildirilmektedir (41).

Çalışma sonucu özetlenecek olursa; erkek öğrencilerin beden algı puan değerleri kız öğrencilere nazaran oldukça yüksektir. . ( $p=0,0001$ ). Farklı okullardaki beden algı puanları benzer şekilde dağılım göstermektedir, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p=0,106$ ). Lise öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p=0,009$ ). Aynı sınıf grubunda olup farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin değişen ortalama değerleri okullar arasında Beden Algı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır. Aynı okulda okuyan farklı sınıf grubundaki öğrencilerin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, beden algı puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Araştırmada bulunan öğrencilerin anne ve baba eğitim seviyeleri, öğrencilerin Beden Algı puanlarını istatistiksel olarak etkilememektedir ( $p=0,282$ ), ( $p=0,541$ ). Kız öğrencilerin beden algı puanları Beden Kütle İndeksi gruplarında benzer şekilde yayılım göstermektedir ( $p=0,600$ ). Aynı şekilde erkek öğrencilerde de BKİ grupları ile beden algı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir ( $p=0,123$ ). Kişilerin beden algı puan değerleri, kendilerini nasıl gördükleri kıstasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,0001$ ). Kişilerin beden algı puan değerleri, yeterli ve dengeli beslenme algılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p=0,001$ ).

Araştırmada yer alan lise öğrencilerinin % 81,7'si Yeme Tutum kıstaslarına göre Düşük Risk grubunda yer alırken, % 10,5'i Orta Düzeyde Risk ve % 7,7'si ise Yüksek Risk Grubunda bulunmaktadır. Yeme bozukluğu riski ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye bakıldığında erkek öğrencilerin Yeme Tutum puan değerleri kız öğrencilere nazaran oldukça düşüktür ( $p=0,007$ ). Bu çalışmada YB bozuklukları ile ebeveyn eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin Yeme Tutum puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılıklar göstermemektedir ( $p=0,237$ ). Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin okul türü ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkiye bakıldığında, çalışmada en yüksek Yeme Tutum puan ortalamasına Kız Meslek Lisesi öğrencileri sahipken, en düşük ortalama ise Fen Lisesinde eğitim gören öğrencilere aittir. Farklı okullarda araştırılan Yeme Tutum puanları; okullar arasında istatistiksel olarak da anlamlı ölçüde farklılıklar göstermektedir ( $p=0,017$ ). Lise öğrencilerinin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, yeme tutum testi puan ortalama değerleri istatistiksel olarak benzer nitelikte olup, gruplar arasında herhangi bir farklılık söz konusu değildir ( $p=0,185$ ). 9.10. ve 12., sınıf öğrencilerinin farklı okul gruplarında değişen ortalama değerleri okullar arasında Yeme Tutum puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamaktadır ( $p=0,590$ ), ( $p=0,812$ ), ( $p=0,079$ ). 11. sınıf öğrencileri arasında yapılan Yeme Tutum puan karşılaştırmasında en yüksek ortalamaya Kız Meslek Lisesi öğrencileri sahipken, en düşük Yeme Tutum ortalama değeri ise Sağlık Lisesi öğrencilerine aittir. Okullar arasındaki söz konusu farklılıklar istatistiksel olarak da anlamlı ölçüdedir ( $p=0,007$ ). Sağlık Meslek Lisesi dışında aynı okulda okuyan öğrencilerin halen eğitim gördükleri sınıflarına göre, Yeme Tutum puan ortalama değerleri istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Sağlık Lisesi'nde okuyan 9. Sınıf öğrencilerinin Yeme Tutum puanları 12. Sınıf öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde düşüktür ( $p=0,009$ ). Sağlık Lisesi 12. Sınıf öğrencilerinin Yeme Tutum puanları ise 11. Sınıf öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir ( $p=0,001$ ).

BKİ gruplarda Yeme Tutum puanları gözle görülür farklılıklar olmasına karşın; gruplar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık mevcut değildir ( $p=0,384$ ). Yeme Tutum ölçeği değerlendirmesinde, kişilerin kendilerini nasıl gördüklerine ilişkin gruplar bağımsız olarak dağılım göstermektedir ( $p=0,354$ ). Yeme tutum ölçeği ile Beden Algı ölçeği arasında negatif yönlü 0,108 katsayılı bir ilişki söz konusudur.

Yeme tutumu ile beden algısının ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda Karaman il merkezinde eğitim gören lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumlarını etkileyen faktörlerin yanında beslenme alışkanlıkları ile diyet uygulama durumları da ele alınmıştır. Literatürle uyumlu birçok verinin yanı sıra literatürden farklı sonuçlara da ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Adölesan döneminde besin alımı büyüme-gelişme, uzun süreli sağlıklı beslenme alışkanlıkların yerleşmesi ve gelecekteki hastalık riskleri açısından oldukça önemlidir. Okullarda belli ve düzenli aralıklarla uzmanlar tarafından beslenme eğitim seminerleri düzenlenmesi öğrencilerin özellikle medya ve yakın çevre ile oluşturulan manken gibi görünme, zayıf olmanın güzel ya da yakışıklı olmayı sağladığı algısından korunmasına, daha bilinçli kararlar vermesine ve olumsuz dış uyaranlara karşı korunmasına yardımcı olacaktır. Çalışmamızın beden algısı ve yeme tutumunu etkileyen faktörler ile ilgili olarak daha çok çalışmanın yapılmasını teşvik etmesi ve ışık tutması beklenmektedir. Ülkemizde konu ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalara bölgemiz adına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

## 6. KAYNAKLAR

1. Öksüz Y. Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 28;69-77, 2012.
2. Akdevelioğlu Y. ve Gümüş H. Eating Disorder and Body Image Perception Among Univeristy Students. Pakistan Journal of Nutrition, 9 (12),1187-1191, 2010.
3. Özgen L, Kınacı B. Ve Arlı M. Eating attitudes and behaviors of adolescents. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 45:229-247, 2012.
4. Ulaş B, Uncu F, Üner S, Sağlık Yüksekokul Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2: 15-22, 2013.
5. Göksan B. Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık tezi, İstanbul, 2007.
6. Büyük E, Duman G, Farklı Okullarda Okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. The Journal of Pediatric Research 1(4):212-217, 2014.
7. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED.13(9): 326-329, 2004.
8. Uskun E, Şabaplı A. Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. TAF Prev Med Bull 12(5):519-528, 2013.
9. Wardle J, Cooke L, The impact of obesity on psychological well-being. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.Sep;19(3):421-40, 2005
10. Demir B, Liseye Devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Hacettepe Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006.
11. Cash TF, Deagle EA, The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a meta-analysis. Int J Eat Disord.22(2):107-25, 1997.
12. Usta E, Sağlam E, Şen S, Aygin D, Sert H. Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif-Kompulsif Belirtileri. HSP.2(2):187-197, 2015.

13. Farahani SJ, Chin YS, Nasir MTM, Amiri P. Disordered Eating and its Association with Overweight and Health-Related Quality of Life Among Adolescents in Selected High Schools of Tehran. *Child Psychiatry Hum Dev*.1: 1-8, 2014.
14. Forbush KT, Wildes JE and Humt TK. Gender norms, psychometric properties, and validity for the eating pathology symptoms inventory. *Int J Eat Disord* .47: 85-91, 2014.
15. Smink FRD, Van Hoeken D and Hoek HW. Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Curr Psychiatry Rep* 14: 406-14, 2012.
16. Güney E, Kuruoğlu AÇ. Yeme Bozukluklarında Beyin Görüntüleme Yöntemleri. *Klinik Psikiyatri*. 10:93-101, 2007.
17. Polat A. Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Düzce, 2007.
18. Hamurcu P. Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi. Yüksek Lisans tezi, İstanbul, 2014.
19. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15673231>) Erişim:20.02.2015
20. Tezcan B. Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Uzmanlık tezi, İstanbul, 2009.
21. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*,2;7, 2010.
22. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1521690X05000382> Erişim:29.03.2015
23. Zaborskis A, Petronyte G, Sumskas L, Kuzman M, Ionatti RJ. Body Image and Weight Control among Adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the Context of Global Obesity. *Croat Med J* 49(2): 233–242, 2008.
24. Ata A, Vural A, Keskin F. Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Med J*,14(3): 74 - 84, 2014
25. Becker AE, Burwell RA, Gilman SE, Herzog DB, Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *Br J Psychiatry*.;180:509-14, 2002.
26. Anafarta M. Pathological Eating Attitudes and Their Predictors Among Turkish

- Adolescents. O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 2000.
27. Kurtaraner MO, Obezitesi olan ve olmayan 14- 17 yaş aralığındaki ergenlerin ruhsal süreçlerinin, beden algıları, aile özellikleri ve beslenme alışkanlıkları yönünden incelenmesi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul, 2012.
28.  
Erişim:[http://www.iscsjournal.com/Makaleler/967793968\\_si\\_1\\_54yasarturk.pdf](http://www.iscsjournal.com/Makaleler/967793968_si_1_54yasarturk.pdf)  
Erişim:10.10.2015
29. Eker E. Edirne ili kentsel alanında yaşayan erişkinlerde beslenme durum değerlendirmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği, Uzmanlık Tezi, İstanbul, 2006.
30. Huang JS, Norman GJ, Zabinski MF, Calfas K, Patrick K. Body Image and Self-Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. *J Adolesc Health* 40(3): 245–251, 2007.
31. Boschi, V., Siervo, M., D’Orsi, P. Margiotta, N, E, Basile F, Nasti, Papa A Bellini, Falconi, “Body Composition, Eating Behavior, Food-Body Concerns and Eating Disorders in Adolescent Girls”, *Ann Nutr Metab*, 47(6):284-93, 2003.
32. Kadioğlu M, Ergün A. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *MUSBED* 5(2):96-104, 2015
33. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*.134 (3): 460-476, 2008.
34. Butryn, M. L., Wadden, T. A. Treatment of Overweight in Children and Adolescents: Does Dieting Increase The Risk of Eating Disorders, *Int J Eat Disord*, 37: 285-293 66, 2005.
35. Armağan A. Obez kadınlarda benlik saygısının benlik imgesi üzerindeki etkisinde biçimleyici değişkenlerin incelenmesi. Okan Üniversitesi, yüksek lisans tezi, İstanbul, 2013.
36. Erişim:25.05.2015  
[https://www.researchgate.net/profile/Todd\\_Morrison/publication/8059139\\_Body-image\\_evaluation\\_and\\_body-](https://www.researchgate.net/profile/Todd_Morrison/publication/8059139_Body-image_evaluation_and_body-)



[image\\_investment\\_among\\_adolescents\\_a\\_test\\_of\\_sociocultural\\_and\\_social\\_comparison\\_theories/links/551645da0cf2b5d6a0ed89b6.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2877273/)

37. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2877273/> Erişim:29.06.2015
38. [http://www.readcube.com/articles/10.1002%2F1098-108X\(199401\)15%3A1%3C11%3A%3AAID-EAT2260150103%3E3.0.CO%3B2-Q?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase\\_site\\_license=LICENSE\\_DENIED](http://www.readcube.com/articles/10.1002%2F1098-108X(199401)15%3A1%3C11%3A%3AAID-EAT2260150103%3E3.0.CO%3B2-Q?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED) Erişim: 07.05.2015
39. <http://www.hindawi.com/journals/job/2012/180176> Erişim:07.05.2015
40. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi N. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi* 50: 102-109, 2008
41. Thompson JK, Covert MD, Richards JK, Johnson S, Cattarin J. Development of body image, eating disturbance and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *Int J Eat Disord* 18(3): 221–236, 2006 .
42. Güzey M. Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi, yüksek lisans tezi, Ankara, 2014
43. Sztainer ND, Paxton SJ, Hannan P J. Does body satisfaction matter? five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39: 244–251, 2006.
44. Kazkondur İ. Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervosa (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Belirtilerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yüksek lisans tezi, Ankara, 2010.
45. Devran BS. Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2014.

46. Grave RD. Eating Disorders: Progress and Challenges. *European Journal of Internal Medicine* 22: 153–160, 2011
47. Dünya Sağlık Örgütü. Ruhsal ve Davranış Bozukluklarının Sınıflandırılması (ICD-10). (Çev. Ed:M. Orhan Öztürk). Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını. Ankara 1993.
48. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Derg* 17(1):33-39, 2011.
49. Çelikel FC, Cumurcu BE, Koç M, Etikan I, Yücel B. Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Compr Psychiatry* 49(2):188-94, 2008.
50. Bulik CM, Reba L, Siega-Riz AM, Reichborn-Kjennerud T. Anorexia nervosa: Definition, epidemiology, and cycle of risk, *Int J Eat Dis* 37:2-9, 2005.
51. Öyekçin DG, Şahin EM, Yeme bozukluklarına yaklaşım, *Türk Aile Hek Derg* 15(1):29-35, 2011.
52. Benninghoven D, Tetsch N, Jantschek G. Patients with eating disorders and their siblings. An investigation of body image perceptions. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 17:118-26, 2008.
53. Siyez DM, Yeme bozukluğu olan çocuklar ve ergenler etiyojisi ile ilgili çalışmalar, müdahale, değerlendirme ve tedavi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 20: 21-27, 2006.
54. Tam C, Cherry FN, Chak MY. Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. *J Paediatr Child Health*.43: 811-817, 2007.
55. Aydın C, yeme tutumu, ortorektik belirtiler ve ana babaya bağlanma arasındaki ilişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Yüksek lisans tezi, Ankara, 2010.
56. Tozzi F, Sullivan PF, Fear JL, McKenzie J, Bulik CM. Causes And Recovery in Anorexia Nervosa: The Patients Perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 33(2); 143-154, 2003.
57. Semiz M. Sivas il merkezinde yeme bozukluğu yaygınlığı ve eşlik eden I-II. Eksen tanıları, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas,2011.
58. Oruçlular Y. Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi, yüksek lisans tezi,Ankara, 2013.

59. Ahren JC, Chiesa F, Klinteberg B. ve Koupil I. Psychological determinants and family back ground in anorexia nervosa-results from the stockholm birth cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 362-369, 2012.
60. Kreipe RE, Birndorf DO. Eating disorders in adolescents and young adults. *Medical Clinics of North America* 84 (4): 1027–1049, 2001
61. Oğlağı Z. Yeme bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı ve beden algısı değişkenleri üzerine etkisi, İstanbul üniversitesi, tıpta uzmanlık tezi, İstanbul, 2012.
62. Hoek HW. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders. *Curr Opin Psychiatry*, 19: 389-94, 2006.
63. Semiz M, Kavakcı Ö, Yağız A, Yontar G, Kuğu N, Sivas il merkezinde yeme bozukluğu yaygınlığı ve eşlik eden Psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi* 23, 2013.
64. Dunkley TL, Wertheim EH, Paxton SJ. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*.36: 265-279, 2001.
65. Bulik CM. Exploring the gene-environment nexus in eating disorders. *J Psych Neuroscience* 30: 335-333, 2005.
66. Yücel B. Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları İstanbul Tabib Odası'nın süreli bilimsel yayınıdır. 22 (4): 39-43, 2009.
67. Herzog D, Eddy KT. Diagnosis, epidemiology, and clinical course of eating disorders. In: Yager J, Powers PS; eds. *Clinical Manual of Eating Disorders*. Washington DC: American Psychiatric Publishing; 1-29, 2007.
68. Vardar E, Erzengin M. Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi* 22(4): 205-12, 2011.
69. Vancelik S, Onal S, Guraksın A, Beyhu E. Üniversite öğrencilerinin beslenme, bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bulteni*.6(4): 242-248, 2007.
70. Wijbrand-Hoek H, van Hoeken D, Review of The Prevalence and Incidence of Eating Disorders". *International Journal of Eating Disorders*, 34 (3); 383-396, 2003.
71. Baş M. Diyetel yaklaşım ve ağırlık yönetimi ilişkisi. Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi. (Baysal A, BAŞ M, ed). 1'inci baskı. İstanbul. 202-232, 2008.

72. APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Washington D.C., American Psychiatric Association
73. Canat S. Yeme Bozukluklarına Genel Bakış. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 4(2):133-136, 1999.
74. Treasure J, Claudino AM, Zucker N. Eating disorders. Lancet, 375:583–593, 2010.
75. Perçinel İ, Yazıcı KU, Bilaç Ö, Köse S, Özbaran B, Anoreksiya nervozalı çocuk ve ergenlerde sosyal biliş. Psikiyatride güncel yaklaşımlar. 7(2):178-189, 2015.
76. Köroğlu E. Klinik Uygulamada Psikiyatri Tanı Ve Tedavi Klavuzları Kitabı. Hekimler Yayın Birliği. 589-596, 2009.
77. Köroğlu E. Yeme Bozuklukları DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. 2'inci baskı. Ankara, Hekimler yayın birliği. 241-244, 2005.
78. Halmi KA. Classification, diagnosis and comorbidities of eating disorders: a review. In: Maj M, Halmi K, Lopez-Ibor JJ, Sartorius N; eds. Eating Disorders. WPA Series. West Sussex: John Wiley & Sons; 1-33, 2003.
79. Küey AG. Yeme bozuklukları. İstanbul Üniversitesi sürekli tıp eğitim etkinlikleri, 63; 81-83, 2008.
80. Jones LR, Wilson CI, Wadden TA. Lifestyle modification in the treatment of obesity: An educational challenge and opportunity. Clinical Pharmacology & Therapeutics 81 (5), 2007.
81. Hudson JI, Coit CE, Lalonde JK. By How Much Will the Proposed New DSM-5 Criteria Increase the Prevalence of Binge Eating Disorder? Int J Eat Disord 45: 139–141, 2012.
82. Kugu N, Akyuz G, Dogan O, Ersan E, & Izgic, F. The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40, 129-135, 2006.
83. Zwaan MD. Binge eating disorder and obesity. Int J obes, 25: 551-5, 2001.
84. Turan Ş, Poyraz CA, Özdemir A, Tikanırcasına yeme bozukluğu, Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 7(4):419-435, 2015.
85. Iacovino JM, Gredysa DM, Altman M, Wilfley DE, Psychological treatments for binge eating disorder. Curr Psychiatry Rep, 14:432-446, 2012.
86. Grucza RA, Przybeck TR, Cloninger CR, Prevalence and correlates of binge eating disorder in a community sample. Compr Psychiatry, 48:124-131, 2007.

87. Swanson SA, Crow SJ, Le Grange D. Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents. *Arch Gen Psychiatry*, 68(7): 714-7123, 2011.
88. Hudson JI, Hiripi E, Pope HG, Kessler RC. The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*, 61:348-358, 2007.
89. Sevinçer GM, Konuk N. Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4): 171-178, 2013.
90. Rieger E, Wilfley DE, Stein RI, Marino V, Crow SJ A comparison of quality of life in obese individuals with and without binge eating disorder. *Int J Eat Disord*, 37:234-240, 2005.
91. Baysal A, Aksoy M, Besler T, Bozkurt N, Keçecioglu S, Mercanlıgil SM, MerdolTK, Pekcan G, Yıldız E. *Diyet El Kitabı*. 6'ncı baskı. Ankara, Hatiboğlu yayınları, 2011.
92. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. *Who. Child growthstandards: body mass index-for-age: methods and development*. Geneva: WHO, 2006.  
Erişim 20.10.2015  
([http://www.who.int/childgrowth/publications/technical\\_report\\_pub/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/publications/technical_report_pub/en/index.html) ).
93. Savaşır I, Erol N. Yeme tutumu testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 1989;7(23):19-25.
94. Ünalın D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D. Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16 (2) 75-81, 2009.
95. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Derg.* 13(2): 5-11, 2006.
96. [http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/bedenagir\\_tr.pdf](http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/bedenagir_tr.pdf) Erişim: 26.09.2015
97. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> Erişim: 26.09.2015
98. [http://www.sabriulkervakfi.org/yeterli\\_ve\\_dengeli\\_beslenme](http://www.sabriulkervakfi.org/yeterli_ve_dengeli_beslenme) Erişim: 26.09.2015
99. Turk M, Gursoy T, Ergin I. Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi* 17:81-7, 2007.
100. 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 27(1):31-43, 2008.
101. Kılınç FN, Çağdaş N, Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. Turk Ped Arş 47: 181-8, 2012.
102. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2:6, 2007.
103. Ünsal A, Tozun M, Ayrancı Ü, Arslantaş D. Türkiye'nin Batısındaki Bir İlçede Lise Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Görülme Sıklığı ve İlişkili Faktörler. Dirim Tıp Gazetesi 3;100-112, 2010.
104. Güneş G, Altunok YA, Malatya' da lise öğrencilerinin kilo kontrolüyle ilgili inanışları ve kilo verme davranışları. Türk Ped Arş 45: 41-8, 2010.
105. Snoek, H.M., Strien, T.V., Janssens, J.M., Engels, R.C. Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. Scandinavian Journal of Psychology, 48:23-32, 2007.
106. Sharon HT, Sohaila D. A preliminary survey of dieting, body dissatisfaction, and eating problems among high school cheerleaders. The Journal of School Health 74(3): 85-91, 2004.
107. Erten, M. Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006
108. <http://www.ttb.org.tr/sted/sted0805/bilincsiz.pdf> Erişim:20.10.2015
109. Skemp-Arlt, K.M. ve Mikat, R.P. 'Body Image Perceptions and Eating Patterns Among Preadolescent Children'. Californian Journal of Health Promotion; 5(1): 14-22, 2007.
110. Alagül Ö. Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004.
111. Uğur G. Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 1996.

112. Uğurlu N, Akın H. Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 1: 4, 2008.
113. Presnell K, Bearman Sk, Stice E., Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: a prospective study. *Int J Eat Disord*. Dec;36(4):389-401, 2004.
114. Ranasinghe C, Gamage P, Katulanda P, Andraweera N, Thilakarathne S, Tharanga P. Relationship between Body mass index (BMI) and body fat percentage, estimated by bioelectrical impedance, in a group of Sri Lankan adults: a cross sectional study. *BMC Public Health*. 13:797, 2013.
115. Boutelle, K., Hannan, P., Fulkerson, J.A., Crow, S., ve Stice, E. Obesity as a prospective predictor of depression in adolescent females. *Health Psychol*;293-298, 2010.
116. Abbate-Daga G, Gramaglia C, Malfi G, Pierò A, Fassino S. Eating problems and personality traits. An Italian pilot study among 992 high school students. *Eur Eat Disord Rev*, Nov;15(6):471-8, 2007.
117. Arnik Celik M. Bir üniversite kampusundeki öğrencilerin yeme yutum ve davranışlarının değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul 2009.
118. Latzer Y, Vander S, Gilat I. Socio-demographic characteristics of eating disorder patients in an outpatient clinic: a descriptive epidemiological study. *Eur Eat Disord Rev* 16(21):139-46, 2008.
119. Büyükgöze Kavaş A. Eating attitudes and depression in a Turkish sample. *Eur Eat Disord Rev*, 15: 305-10, 2007.
120. Siyez DM, Uzbaş A. Bir grup üniversite öğrencisinin anoreksik yeme tutumları ve aile yapısı arasındaki ilişki. *Yeni Symposium* 44(1): 37-43, 2006.
121. İlhan MN, Özkan S, Aksakal FN, Aslan S, Durukan E, Maral I. Bir Tıbbi Fakültesi Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı. *Türkiye'de Psikiyatri* 83:151-5, 2006.
122. Croll J, Neumark-Sztainer D, Story M, Ireland M. Prevalence and risk and protective factors related to **disordered** eating behaviors among adolescents: relationship to gender and ethnicity, *J Adolesc Health* 31 (21):166- 75, 2002.

123. Toker DE. K.T.U. Trabzon sağlık yüksek okulu ğrencilerinde yeme tutumu ve aile yapısı arasındaki ilişki.Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon,2008.
124. Desai MN, Miller WC, Staples B, Bravender T. Risk factors associated with overweight and obesity in college students. J Am Coll Health 57(1):109-14, 2008.
125. Robets ME. Disodered eating and obsessive-compulsive symptoms in a sub-clinical student population. New Zealand Journal of Psychology 35(1): 45-54, 2006.
126. Forman- Hoffman V. High prevalence of abnormal eating and weight control practices among u.s. High-School Students Eating Behaviors 5:325-36,2004.
127. şengl AM, Hekimoğlu ř. vcut ktle indeksi ile yeme tutumu test puanları arasındaki ilişki. Göztepe Tıp Dergisi 20(1):21-3, 2005.
128. Moore F, Keek PK. Influence of sexual orientation and age on disordered eating attitudes and behaviors in women. Int J Eat Dis; 34 (3): 370-94,2003.



## 7. EKLER

### EK1. Karaman Valiliği ve Milli Eğitim İzin Belgesi



T.C.  
KARAMAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 45054044/821.99/6597673  
Konu: Serap İNCEDAL Hk.

17/12/2014

VALİLİK MAKAMINA  
KARAMAN

İlgi : Yeditepe Üniversitesi Rektörlüğünün 09/12/2014 tarihli ve 7916 sayılı yazı.

Yeditepe Üniversitesi Rektörlüğünün 09/12/2014 tarihli ve 7916 sayılı ilgi yazısı ekte sunulmuştur. Söz konusu ilgi yazı gereği Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı öğrencisi Serap İNCEDAL'ın İlimiz merkezinde bulunan liselerde uygulanmak üzere " Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi" konulu tez çalışması yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Asım SULTANOĞLU  
İl Millî Eğitim Müdürü

EK :  
-Yazı (1 Adet)

OLUR  
...../12/2014

Mehmet Uğur ARSLAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

GÜVENLİ ELEKTRONİK İMZA  
ASİME AYNIDİR  
17/12/2014

## **EK2. Anket Formu**

### **KARAMAN İL MERKEZİ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI VE YEME TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ TESPİT FORMU**

Sevgili Öğrenciler;

Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisiyim. Karaman İl Merkezi Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumlarının Değerlendirmesi üzerine tez hazırlamaktayım. Aşağıdaki sorular bu araştırma ile ilgilidir. Verdiğiniz yanıtlar size ek bir sorumluluk getirmeyecektir. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve hiç kimseye gösterilmeyecektir.

Sorulara verdiğiniz samimi yanıtlar çalışmaya büyük katkı sağlayacaktır. Boş yerleri doldurarak veya işaretleyerek katıldığınız için teşekkür ederim.

Dyt. Serap İNCEDAL

Bu kısım araştırmacı tarafından doldurulacaktır!

Okul Adı:

Sınıf:

Boy (cm):

Ağırlık (kg):

#### **A) DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER:**

Sizin için en uygun olan seçeneğin karşısına X işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz:            1) Kız ( )            2) Erkek ( )

2. Yaşınız:

3. Annenizin eğitim durumu;

1. Okuryazar değil ( ) 2. İlkokul ( ) 3. Ortaokul ( ) 4. Lise ( )  
5. Üniversite ( )

4. Babanızın eğitim durumu;

1. Okuryazar değil ( ) 2. İlkokul ( ) 3. Ortaokul ( ) 4. Lise ( )  
5. Üniversite ( )

5. Annenizin mesleği;

1. Ev hanımı ( ) 2. İşçi ( ) 3. Memur ( ) 4. Emekli ( )  
5. Serbest meslek ( )

6. Babanızın mesleği;

1. İşsiz ( ) 2. İşçi ( ) 3. Memur ( ) 4. Emekli ( )  
5. Serbest meslek ( )

7. Ailenizin ekonomik geliri ne kadar?

1. 0-800 ( ) 2. 801-1500 ( ) 3. 1501-2000 ( ) 4. 2001-3000 ( )  
5. 3001 ve üzeri ( )

8. Haftalık Aldığınız harçlık ne kadar?

1. 5 TL ve altı ( ) 2. 5- 10 TL ( ) 3. 10-20 TL ( ) 4. 20-40 TL ( )  
5. 40 TL ve üzeri ( )

**B) BESLENME ALIŞKANLIKLARI:**

1. Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

1. Evet ( ) 2. Hayır ( ) 3. Bazen ( )

2. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?

1. 1 öğün ( ) 2. 2 öğün ( ) 3. 3 öğün ( ) 4. 4 öğün ve fazlası ( )

3. Öğün atladığınız olur mu?

1. Evet ( ) 2. Hayır ( ) 3. Bazen ( )

4. Cevabınız Evet veya Bazen ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?

Öğün Her zaman yerim Ara sıra yerim Hiç yemem

Sabah

Öğlen

Akşam

5. Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?

1. Canım istemiyor ( )
2. Zayıflamak istiyorum ( )
3. Vaktim olmuyor ( )
4. Hazırlayan yok ( )
5. Maddi nedenlerden dolayı ( )
6. Alışkanlığım yok ( )

6. Öğünlerinizi genelde nerde yiyorsunuz?

Evde

Okulda

Diğer

Sabah

Öğlen

Aksam

7. Öğünlerinizi genelde kiminle yersiniz?

- a) Arkadaşlarımla
- b) Ailemle
- c) Tek başıma

8. Ara öğün tüketiyor musunuz?

- ( ) Evet  
( ) Hayır  
( ) Bazen

9. 8.soruya cevabınız 'evet veya bazen' ise aşağıdakilerden hangilerini ne sıklıkla tüketiyorsunuz?

	Sık sık	Nadiren	Hiç
a) Süt veya ayran	( )	( )	( )
b) Gazlı içecekler ve meşrubatlar	( )	( )	( )
c) Çikolata-şeker- bisküvi	( )	( )	( )
d) Simit-poğaça-sandviç	( )	( )	( )
e) Meyve	( )	( )	( )
f) Kuruyemiş	( )	( )	( )

### C) DİYET UYGULAMA DURUMU

1. Kendinizi nasıl görüyorsunuz?

1. Çok zayıf ( ) 2. Biraz zayıf ( ) 3. Normal ( ) 4. Biraz şişman ( )  
5. Çok şişman ( )

2. Şimdiki kilonuzu nasıl buluyorsunuz?

1. Daha ince olmayı isterdim ( )  
2. Daha kilolu olmayı isterdim ( )  
3. Kilomdan memnunum ( )

3. Son 6 ay içerisinde kilonuzda bir değişiklik oldu mu?

( ) Evet

( ) Hayır

4. Cevabınız evet ise;

Bu değişiklik hangi yönde oldu?

( ) Kilo aldım

( ) Kilo verdim

5. Bu değişiklik isteyerek mi oldu?

( ) Evet

( ) Hayır

6. Kaç kilo verdiniz ya da aldınız? .....

7. Şu anda kilo vermeyi deniyor musunuz?

1. Evet ( ) 2. Hayır ( )

8. Uyguladığınız diyeti kim önerdi ?(tek seçenek işaretleyiniz)

1. Doktorum ( )  
2. Diyetisyenim ( )  
3. Medya/internet ( )  
4. Ailem, yakınlarım, komşum ( )  
5. Kimse önermedi kendim uyguluyorum ( )

### EK3. Yeme Tutum Testi (Eat-40)

#### YEME TUTUMU TESTİ

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarımızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz vesize en uygun gelen içine X işareti koyunuz

		Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2.	Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3.	Yemekten önce sıkıntılı olurum						
4.	Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
5.	Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.						
6.	Aklım fikrim yemektedir.						
7.	Yemek yememeği durduramadığım zamanlar olur.						
8.	Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9.	Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10.	Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçmırım.						
11.	Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim.						
12.	Ailem fazla yememi bekler.						
13.	Yemek yedikten sonra kusarım.						
14.	Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15.	Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16.	Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.						
17.	Günde birkaç kere tartılırım.						
18.	Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19.	Et yemekten hoşlanırım.						

20.	Sabahları erken uyanırım.						
21.	Günlerce aynı yemeği yerim.						
22.	Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23.	Adetlerim düzenlidir.(kız öğrenciler için)						
24.	Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
25.	Şişmanlama (vücudumun yağ depolayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26.	Yemeklerimi yemek başkalarımkinden daha uzun sürer.						
27.	Lokantada yemek yemeyi severim.						
28.	Müshil kullanırım.						
29.	Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30.	Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31.	Yaşamımı yiyeceğim kontrol ettiğimi düşünürüm.						
32.	Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33.	Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.						
34.	Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35.	Kabızlıktan yakınırım						
36.	Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum						
37.	Perhiz yaparım.						
38.	Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39.	Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40.	Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir						

## EK4. Beden Algı Ölçeği

### BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA:** Bu ankette, yapmanız gereken, bir beden özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektedir. İnsanların kendi bedenleri hakkında nasıl duygulara sahip olduğunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

		(5) Çok beğeniyorum	(4) Oldukça beğeniyorum	(3) Kararsızım	(2) Pek beğenmiyorum	(1) Hiç beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumun kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzeyim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duyularımın keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin şekli					
25	Sindirim sistemim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığa direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücudumun duruş şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					