



Araştırma Makalesi

Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler

Prevalence and Affecting Factors of Potential Eating Disorders Among Students of Health Higher Education

Bircan ULAŞ¹, Fatoş UNCU², Sarp ÜNER³

¹Inönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya

²Fırat Üniversitesi, Elazığ Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Elazığ

³Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara

Özet

Amaç: Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığını ve etkileyen faktörleri saptamaktır. **Gereç ve Yöntem:** Kesitsel tipte olan araştırma, Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören 384 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada veriler Yeme Tutum Testi (YTT), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) ve Birinci Basamak için Beck Depresyon Tarama Ölçeği (BDI-PC)'ni içeren anket formu ile toplanmıştır ve Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Verilerin analizinde Ki-kare testi, Pearson Korelasyon analizi ve Lineer Regresyon analizi uygulanmıştır. **Bulgular:** Yaş ortalaması 21,4±2,2 yıl olan öğrencilerin çoğunluğu (%80,5) kadındır, %7,8'i diyet yapmaktadır ve %72,2'sinin VKİ değeri (18,5-24,9 kg/m²) normal aralıktadır. Öğrencilerin %35,4'ünün BDI-PC puanı ≥4 ve %13'ünün CBSÖ puanı ≥ 50'dir. YTT kesim puanına (≥30) göre olası yeme bozukluğu sıklığı % 4,2 (n=16) ve YTT puan ortalaması 14,8 (±7,4)'dir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) YTT puanı üzerine etkili değişkenler CBSÖ puanı, diyet yapma durumu ve cinsiyettir. **Sonuç:** Kadın olma, benlik saygısının düşük olması ve diyet yapma olası yeme bozukluğu riskini arttırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık yüksekokulu öğrencileri, yeme bozuklukları, benlik saygısı, vücut kütle indeksi

Abstract

Objective: The aims of this study were to determine the prevalence of potential eating disorders (EDs) and it's affecting factors among health school students. **Method and Material:** This cross-sectional study was carried out on 384 students at the school of health in Elazığ. Data collected with questionnaire including Eating Attitudes Test (EAT-40), Coopersmith Self-Esteem Scale (CSES) and Beck Depression Inventory for Primary Care (BDI-PC) and Body Mass Index (BMI) was calculated. During the analysis of data, chi-square test, Pearson Correlation Analysis and Linear regression analysis have been applied. **Results:** The mean age of the students was 21,4±2,2 years, the majority of them (80.5%) were women, 7,8 % were dieting and 72,2 % had normal BMI (18,5-24,9 kg/m²). 35,4 % of students scored ≥ 4 point from BDI-PC and 13% of them have scored ≥ 50 point from CSES. According to EAT-40 cut score (≥ 30) the prevalence of potential EDs was 4.2% (n = 16) and the mean EAT score was 14,8 ± 7,4. According to the standardized regression coefficient score (β), correlates of potential eating disorders were CSES score, dieting and gender. **Conclusion:** The risk of eating disorders have increased by to be women, having low self-esteem and to make dieting.

Key Words: Health school students, eating disorders, self esteem, body mass index

Giriş

Yeme bozuklukları (YB); beslenme yetersizliği, aşırı beslenme, depresyon, madde bağımlılığı, anksiyete gibi ciddi sorunlara neden olabilen, yeme alışkanlıklarındaki sapmalardır. Yeme bozuklukları psikiyatrik problemler arasında çok yaygın olarak görülmektedir ve çoğunlukla genç kadınları etkilemektedir. Bu durum mortalite ve morbidite açısından yüksek riske sahiptir. Yeme bozuklukları adolesanlarda ve genç erişkinlerde oldukça yaygındır (1).

Son yıllarda giderek önem kazanan ve özellikle gençlerde yaygınlığı ve sıklığı giderek artan YB, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "önemli tıbbi durum" olarak tanımlanmaktadır. Yeme tutumu ve beden algısının bozulduğu bu durumda, kişiler bedenini olduğundan şişman ya da şekilsiz bulmakta, çok kısıtlı gıda almakta, yemekleri takiben kusma veya kendini kusturma, laksatif kullanma ve aşırı egzersiz gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (2).

YB için özgün bir neden ve patogenezi bilinmemekle birlikte, risk etmenleri arasında genel, sosyal ailesel, gelişimsel, psikolojik, davranışsal ve biyolojik etmenler ile yaşam olaylarının yer aldığı kabul edilmektedir (3).

Kişilerin fiziksel görünümüne gereğinden fazla önem vermesi, özellikle adolesanlarda yeme bozukluklarının artışına yol açmaktadır. Amerika'da yapılan çalışmalar, YB'nin son 20 yılda önemli derecede artış gösterdiği üzerinde durmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), klinik yeme bozukluklarını; Anoreksiya Nevroza (AN), Bulimiya Nevroza (BN), sınıflandırmayan (atipik) yeme bozuklukları olmak üzere 3 grup altında toplamaktadır. AN sıklığı %0.5-1, BN sıklığı %2 iken, atipik yeme bozuklukları %10-34 sıklığında görülmektedir (4). Herhangi bir tür YB'nin ergen ve genç erişkinlerde görülme sıklığı %4 olarak bildirilmektedir (5).

Üniversite öğrencileri gerek içinde buldukları yaş gerekse muhtemel psiko-sosyal ve ekonomik zorlanmalar nedeniyle YB için risk grubunu oluşturmakta ve bu konu ile ilgili eğitim ve önleyici tedbirlerin alınması, korunmanın sağlanması, şayet hastalık oluşmuşsa tedavinin sağlanması önem taşımaktadır (2). YB'nin üniversite öğrencilerindeki sıklığının saptanması ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi koruyucu önlemlerin alınmasına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın amacı Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığını ve etkileyen faktörleri saptamaktır.

Gereç ve Yöntem

Kesitsel tipte olan araştırma, Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik ve Ebelik Bölümü öğrencileri ile Mart-Mayıs 2012 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmanın yapıldığı yüksekokulun hemşirelik bölümünde 542 ve ebelik bölümünde 339 öğrenci vardır. Son sınıf ebelik ve hemşirelik öğrencileri staj programları kapsamında hastanelerde bulunduğu araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmanın evrenini bu bölümlerin ilk 3 sınıfında öğrenim gören 668 öğrenci oluşturmaktadır. Örnek büyüklüğü evren birey sayısı bilinen gruplarda örnek büyüklüğü hesaplama formülünden $n = Nt^2(pq)/d^2(N-1) + t^2(pq)$ yararlanılarak ($t=1.96$, $d=0.03$, $p=0.15$) hesaplanmıştır. Saptanan örneklem büyüklüğü %10 arttırılarak ($301+31=332$) ulaşılmaya hedeflenen öğrenci sayısı belirlenmiştir. Evreni oluşturan 668 öğrenciden (221'i birinci sınıf, 218'i ikinci sınıf, 229'u üçüncü sınıf) tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak rastgele seçilen 390 öğrenciye gözlem altında anket uygulanmıştır. Araştırmacılar tarafından eksiklikleri saptanan 6 anket değerlendirme dışında bırakılmıştır. Birinci sınıflardan 104 (%47,0), ikinci sınıflardan 145 (%66,5) ve üçüncü sınıflardan 135 (%58,9) olmak üzere toplam 384 öğrencinin anketleri değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi İnsanlar Üzerinde Yapılacak Araştırmalar Etik Kurulundan yazılı izin, Elazığ Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğünden ve katılımcılardan sözel izin alınmıştır.

Araştırmada veriler, öğrencilerin bazı sosyo-demografik özellikleri ile beslenmeye ilişkin bazı davranışlarının

değerlendiren soruların yanı sıra Yeme Tutum Testi (YTT), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) ve Birinci Basamak için Beck Depresyon Tarama Ölçeği (BDI-PC)'ni içeren anket formu ile gözlem altında toplanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni 'yeme bozukluğu (YB)' dur ve Yeme Tutum Testi (YTT) ile değerlendirilmiştir. YB taramalarında yaygın olarak kullanılan YTT, AN'lı hastaların yemek yemekle ilgili davranış ve tutumları olduğu kadar normal bireylerde var olan yeme davranışlarındaki olası bozuklukları da ölçmektedir. Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen (6) YTT'nin YB için iyi bir tarama aracı olduğu düşünülmektedir. Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılan (7) YTT 40 maddeden oluşan, altı noktalı çoktan seçmeli likert tipi bir ölçektir. 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 (8). Türkçe versiyonunda YTT'nin kesim puanı 30 olarak saptanmıştır. Toplam puanın düzeyi psikopatolojinin düzeyi ile doğrudan ilişkili olan YTT klinik düzeyde 'hasta' kabul edilebilecek bireyleri saptayabileceği gibi, kişinin bu bozukluğa ne kadar yatkın olduğunun da bir göstergesi olabilmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmada kesim noktası kullanılmamış YTT puanları sürekli değişken olarak analizlerde kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında yaş, cinsiyet gibi bazı sosyo demografik değişikliklerin yanı sıra depresyon, benlik saygısı VKİ yer almaktadır.

Depresyon Birinci Basamak için Beck Depresyon Tarama Ölçeği (BDI-PC) ile değerlendirilmiştir. Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği Aktürk Z. ve arkadaşları (9) tarafından yapılmış olan BDI-PC, üzüntü, kötümserlik, geçmişteki başarısızlıklar, kendini beğenmeme, kendini suçlama, ilgi kaybı ve intihar düşüncesi veya isteği belirtilerini kullanarak yedi başlık altında depresyon taraması yapabilmektedir. Bireylere "bugün dâhil, son 2 hafta içerisindeki" duygu durumları sorulmaktadır. Her başlık 0'dan 3'e kadar dört basamaklı bir derecelendirme içermekte ve BDI-PC puanı her başlıktaki en yüksek puanın toplanmasıyla elde edilmektedir ve kesim puanı 4 olarak saptanmıştır.

Benlik saygısı Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) ile değerlendirilmiştir. CBSÖ, Stanley Coopersmith tarafından 1986 yılında hazırlanan (10), çeşitli yaş gruplarına, özellikle yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin ülkemizde güvenilirlik ve geçerlik çalışması Tufan ve Turan tarafından (1987) yapılmıştır (11). Ölçek "benim gibi" veya "benim gibi değil" şeklinde işaretlenebilen 25 cümleden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması şu şekilde yapılmaktadır; her doğru ifade "4", yanlış ifade "0" puan olmak üzere ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir. Ölçekte 50 puan altında benlik saygısı düzeyi düşük kabul edilmekte, 50 puan ve üzerinde benlik saygısı düzeyi artmaktadır (12).

Katılımcıların boy ve ağırlık ölçümleri yapılarak Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmış ve DSÖ sınıflamasına göre obezite değerlendirilmesi yapılmıştır. Ağırlık ölçümü öğrencilerin ayakkabıları ve üzerlerinde ağırlık oluşturabilecek eşyaları çıkartılarak sabit bir pozisyonda baskül aracılığıyla yapılmıştır. Boy uzunluğu mezru kullanılarak öğrencilerin ayakkabıları çıkartılarak ve birleşik olarak, baş arkası, sırt, kalça ve ayak topuklarının arkasının değmesi ve hazır ol durumda durmaları sağlanarak başın üzerinden tabana kadar olan uzunluk ölçülerek alınmıştır.

Çalışmada BDI-PC ve CBSÖ puanları farklı analizlerde sürekli ya da kesim noktalarına göre kesikli değişken olarak yer almışlardır.

Verilerin Değerlendirilmesi:

Veri analizleri SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri, boy ve ağırlık ölçümleri, VKİ dağılımı, BDI-PC, CBSÖ ve YTT puanları ortalamaları, sayı ve yüzdelik değerler ile verilmiştir. Bağımsız değişkenlerle YTT puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ki-kare testi, değişkenlerin birbirleriyle ilişki derecesinin belirlenmesinde Çoklu Lineer Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Hemşirelik ve Ebelik Bölümü öğrencilerinin yeme tutumlarının ve etkileyen faktörlerin incelendiği çalışma Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulunda yürütülmüştür.

Çalışmada yer alan öğrencilerin %45,8'i ebelik öğrencisidir ve çoğunluğu (%80,5) kadındır. Yaş gruplarına göre dağılımına baktığımızda öğrencilerin %49,5'i 20-21 yaş grubundadır. Yaş ortalamaları 21,4±2,2 yıldır (ortanca=21,0 yıl; en düşük-en yüksek=18-37). Çoğunluğu (ailesi, akrabaları, arkadaşları ile veya yalnız) evde kalan (%67,5) öğrencilerin %88,5'i çekirdek aile yapısına sahiptir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ekonomik durumlarını nasıl değerlendirdiklerine baktığımızda öğrencilerin %62,2'si 'orta', %29,7'si 'iyi' ve %8,1'i 'kötü' ifadesini kullanmıştır. Harcama miktarlarını nasıl değerlendirdiklerine baktığımızda öğrencilerin %1,6'sı 'çok yetersiz' ve % 9,9'u 'yetersiz' ifadelerini kullanmıştır. Öğrencilerin %37,2'si harcama miktarlarını yeterli ve %51,3'ü harcama miktarlarını kısmen yeterli olarak değerlendirmiştir (Tablo 1).

Araştırmaya katılanların %55,5'i ana öğünlerden en az birini atlamaktadır. Ana öğün atlayanların %49,8'i vakit bulamadığını, %39,4'ü canı istemediği için öğün atladığını ifade etmiştir. Araştırmaya katılan 384 öğrencinin 126'sı (%32,8) hiç ara öğün tüketmediğini belirtmiştir. Yeme hızına yönelik sorduğumuz soruya bireylerin %51,3'ü normal, %26,6'sı hızlı, %22,1'i de yavaş yanıtını vermiştir. Ayrıca bireylerin %7,8'i diyet yaptığını belirtmiştir. VKİ değerlendirmesine göre bireylerin %14,6'sının fazla kilolu ve şişman, %13,2'sinin zayıf olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (Elazığ Sağlık Yüksekokulu, 2012)

Sosyo-demografik özellikler		n	%
Bölüm	Ebelik	176	45,8
	Hemşirelik	208	54,2
Cinsiyet	Kadın	309	80,5
	Erkek	75	19,5
Yaş	19 yaş ve altı	48	12,5
	20-21 yaş	190	49,5
	22-23 yaş	101	26,3
	24 yaş ve üstü	45	11,7
<i>Yaş ortalaması (±SS)= 21,4 (± 2,2) yıl, ortanca=21,0 yıl; en düşük-en yüksek=18-37 yıl</i>			
Yaşadığı Yer	Ailesi veya akrabaları ile evde	112	29,2
	Yalnız veya arkadaşları ile evde	147	38,3
	Devlet yurdunda	67	17,4
	Özel Yurtta	58	15,1
Aile Yapısı	Çekirdek Aile	340	88,5
	Geniş Aile	34	8,9
	Tek Ebeveynli Aile	10	2,6
Ekonomik Durum	İyi	114	29,7
	Orta	239	62,2
	Kötü	31	8,1
Harcama Miktarı	Yeterli	143	37,2
	Kısmen Yeterli	197	51,3
	Yetersiz	38	9,9
	Çok Yetersiz	6	1,6
Toplam		384	100

Araştırmaya katılanların ortalama VKİ değerleri 21,9 ± 3,4 ve boy ortalaması 164,4 ± 7,8 cm, ağırlık ortalaması 59,3 ± 11,4 kg'dır (Tablo 2). VKİ ile toplam öğün sayısı, öğün atlama nedenleri, yemek yeme hızı ve diyet yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), öğün atlama durumu, ana öğün sayısı ve ara öğün sayısı ile VKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

erkekler ve kadınların YTT ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir ($P=0.035$). YTT puanları ile ilişkilerini yaptığımız analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bulduğumuz değişkenler; cinsiyet, sigara içme durumu, diyet yapma durumu, VKİ, depresyon ve düşük benlik saygısıdır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin ana öğün atlama durumları ve nedenleri, ara öğün sayıları, yemek yeme hızı, diyet yapma durumu, VKİ, boy ve ağırlık dağılımı (Elazığ Sağlık Yüksekokulu, 2012)

		n	%
Ana öğün atlama durumları ve nedenleri	Üç ana öğün tüketenler	171	45,5
	En az bir öğün atlayanlar	213	55,5
	<i>Vakit bulamadığı için</i>	106	49,8
	<i>Canı istemediği için</i>	84	39,4
	<i>Zayıflamak için</i>	12	5,6
	<i>Diğer*</i>	11	5,2
Ara Öğün Sayısı	Yok	126	32,8
	Bir ara öğün	141	36,7
	İki ara öğün	97	25,3
	Üç ara öğün	20	5,2
Yemek Yeme Hızı	Normal	197	51,3
	Hızlı	102	26,6
	Yavaş	85	22,1
Diyet Yapma Durumu	Evet	30	7,8
	Hayır	354	92,2
VKİ (DSÖ)	< 18,5 (Zayıf)	49	13,2
	18,5–24,9 (Normal)	268	72,2
	25–29,9 (Fazla Kilolu)	44	11,9
	> 30 (Şişman)	10	2,7
VKİ ortalama (\pm SS)= 21,9 (\pm 3,4), ortanca=21,4 ; en düşük-en yüksek=14,7–37,0			
Boy ortalama (\pm SS)=164,4 (\pm 7,8), ortanca=163,5 cm; en düşük-en yüksek=150–188 cm			
Ağırlık ortalama (\pm SS)= 59,3 (\pm 11,4), ortanca=57 kg; en düşük-en yüksek=39–113 kg			
Toplam		384	100

* maddi sıkıntı, ekonomik durum, parasızlık, evde yemek olmaması, yurtdışı yemek olmaması.

VKİ $\geq 25,0$ olanlarda zayıflamak için öğün atlama sıklığı daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Zayıflamak için öğün atlayan 14 kişiden 7'si (%50) kilolu ve şişman grubunda yer alırken, canı istemediği için öğün atlayanlar içinde kilolu ve şişman olanlar %8,7, vakit yok diye öğün atlayanlarda %18,8 ve diğer yanıtı verenlerde %17,6 bulunmuştur (Tablo 3) ($P=0,04$).

Araştırmaya katılan bireylerin BDI-PC, CBSÖ ve YTT puanlarının frekans dağılımları Tablo 3'te gösterilmiştir. Çalışmada yer alanların BDI-PC, CBSÖ ve YTT puanlarının aritmetik ortalamaları (\pm standart sapma) sırasıyla; 3,4 ($\pm 2,9$), 67,8 ($\pm 15,6$) ve 14,8 ($\pm 7,4$) olarak hesaplanmıştır (Tablo 3).

Araştırmaya katılan öğrencilerin BDI-PC kesim puanına (≥ 4) göre %35,4'ünün ($n=136$) depresyon riski olduğu CBSÖ kesim puanına (≥ 50) göre ise %13,0'ında ($n=50$) düşük benlik saygısı olduğu tespit edilmiştir. YTT kesim puanına (≥ 30) göre yaptığımız değerlendirmede olası yeme bozukluğu sıklığı % 4,2 ($n=16$) bulunmuştur.

Öğrencilerin cinsiyet bakımından YTT puan ortalamaları incelendiğinde; erkeklerin ortalamaları 13,1 \pm 6,9, kadınların ise 15,1 \pm 7,4 bulunmuştur. Analiz sonuçları

YTT puanları üzerinde etkili olduğu yapılan ikili analizler sonucunda saptanan değişkenlerle çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Çoklu regresyon analizlerine göre yeme tutumlarını etkileyen değişkenler CBSÖ puanı, diyet yapma durumu ve cinsiyettir. Etkileyen değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde CBSÖ puanı ile YTT puanı arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,28$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0,28$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Diyet yapma ve kadın olma ile YTT puanı arasında pozitif ve düşük düzeyde ilişkiler vardır. Bu değişkenler birlikte, YTT puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0,35$; $R^2=0,12$; $p<0,01$) ve YTT puanındaki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır (Tablo 4).

Tartışma

Elazığ Sağlık Yüksekokulu ebeklik ve hemşirelik bölümü öğrencilerinde yürüttüğümüz bu çalışmada yaş ortalaması 21,4 \pm 2,2 yıl olan öğrencilerin %54,2'si hemşirelik öğrencisidir ve çoğunluğu (%80,5) kadındır.

Tablo 3. Araştırmaya katılanların kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların frekans dağılımı (Elazığ Sağlık Yüksekokulu, 2012)

	N	En düşük	En yüksek	Ortanca	Ortalama	SS
BDI-PC Puanı	384	0	17	3	3,4	2,9
CBSÖ Puanı	384	12	96	68	67,8	15,6
YTT Puanı	384	2	53	13	14,8	7,4

Araştırmaya kapsamına giren öğrencilerin genel sosyo-ekonomik durumunu değerlendirmeye yönelik sorduğumuz sorulardan aldığımız yanıtlara baktığımızda öğrencilerin çoğunluğu (%62,2) ekonomik durumunu orta olarak değerlendirmiştir. Harcama miktarlarının çok yetersiz ve yetersiz olduğunu belirten öğrenciler (%11,5) azınlıktadır. Üniversite öğrencilerinde yürütülmüş benzer bir çalışmada öğrencilerin %57,4'ü ailesinin gelir düzeyinin orta olduğunu belirtmiştir (13). Sonuçlar benzerdir. Öğrencilerin sigara içme durumlarına baktığımızda hiç sigara içmedim diyen öğrencilerin %67,2 ve denedim daha sonra içmedim diyenlerin %23,2 olduğu saptanmıştır. Sigara içme sıklığı (%9,6) benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında oldukça düşük bulunmuştur. Sigara içmeyi deneyenler ile sigara içip bırakanları halen sigara içmeye devam edenlerle birlikte düşündüğümüzde sigara içme sıklığı %32,8'e yükselmektedir. Ünalın ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada öğrencilerin %30,9'unun sigara içtiği saptanmıştır (2).

Öğrencilerin %55,5'i öğün atlamaktadır ve bunların yarıya yakını (%49,8) vakit bulamadığı için öğün atladığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin %90,3'ünün öğün atladığı ve en sık öğün atlama nedeninin vakit bulamama olduğu belirlenmiştir (14). Bir başka çalışmada da öğrencilerin %69,5'i gün içerisinde öğün atladıklarını ifade etmişlerdir (15). Sonuçlar öğün atlama sıklığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Gençlik döneminde (15-24 yaş) oluşan davranış biçimleri bireyin bütün yaşamını etkiler. Büyüme ve gelişmenin tamamlanması, yaşamın idame ettirilebilmesi, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın iyileştirilmesi için yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin ancak düzenli öğün alışkanlığı ile sağlanabileceği göz ardı edilmemelidir. Sağlığı olumsuz etkileyen yanlış uygulamalara yönelik önleyici tedbirler alınmalıdır. Sağlıklı beslenme davranışlarının erken yaşta kazandırılması oldukça önemlidir.

Diyet yapma, gittikçe artan yaygınlığı nedeniyle sağlık alanında dikkati çeken konulardan biri olmuştur. Genç kızlar arasında yaygınlığı oldukça yüksektir ve %14 ile %77 arasında değişen oranlar bildirilmektedir (16). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %2'sinin düzenli olarak rejim yaptığı saptanmıştır (13). Ankara'daki üniversite gençlerinin beslenme ve sağlık sorunlarını saptamaya yönelik yürütülen bir proje çalışmasında öğrencilerin formunu korumak, kilo almak veya kilo vermek gibi nedenlerle %40'ının diyet yaptığı saptanmıştır (17). Araştırmamıza katılan öğrencilerin %7,8'i anket uyguladığımız dönemde diyet yaptığını belirtmiştir.

DSÖ' nün yaptığı obezite sınıflamasına göre çalışmamızda öğrencilerin %72,2'sinin kilosu normal (VKİ 18,5-24,9) sınırlardadır. Üniversite öğrencilerinde yürütülen benzer bir çalışmada katılımcıların %79,5'inin VKİ değerlerinin normal sınırlarda olduğu saptanmıştır (18). Garibağaoğlu ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada; VKİ'ye göre, öğrencilerin %80,5'i normal kilolu idi (19). Sonuçlar birbirine oldukça yakındır.

VKİ değerlendirmesine göre bireylerin %14,6'sının fazla kilolu ve şişman (VKİ \geq 25,0) olduğu saptanmıştır. VKİ \geq 25,0 olanlarda zayıflamak için öğün atlama sıklığı daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). VKİ değerleri ile toplam öğün sayısının (ara öğün ve ara öğün toplamı) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p = 0,025$). Hızlı yemek yiyenlerde ve diyet yapanlarda VKİ değerlerinin arttığı görülmüştür ($p < 0,05$).

Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve VKİ açısından karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmada kız ergenlerin %43'ü daha zayıf olmayı istediğini belirtirken, erkek ergenlerde bu oran %18,3'tür. Bu konuda yapılan birçok çalışmada, kızların erkeklere oranla, bedenlerinden daha az hoşnut olduğu ve daha zayıf beden ideali taşıdıkları bildirilmektedir. Aynı araştırma da kızların %29,8'i, erkeklerin ise %8,3'ü sık diyet yapan grupta yer almaktadır (16).

Araştırmamıza katılan öğrencilerin %35,4'ünün depresyon belirtileri taşıdığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığını saptamak amacıyla yapılmış bir çalışmada öğrencilerin %38,3'ünde depresyon belirtileri görülmüştür (20). Sonuçlar depresyon belirtilerinin üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin CBSÖ puan ortalaması 67,8 \pm 15,6 olarak belirlenmiştir. Benzer gruplarda yapılan farklı çalışmalarda öğrencilerin CBSÖ puan ortalamaları 65,65 ile 71,94 arasında bulunmuştur (21). Sonuçlar benzerdir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin %13'ünün benlik saygısı düşük bulunmuştur.

YB sıklığı %4,2 olarak saptanmıştır. Benzer gruplarda yapılan çalışmalarda olası YB sıklığı %4,0 ile % 14,0 arasında değişmektedir (2, 5, 18, 22, 23). Çalışmada YTT puan ortalaması 14,8 bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalarda ise YTT puan ortalaması 15,1 ile 20,9 arasında değişmektedir (2, 18, 22). Çalışma sonuçları diğer çalışmalara göre biraz düşüğe olsa üniversite öğrencileri arasında olası YB sıklığı yüksektir. YB olan bireylerin %95'ini 12-25 yaş arası bireyler oluşturmaktadır (24).

Adolesanlarda ve genç erişkinlerde oldukça yaygın olan YB'nin etiolojisi tam olarak aydınlatılamamıştır. Literatür taramalarında etiolojiye yönelik pek çok ve

farklı görüşlerle karşılaşmıştır (25). YB risk etmenleri arasında; cinsiyet gibi sosyal etmenlerin diyet yapma, bedenle ilgili aşırı uğraşlar, beden memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı gibi psikolojik ve davranışsal etmenlerin rol oynadığı bilinse de, psikopatolojiyi tam olarak hangilerinin ve nasıl başlattığı netlik kazanmış değildir (3).

diyet yapanlarda VKİ değerlerinin de arttığı görülmüştür (P<0,05).

Obezlerde yürütülen karşılaştırmalı bir çalışma sonucunda obezlerin %42,5'inin depresif olduğu, %58,6'sının benlik saygısının düşük olduğu ve %54,4'ünün beden imajı puanlarının düşük olduğu belirlenmiştir (28).

Tablo 4. Araştırmaya katılanların yeme tutumlarının bazı özellikleri ile etkilenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları (Elazığ)

Özellikler	B	SH	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	29,69	3,43		8,66	<0,01		
CBSÖ Puanı	-0,13	0,02	-0,28	-5,79	<0,01	-0,28	-0,28
Diyet yapma durumu	4,92	1,33	0,18	3,71	<0,01	0,19	0,18
Cinsiyet (C)	1,93	0,90	0,10	2,15	0,03	0,11	0,11
	R=0,35		R²=0,12				
	F=17,8		p<0,01				

Regresyon analizi sonuçlarına göre yeme tutumlarının etkilenmesine ilişkin regresyon eşitliği:

$$YTT \text{ puanı} = -29,96 - (0,13 \times \text{CBSÖ puanı}) + (4,92 \times \text{diyet yapma durumu}) + (1,93 \times C)$$

YTT puanları ile ilişkilerini istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05) bulduğumuz değişkenler; cinsiyet, sigara içme durumu, diyet yapma durumu, VKİ, depresyon ve düşük benlik saygısıdır.

Bu çalışmada, kız öğrencilerin YTT puanları ortalamaları erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur (P<0,05). Bütün çalışmalar YB'nin erkeklerde daha az sıklıkla olduğunu göstermektedir. Klinik örneklerde erkek kadın oranı, 1/10, 1/20 arasındadır (26). YB gelişen bireylerin %90,0'ından fazlası kadındır (4). YB çoğunlukla genç kadınları etkilemektedir (1, 23, 24). Bulgularımız benzer çalışma bulguları ile örtüşmektedir. Çalışmamızda YTT puanları ile sigara içme durumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Ünal ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada sigara ile yeme tutumları arasında bir ilişki saptanmamıştır (2). İlhan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise sigara kullanımı ile olası yeme bozukluğu sıklığı ilişkili bulunmuştur (23).

Bu çalışmada diyet yapma durumu ile YTT puanları ilişkili bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada diyet yapma davranışının YB gelişmesine yol açan ortak uyarıcı olduğu vurgulanmaktadır. 1995'ten 2008'e kadar geçen 13 yıllık sürede YB erkeklerde ve özellikle de kadınlarda anlamlı düzeyde artış göstermesi sağlıklı kilo kontrolü yöntemlerinin kullanımının artmasıyla ilişkili bulunmuştur (27). Diyet yapma davranışı ile ortaya çıkan açlığın etkileri, kilo kaybı ve beslenme sorunlarının kişide bazı psikolojik değişikliklere neden olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde VKİ ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (2, 8, 18, 23). Bu çalışmada VKİ ile yeme tutumunu etkileyen diğer değişkenler arasında da ilişki olduğu, özellikle

Ergenlerde YB yaygınlığını belirlemek ve YB olgularında psikiyatrik eş tanıları değerlendirmek amacıyla yürütülen bir çalışmada da Beck anksiyete-depresyon sonuçları YB olgularında kontrollerden daha yüksek bulunmuştur (29). YB olanların neredeyse %50'sinde depresyon belirtileri görülmektedir (24). Bu çalışmada yapılan ikili analizlerde YB riski taşıyanlarda depresyon puanlarının arttığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ve depresyon ilişkisinin incelendiği bir çalışmada YB ve depresyon puanları arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (22).

Çoklu regresyon analizlerine göre yeme tutumlarını etkileyen değişkenler CBSÖ puanı, diyet yapma durumu ve cinsiyettir. Bu değişkenler birlikte, YTT puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0,35; R²=0,12; p<0,01) ve YTT puanındaki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) etkileyen değişkenlerin YTT puanı üzerine görece önem sırası CBSÖ puanı, diyet yapma durumu ve cinsiyettir.

Günümüzde hem erkekler hem de kadınlar kilo vermek, formda olmak, topluma kendilerini kabul ettirmek amacıyla dış görünüşlerine çok önem vermektedirler. Bu ise bazı kişilerde YB gelişmesine ve bu bozukluklara bağlı olarak ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır (30). Bireyin kendini değerli hissetmesi, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmesi ve başarılı olması, toplum içinde kabul görmesi ve bedensel özelliklerini benimsemesi gibi etmenler benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde önemli bir yere sahiptir (12). Düşük benlik saygısının aynı zamanda kişinin kendi bedeninden memnun olmaması ve buna yönelik yeme tutumlarındaki değişikliklerin yeme bozukluğu gelişme riskini artırdığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

YB için risk grubunu oluşturan üniversite öğrencileri ile yaptığımız çalışma sonucunda kadın, benlik saygısı düşük olan ve diyet yapan öğrencilerde olası YB riskinin arttığı görülmüştür. YB oranının özellikle kadınlarda artmasında kadınların erkeklere göre daha fazla diyet yapma davranışı göstermesinin etkili olabileceği de göz önünde bulundurularak, sağlıksız kilo kontrol yöntemlerine yönelik bilinci artırıcı eğitimlerin üniversite öğrencilerinde yaygınlaştırılması yararlı olacaktır.

Gençler, kendi sağlıklarını koruma bilincine erişmeli ve kendi yaşamlarını etkileyecek her türlü çalışmanın planlanması, uygulanması ve değerlendirmesi aşamalarına aktif olarak katılmalıdırlar. Gençlere sunulacak sağlık hizmetleri, onlar tarafından ulaşılabilir, karşılanabilir ve kabul edilebilir olmalıdır.

Üniversite öğrenimi gençleri erişkin hayata hazırlayan önemli bir dönemdir. Sağlık düzeyini iyileştirmeye yönelik yaşam becerileri ve pozitif yaşam tarzı arasında yeme davranışları önemli bir yer tutmaktadır. Üniversite öğrencilerinde bu alanda mevcut durumu göstermeye yönelik benzer çalışmalar yapılmalıdır. Yeme tutumlarını etkileyen etmenler koruyucu hizmetlerinin sunumunda ve sağlık merkezlerinde erken tanıda kullanılabilir.

Kaynaklar

1. Pritts SD, Susman J. Diagnosis of Eating Disorders in Primary Care. *Am Fam Physician* 2003; 67: 297-304.
2. Ünal 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 ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2009; 16 (2): 75-81.
3. Ağırman A, Maner F. YB ve Duygusal İstismar: Olgu Sunumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2010; 23: 121-127.
4. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sted* 2004; 13: 9.
5. Ertan T. Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi. *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar. Sempozyum Dizisi* 2008; 62: 25-30.
6. Garner DM, Garfinkel PE. The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine* 1979; 9: 273-279.
7. Savaşır I, Erol N. Yeme tutumu testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7(23): 19-25.
8. Erol A, Toprak G, Yazıcı F. Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2002; 13(1): 48-57.
9. Aktürk Z, Tuğlu C, Dağdeviren N, Türe M. BDI-PC'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi* 2006; 5: 33-45.
10. Coopersmith S. *Self-esteem inventories*. California. Consulting Psychologists Press.1986.
11. Tufan B, Turan N. Coopersmith Benlik Saygısı envanterinin geçerlik, güvenilirlik çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirileri, 1987 İstanbul. 14-18 Eylül: 816-817.
12. Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D, Uçan Ö. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2008; 3(7).
13. Siyez DM, Uzbaş A. Bir grup üniversite öğrencisinin anoreksik yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki. *New Symposium Journal* 2009; 47 (1).
14. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007; 2(6).
15. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. Determination of high school students' eating attitudes, eating behavior and self-esteem. *Gaziantep Med J* 2011; 17(1): 33-39.
16. Örsel S, Canpolat BI, Akdemir A, Özbay MH. Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15(1): 5-15.
17. Çıngı H, Eğerci M, ve ark. Ankara'daki üniversite gençliğinin beslenme alışkanlıkları ve sağlık sorunları. *Hacettepe Üniversitesi İstatistik Bölümü http://dbs.stat.hacettepe.edu.tr/anket/2004/a2/RAPO_R.doc* Proje Erişim Tarihi: 18/08/2012.
18. Akdevelioglu Y, Gümüş H. Eating Disorders and Body Image Perception among University Students. *Pakistan Journal of Nutrition* 2010; 9(12): 1187-1191.
19. Garibağaoğlu M, Mergen Ö, Öner N. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu öğrencilerinin ağırlık durumları ile beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *İst Tıp Fak Derg* 2005; 68(3): 64-70.
20. Ulaş B, Tatlıbadem B, Nazik F, Sönmez, M. Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etmenler. 16. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi: 27-31 Ekim 2013, Antalya: Poster Bildiri.
21. Dinçer F, Öztunç G. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 2009; 22-33.
22. Kavas, AB. Eating Attitudes and Depression in a Turkish Sample. *Eur Eat Disorders Rev* 2007; 15: 305-310.
23. İlhan MN, Özkan S, Aksakal FN, Aslan S, Durukan E, Maral I. Bir tıp fakültesi öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı. *Türkiye'de Psikiyatri* 2006; 8(3): 151-155.
24. ANAD : The National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. http://www.anad.org/get-information/about-eating-disorders/eating_disorders-statistics/ Erişim Tarihi: 08/07/2012
25. Kocabaşoğlu N. Yeme bozuklukları. *Yeni Symposium* 2001; 39 (2): 95-99.
26. Maner F. Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası* 2001; 5: 130-139.

27. White S, Reynolds Mear JB, Cordero E. Disordered eating and the use of unhealthy weight control methods in college students: 1995, 2002, and 2008. *Eating Disorders* 2011; 19: 323–334.
28. Pınar Rukiye. Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2002; 6 (1).
29. Vardar E, Erzenin M. Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2011; 22(4): 205-12.
30. Jennifer L, Derenne MD, Eugene V, Beresin MD. Body Image, Media, and Eating Disorders. *Academic Psychiatry* 2006; 30: 257-261.

Bircan ULAŞ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü

E-posta: bircanulas@yahoo.com