

# Kız Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumunun Kişisel Beden İmajı Algısı ile İlişkisi

## Relation Between Eating Attitudes and Personal Body Image Perception Among Female University Students

Damla Yılmaz<sup>1</sup>, Aylin Ayaz<sup>1</sup>, Zehra Büyüktuncer Demirel<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarına ilişkin bilgi sahibi olmak ve bu tutumları kişisel beden algıları ile ilişkilendirmek üzere yürütülmüştür. **Bireyler ve Yöntem:** Çalışmanın örneklemini Ankara'nın farklı üniversitelerinde ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 500 gönüllü kız öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.3±1.90 yıldır (17-29 yaş). Rastgele randomize olarak seçilen katılımcılarla yüz yüze görüşme yapılarak, genel özelliklerini belirlemeye yönelik bir soru kağıdı ve Yeme Tutumu Testi-26 (EAT-26) uygulanmıştır. EAT-26 skoru 20'ye eşit veya 20'nin üzerinde olan öğrenciler yeme sorunları olan bireyler olarak tanımlanmıştır. Beden kütle indeksi (BKİ) katılımcıların bildirdiği vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri kullanılarak kilogram/metrekaire (kg/m<sup>2</sup>) cinsinden hesaplanmıştır. Katılımcılar BKİ değerlerine göre zayıf (<18.5), normal (18.5-24.9), hafif şişman (25.0-29.9) ve şişman (≥30.0) olmak üzere dört grupta sınıflandırılmıştır. Öğrencilerin kişisel beden algıları 'çok zayıf', 'zayıf', 'normal', 'şişman' veya 'çok şişman' olarak sorgulanmış ve bu değerlendirmeleri BKİ değerleri ile ilişkilendirilmiştir. **Bulgular:** Beş yüz katılımcının %8.8'inin toplam EAT-26 skoru 20'nin üzerindedir. Ortanca skor değeri 8.0 (0.0-37.0) olarak saptanmıştır. Öğrencilerin EAT-26 skorları yaş, sınıf, öğrenim gördükleri bölüm veya kalınan yere göre önemli farklılık göstermezken (p>0.05), BKİ, kişisel beden algısı ve bunun doğruluğuna göre önemli farklılık göstermektedir (her biri için p<0.05). EAT-26 skorları 20'nin üzerinde olan 44 katılımcının %13.6'sı zayıf, %68.2'si normal, %13.6'sı hafif şişman, %4.5'i ise şişmandır. Katılımcıların BKİ ve algılanan vücut imajına göre EAT-26 skorlarının dağılımları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $\chi^2=243.557$ , p=0.001). Genel olarak, öğrencilerin %71.0'ı beden imajını doğru olarak değerlendirmiştir. **Sonuç:** Bu çalışmada anormal yeme tutumuna sahip üniversite öğrencisi sayısı önemli oranda olmasa da, öğrencilerin yeme tutumları BKİ'leri ve algıladıkları beden imajlarına göre belirgin düzeyde farklılık göstermiştir. BKİ değerleri <18.5 kg/m<sup>2</sup> veya ≥25 kg/m<sup>2</sup> olan ile kişisel beden imajı algısı doğru olmayan öğrenciler yeme tutumları açısından daha detaylı ele alınmalıdır.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, adolesan, yeme tutumu, beden imajı algısı

### ABSTRACT

**Aim:** This study was conducted to obtain knowledge on the eating attitudes in a group of university students and relate their attitudes with their body perceptions. **Subjects and Methods:** Study population was 500 female students who attended different programs of universities in Ankara, Turkey. The mean age of students was 21.3±1.90 years (17-29 years). The participants who randomly enrolled in this study were interviewed face to face and completed a questionnaire on their general characteristics and Eating Attitudes Test- 26 (EAT-26). Students with an EAT-26 score equal to or greater than 20 were identified as having eating problems. Body Mass Index (BMI) was calculated from self-reported weight and height measurements by weight in kilograms/height in meters squared (kg/m<sup>2</sup>). They were classified into four groups according to their BMI values: underweight (<18.5), normal (18.5-24.9), overweight (25.0-29.9) and obese (≥30.0). Students were enquired in terms of their body image perception as 'too thin', 'thin', 'just right', 'fat' or 'too fat', and those were associated with their BMI values. **Results:** Of the 500 participants, 8.8% had a total EAT-26 score above the cut off point with a median value 8.0 (0.0-37.0). EAT-26 score of participants did not differ by age, grade, the program which they attended or their accommodation (p> 0.05). However, it differed significantly by BMI, body image perception and their actual BMI classification (p<0.05 for each). Of the 44 participants who had an EAT-26 score above 20, 13.6%, 68.2%, 13.6% and 4.5% were respectively underweight, normal, overweight and obese. A statistically significant difference in the frequency of participants by BMI and body image perception was found ( $\chi^2=243.557$ , p=0.001). In general, 71.0% of students reported their body image accurate to their actual BMI values. **Conclusion:** Although a small number of students with abnormal eating attitudes was recorded in this study, eating attitudes significantly differed with BMI and students' body image perception. Students with BMI values <18.5 kg/m<sup>2</sup> or ≥25 kg/m<sup>2</sup> and unrealistic self-body image should be taken into consideration in concern with eating attitudes.

**Keywords:** University students, adolescent, eating attitudes, body image perception

#### İletişim/Correspondence:

Doç. Dr. Aylin Ayaz

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, D Blokları, 06100 Sımanpazarı, Ankara, Türkiye

E-posta: baylin@hacettepe.edu.tr

Geliş tarihi/received: 30.09.2013

Kabul tarihi/accepted: 04.12.2013

## GİRİŞ

Gençlik döneminin başlangıcı olarak kabul edilen ve genellikle ileri adölesan dönemle iç içe geçmiş olan üniversite yılları, bireylerin yaşamlarında biyolojik ve psikolojik önemli değişimlerin yaşandığı önemli bir süreçtir (1,2). Üniversite eğitimi ile birlikte, o zamana kadar alıştıkları aile ortamlarından ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlamaları nedenleriyle, öğrencilerin beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır (3). Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi, bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ileriki yaşlarda oluşabilecek kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (4).

Beden imajı bireyin kendi fiziksel durumunun mental düzeydeki algısı ve bu algıya ilişkin duygularıdır (5). Olumlu beden imajı algısının bireyin özsaygı durumu, sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (6). Bireyin kendi vücut şekline ve ağırlığına yönelik olumsuz algıları yanlış yeme ve egzersiz davranışları geliştirmesine yol açabilmektedir (7). Kadınlar kendilerini şişman olarak nitelendirmeye, sıklıkla tartılmaya ve diyet yapmaya erkeklere göre daha fazla eğilim göstermektedir (8). Beden imajı olumsuz olan genç kızlarda yeme davranışı bozukluğu belirtileri yaygın olarak görülmektedir (9). Toplumda ideal vücut imajının zayıf olma ile bağdaştırılmasının bir sonucu olarak normal BKİ değerine sahip olan kadınlar arasında bile vücut ağırlığının sıklıkla hatalı olarak algılandığı bildirilmektedir (10). Amerikan Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması-III (NHANES-III) verileri, normal vücut ağırlığına sahip Amerikalı kadınların %38'inin kendilerini hafif şişman olarak tanımladıklarını göstermiştir (11). Hızlı ekonomik değişimler, tüketici kültürünün gelişmesi, toplumda kadına yüklenen farklı roller ve obezite ile ilişkilendirilen yaşam tarzı değişiklikleri yeme bozukluklarının yaygın olarak görüldüğü toplumların öne çıkan özellikleridir (12). Normal vücut ağırlığına sahip veya zayıf bireylerin kendilerini şişman olarak değerlendirmesinin, sağlıksız yeme davranışlarına

neden olabileceği vurgulanmaktadır (10). Bununla birlikte, hafif şişman ve şişman kişilerin beden ağırlıklarını yanlış algılamalarının sağlıklı tutum ve davranışları benimsemelerini engellediği ve bu kişilerin ağırlık kaybetmeye ilişkin motivasyonlarının düşük olduğu belirtilmektedir (13). Bu çalışma kız üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarına ilişkin bilgi sahibi olmak ve bu tutumları kişisel beden algıları ile ilişkilendirmek üzere yürütülmüştür.

## BİREYLER ve YÖNTEM

Çalışmanın örneklemini Ankara'nın farklı üniversitelerinde ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan, yaşları 17 ile 29 yıl (ortalama  $21.3 \pm 1.90$  yıl) arasında değişen 500 gönüllü kız öğrenci oluşturmuştur. Çalışmaya dahil edilme kriterleri Ankara'daki üniversitelerde eğitim öğretime devam etmek, kadın olmak ve 30 yaşını aşmamış olmaktır. Bu kriterlere uymayanlar çalışmaya alınmamıştır. Çalışma Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (HEK12/140-18). Ayrıca, katılımcılara çalışma hakkında genel bilgi verildikten sonra çalışmayı gönüllülük içerisinde kabul ettiklerine dair beyanları "Gönüllü Katılım Formu" ile alınmıştır.

Rastgele randomize olarak seçilen katılımcılarla yüz yüze görüşme yapılarak, genel özelliklerini belirlemeye yönelik bir soru kağıdı ve Yeme Tutumu Testi-26 (EAT-26) uygulanmıştır. Soru kağıdında katılımcıların yaşları, eğitimlerine devam ettikleri bölüm ve sınıf, yaşadıkları yer vb. genel bilgiler sorgulanmıştır. EAT-26 yeme tutum testi klinik ve gözlemsel çalışmalarda geniş ölçüde kullanılmasının yanı sıra, yeme bozuklukları riskinin belirlenmesinde etkili bir tarama aracı olarak tanımlanmaktadır (14). Test, 26 maddeden oluşmakta ve "her zaman" 3 puan, "sıklıkla" 2 puan, "genellikle" 1 puan, "bazen", "nadiren" ve "hiçbir zaman" yanıtları 0 puan olacak şekilde 6 maddelik Likert ölçeği ile puanlandırılmaktadır. Tek bir madde ise tam tersi şekilde

puanlandırılmaktadır. EAT-26 skoru yükseldikçe yeme tutumu bozukluğu riski artmaktadır. Toplam skoru 20'ye eşit veya 20'nin üzerinde olan bireyler yeme tutumu bozukluğu olan bireyler olarak tanımlanmaktadır (15). Beden kütle indeksi (BKİ) katılımcıların bildirdiği vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri kullanılarak kilogram/metrekare ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) cinsinden hesaplanmıştır. Katılımcılar BKİ değerlerine göre zayıf ( $<18.5 \text{ kg}/\text{m}^2$ ), normal ( $18.5-24.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ ), hafif şişman ( $25-29.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ ) ve şişman ( $\geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$ ) olmak üzere dört grupta sınıflandırılmıştır. Katılımcıların kişisel beden algıları ise, kendilerini “çok zayıf”, “zayıf”, “normal”, “şişman” veya “çok şişman” seçeneklerinden hangisine göre değerlendirdikleri sorgulanarak belirlenmiştir. Bu değerlendirmeler gerçek BKİ değerleri ile karşılaştırılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde, Windows ortamında SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normal dağılmayan değişkenlerin tanımlayıcı istatistik sonuçları ortanca, en küçük ve en büyük değerler olarak verilmiştir. Bağımsız iki gruptan elde edilen ve iki kategoriden birine ait yüzdeler arasındaki farkın istatistiksel açıdan farklı olup olmadığının test edilmesinde Ki-kare testi uygulanmıştır. Normal dağılım göstermediği belirlenen değişkenlerin ortalamalarının farklarının değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu çalışmada kız üniversite öğrencilerinin %8.8'inde EAT-26 testine göre yeme tutumu bozukluğu saptanmıştır. Tablo 1'de katılımcıların genel özelliklerine göre yeme tutum ölçeği puanları verilmiştir. Tüm katılımcılar için, EAT-26 puanın ortanca değeri 8.0 (0.0-37.0) olarak saptanmıştır. Öğrencilerin EAT-26 puanları yaş, sınıf, öğrenim gördükleri bölüm veya kaldıkları yere göre önemli farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ). Ancak Tablo 2'de de görüldüğü gibi, katılımcıların BKİ, kişisel beden algısı ve bunun doğruluğuna göre, EAT-26 puanında önemli farklılık bulunmuştur (her biri için  $p<0.05$ ). Normal BKİ değerine sahip öğrencilerin ortanca EAT-26 puanları 8.0 iken, zayıf öğrencilerin 11.5, hafif şişman öğrencilerin 10.0, şişman öğrencilerin ise 20.0 olarak saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların beden imajları ile sahip oldukları BKİ karşılaştırıldığında, kendi vücut ağırlığını doğru şekilde algılayan öğrencilerin EAT-26 testi puanları (8.0), yanlış algılayanlara göre (9.0) önemli oranda düşüktür ( $p<0.05$ ). Beden imajı algılarına göre değerlendirildiğinde, kendi vücut ağırlığını normal olarak değerlendiren öğrencilerin ortanca EAT-26 puanları 8.0, çok zayıf olarak değerlendirenlerin 13.0, zayıf olarak değerlendirenlerin 10.5, şişman olarak değerlendirenlerin 9.0, çok şişman olarak değerlendirenlerin 20.0 puandır (Tablo 2).

**Tablo 1.** Öğrencilerinin genel özelliklerine göre yeme tutum ölçeği puanları

Özellikler	EAT-26 skoru		
	n (%)	Ortanca (Alt-Üst)	p
<b>Yaş (yıl)</b>			
≤20	172 (34.4)	8.5 (0.0-37.0)	0.629
21-24	306 (61.2)	8.0 (0.0-32.0)	
25-29	22 (4.4)	10.0 (2.0-22.0)	
<b>Sınıf</b>			
Hazırlık sınıfı	23 (4.6)	5.0 (3.0-37.0)	0.073
1. sınıf	121 (24.2)	9.0 (1.0-29.0)	
2. sınıf	87 (17.4)	9.0 (0.0-33.0)	
3. sınıf	136 (27.2)	7.5(0.0-30.0)	
4. sınıf	114 (22.8)	9.0 (0.0-32.0)	
5. sınıf	19 (3.8)	10.0(0.0-16.0)	
<b>Eğitim alınan bölüm</b>			
Sağlık ile ilişkili bölümler	261(52.2)	9.0 (0.0-37.0)	0.212
Sağlık ile ilişkili olmayan bölümler	239 (47.8)	8.0 (0.0-33.0)	
<b>Yaşanan yer</b>			
Evde (aile veya arkadaşları ile)	206 (41.2)	8.0 (0.0-37.0)	0.601
Yurtta	294 (58.8)	8.0 (0.0-32.0)	
<b>Toplam</b>	<b>500 (100.0)</b>	<b>8.00 (0.00-37)</b>	

**Tablo 2.** Öğrencilerin BKİ, vücut imajı algısı ve doğruluğuna göre yeme tutum ölçeği puanları

Özellikler	EAT-26 skoru		
	n (%)	Ortanca (Alt-Üst)	p
<b>Beden kütle indeksi</b>			
Zayıf	62 (12.4)	11.5 (2.0-32.0)	0.000
Normal	401 (80.2)	8.0 (0.0-37.0)	
Hafif şişman	34 (6.8)	10.0 (2.0-28.0)	
Şişman	3 (0.6)	20.0 (14.0-22.0)	
<b>Vücut imajı algısının doğruluğu</b>			
Doğru algılama	355 (71.0)	8.0 (0.0-31.0)	0.041
Yanlış algılama	145 (29.0)	9.0 (0.0-37.0)	
<b>Vücut imajı algısı</b>			
Çok zayıf	4 (0.8)	13.0 (12-25)	0.006
Zayıf	44 (8.8)	10.5 (2-28)	
Normal	325 (65.0)	8.0 (0.0-31.0)	
Şişman	122 (24.4)	9.0 (0.0-37.0)	
Çok şişman	5 (1.0)	20.0 (4.0-28.0)	

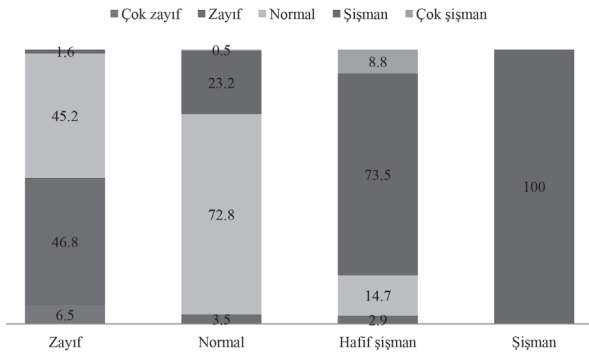
Tablo 3’de EAT-26 puanına göre yeme bozukluğu olan ve olmayan katılımcıların BKİ sınıfına göre dağılımları verilmiştir. EAT-26 puanı 20’ye eşit veya üzerinde olan 44 katılımcının %13.6’sı zayıf, %68.2’si normal, %13.6’sı hafif şişman, %4.5’i ise şişmandır ( $\chi^2 = 16.761$ ,  $p=0.001$ ).

Genel olarak öğrencilerin %71’i beden imajını doğru olarak değerlendirmiştir. Beden kütle indeksine göre normal aralıkta olan katılımcıların

%72.8’i kişisel beden imajlarını ‘normal’ olarak bildirmiştir. Şişman öğrencilerin tamamının, hafif şişman olanların %73.5’inin, normal vücut ağırlığına sahip olanların %23.2’sinin, zayıf olanların ise %1.6’sının kendini ‘şişman’ olarak değerlendirdiği saptanmıştır. Diğer taraftan, zayıf öğrencilerin %45.2’sinin, hafif şişman olanların ise %14.7’sinin kendi vücut ağırlığını ‘normal’ olarak değerlendirdiği dikkat çekmektedir. Katılımcıların BKİ değerlerine göre beden

**Tablo 3.** Öğrencilerin BKİ, sınıflamasına göre yeme tutum ölçeği puanlarının değerlendirilmesi

BKİ sınıflaması	Yeme tutum ölçeği puanı (EAT-26)				$\chi^2$	p
	$\geq 20$		$<20$			
	n	%	n	%		
Zayıf	6	13.6	56	12.3	16.761	0.001
Normal	30	68.2	371	81.4		
Hafif şişman	6	13.6	28	6.1		
Şişman	2	4.5	1	0.2		
<b>Toplam</b>	<b>44</b>	<b>100.0</b>	<b>456</b>	<b>100.0</b>		



\* Katılımcıların BKİ değerlerine göre beden algılarının dağılımlarının istatistiksel analizinde ki-kare testi kullanılmıştır  $\chi^2 = 243.557$ ,  $p<0.001$ )

**Şekil 1.** Katılımcıların BKİ sınıflamalarına göre beden algılarının dağılımı (%)

algılarının dağılımlarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $\chi^2=243.557$ ,  $p<0.001$ ) (Şekil 1).

## TARTIŞMA

Üniversite öğrenciliği dönemi, genellikle erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası dönemi kapsamaktadır (3). Bu dönemde görülen beslenme bozukluklarının fizyolojik boyutunun yanı sıra psikolojik boyutunun da olduğu ve kişinin benlik algısını istenmeyen yönde etkilediği bilinmektedir (16). Farklı



toplumlarda yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde EAT-26 skoruna göre tanımlanmış yeme tutumu bozukluğu prevalansının %8.3-26 arasında değiştiği bildirilmektedir (17-19). Birleşik Arap Emirlikleri'nde 228 kız üniversite öğrencisinde yapılan bir araştırmada EAT-26 puanı ortalama  $13.31 \pm 10.21$  olarak bulunmuş, öğrencilerin %24.6'sında yeme tutumu bozukluğu saptanmıştır (19). Ülkemizde, Baş ve arkadaşları (20) tarafından 783 üniversite öğrencisinde yapılan bir araştırmada, kız öğrencilerin %13.1'inde yeme tutumu bozukluğu (EAT-26 puanı  $\geq 20$ ) saptanmış ve EAT-26 puanı ortalama  $12.86 \pm 7.39$  olarak bulunmuştur. Aynı araştırmacıların yaşları 17 ile 21 arasında değişen 1205 üniversite öğrencisinde yaptığı başka bir araştırmada da, kız öğrencilerin %13.9'unda yeme tutumu bozukluğu belirlenmiştir (21). Bu konuda yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında, bu araştırmada yeme tutumu bozukluğu görülme oranı (%8.8) daha düşük olarak saptanmıştır.

Doğru beden ağırlığı algısı algılanan ve ölçülen beden ağırlığı arasındaki uyumluluk olarak tanımlanmaktadır ve ağırlık durumu ile ilgili sağlık risklerine ilişkin daha yüksek farkındalığı göstermektedir (22). Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması-2011 (TBAAA-2011) sonuçları, doğru beden ağırlığı algısına sahip olma sıklığının yaşla birlikte önemli şekilde azaldığını ortaya koymuştur. Vücut ağırlığını doğru şekilde değerlendiren bireylerin sıklığı 15-24 yaş grubunda %62.8, 25-34 yaş grubunda ise %56.0'dır. Ayrıca, eğitim düzeyi yükseldikçe doğru beden ağırlığı algısına sahip olma sıklığı önemli şekilde artmaktadır. İlkokul mezunu bireylerde doğru beden algısına sahip olma sıklığı %47.3 iken, yüksekokul/üniversite mezunu bireylerde %59.6'dır (23). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, ülkemizde üniversite gençliğinin beden ağırlığı algısının, toplumun diğer gruplarına kıyasla daha doğru olduğu söylenebilir. Bu çalışmada kız üniversite öğrencilerinde doğru beden imajı algısına sahip olma sıklığı %71 olarak saptanmıştır. Çalışmamızın sonuçları, Rahman ve arkadaşlarının (24), Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşları 18 ile 25 arasında değişen 2224 kadın ile yaptıkları çalışmalarında saptamış

oldukları doğru beden ağırlığı algısına sahip olma sıklığına (%77) yakındır.

Günümüzde çekici ve sosyal açıdan kabul edilebilir olmak için zayıf olmak gerektiğine olan inancın güçlenmesi ile birlikte iyice artan zayıf olma arzusunun bir sonucu olarak, birçok birey beden görüntüsünden memnuniyetsizdir ve vücudundaki yağ miktarından kaygı duymaktadır (7). Beden kütle indeksi ile beden imajı arasında ilişki olabileceği ve beden kütle indeksi yüksek olan bireylerde, zayıf bireylere kıyasla beden imajı algısının bozulmuş olabileceği bildirilmektedir (25). Bu çalışmada, hafif şişman olan her dört kız öğrenciden yaklaşık üçünün, normal ağırlığa sahip olan her dört kız öğrenciden yaklaşık birinin kendini 'şişman' zayıf olan her iki öğrenciden yaklaşık birinin kendini 'normal' olarak tanımlaması beden imajı algısının bu grup için de önemli bir sorun olduğuna işaret etmektedir. Neighbors ve Sobal'ın 2007 yılında yayınladıkları çalışmalarında (10), normal vücut ağırlığına sahip olan kız öğrencilerin sahip oldukları BKİ değerinin yaklaşık bir birim, şişman kız öğrencilerin ise yaklaşık 3.5 birim daha azına sahip olmayı arzu ettiklerini göstermişlerdir. Aynı çalışmada BKİ sınıflamasına göre zayıf olan kadınların çoğunun vücut ağırlıkları ve şekillerinden memnun oldukları saptanmıştır (10).

Çiftçi ve Uskun (26) (2012) tarafından 923 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, BKİ değerlendirmesine göre hafif şişman olan öğrencilerde yeme tutumu bozukluğunun, normal ve zayıf olanlardan önemli oranda yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada vücut ağırlığı normal olan bireylerin EAT-26 skorlarının, zayıf, hafif şişman ve şişman olanlara göre önemli oranda düşük bulunması ve şişman kız öğrencilerin ortanca EAT-26 puanlarının yeme tutumu bozukluğu sınırında olması, Çiftçi ve Uskun'un bulgularını destekler niteliktedir.

Yeme tutumu bozukluğu olan bireylerin, gerçekçi bir vücut imajına sahip olmadıkları, vücut ağırlıklarını doğru şekilde değerlendiremedikleri ve ideal vücut ağırlığı-boy uzunluğu ilişkisini kuramadıkları bildirilmektedir (27). Bu bireylerin bedenlerini olduğundan şişman ve şekilsiz bulma, çok kısıtlı besin alımı, yemeklerin ardından

kusma veya aşırı egzersiz yapma gibi belirtilere olan yatkınlıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (28). Çiftçi ve Uskun'un (26) daha önce bahsedilen çalışmalarında ağırlık kaybetmek isteyen öğrencilerde yeme tutumu bozukluğuna olan yatkınlığın ağırlık kazanmak ve vücut ağırlığını korumak isteyenlerden önemli şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da kendini çok şişman olarak tanımlayan öğrencilerin EAT-26 puanları diğer öğrencilere göre önemli şekilde yüksek bulunmuş, beden imajı algısı bozuk olan öğrencilerin yeme tutumu bozukluğuna olan yatkınlıklarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular Thomas ve arkadaşları (19) tarafından yapılan ve kız üniversite öğrencilerinde kendi vücudundan memnun olmama ve daha zayıf olmayı arzu etme ile yüksek yeme tutumu bozukluğu görülme sıklığı arasında pozitif ilişki gösteren çalışma sonuçları ile desteklenmektedir.

Bu çalışmada yeme tutumu bozukluğu olan öğrenci oranı yüksek olmasa da, öğrencilerin yeme tutumlarının BKİ'leri ve beden imajı algılarına göre belirgin düzeyde farklılık göstermesi, bu grupta beden imajı algısının yeme tutumunu etkileyen önemli bir değişken ve gerçekçi bir beden algısına sahip olmanın olumlu yeme tutumu ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Kız üniversite öğrencilerinde BKİ değerleri  $<18.5 \text{ kg/m}^2$  veya  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$  olanlar ile kişisel beden imajı algısı doğru olmayan öğrencilerin saptanması ve bu bireylerin yeme tutumları açısından daha detaylı şekilde ele alınmaları, bu öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmasına yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır. Özellikle 11-12 yaşlarındaki kızlara yönelik ulusal düzeyde yapılan eğitim programları ile erken adolesan dönemde gelişebilecek yeme tutumu bozukluğuna neden olabilecek stres kaynaklarına ilişkin bireylerin bilinçlendirilebileceğinin üzerinde durulmaktadır (29). Üniversite yıllarında kazanılan doğru beslenme alışkanlıklarının erişkin döneme taşınması ile kötü beslenmenin uzun dönemde yol açabileceği bozuklukların önlenmesi mümkün olabilecektir.

**Çıkar çatışması/Conflict of interest:** Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

## KAYNAKLAR

1. Karataş Y, Öztürk Y. Gençlerin Önemli Sağlık Sorunları. III. Halk Sağlığı Günleri Kongre Kitabı, Kayseri 5-7 Mayıs 1993, s. 25-33.
2. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, Tisa Matbaası, 1985, s. 277-282.
3. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi 2003;25(4):172-178.
4. Güleç M, Yabancı N, Göşgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi 2008;50:102-109.
5. Lutter JM, Jaffee L. The Bodywise Woman. Melpomene Institute, Champaign, Human Kinetic Publishers, 1996.
6. Bresolin L. Body image and health counseling for women. Arch Fam Med 1990;2:1084-1087.
7. Aşçı FH, Tüzün M, Koca C. An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self-presentational concern. Eat Behav 2006;7:362-367.
8. Furnham A, Badmin N, Sneade EI. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. J Psychol 2002;136(6):581-596.
9. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2010;7(2):543-556.
10. Neighbors LA, Sobal J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. Eat Behav 2007;8:429-439.
11. Chang VW, Christakis NA. Self-perception of weight appropriateness in the United States. Am J Prevent Med, 2003;24(4):332-339.
12. Gordon RA. Eating disorders East and West: a culture-bound syndrome unbound. In Nasser M, Katzman MA, Gordon RA (Eds.), Eating disorders and cultures in transition. New York, Brunner-Routledge, 2001, p. 1-23.
13. Duncan DT, Wolin KY, Scharoun-Lee M, Ding EL, Warner ET, Bennett GG. Does perception equal reality? Weight misperception in relation to weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese US adults. Int J Behav Nutr Phys Act 2011;8:20.
14. Mintz LB, O'Halloran MS. The eating attitudes test: validation with DSMIV eating disorder criteria. J Pers Assess 2000;74:489-503.
15. Park J, Beaudet MP. Eating Attitudes and their correlates among Canadian women concerned about their weight. Eur Eat Disord Rev 2007;15:311-320.
16. Geller J, Cockell SJ, Goldner EM. Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. Int J Eat Disord 2000;28(1):8-19.
17. Buddeberg-Fischer B, Berner R, Sieber M, Schmid J, Buddeberg C. Epidemiology of eating behaviour and weight distribution in 14- to 19-year-old Swiss students. Acta Psychiatr Scand 1996;93:296-304.
18. Graber J, Tyrka A, Brooks-Gunn J. How similar are correlates of different subclinical eating problems and bulimia nervosa? J Child Psychol Psychiatr 2003;44:262-273.
19. Thomas J, Khan S, Abdulrahman AA. Eating attitudes and body image concerns among female university students in the United Arab Emirates. Appetite 2010;54:595-598.

20. Baş M, Aşçı H, Karabudak E, Kızıltan G. Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence* 2004;39(155):593-599.
21. Baş M, Karabudak E, Kızıltan G. Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite* 2005;44:309-315.
22. Dorsey RR, Eberhardt MS, Ogden CL. Racial/ethnic differences in weight perception. *Obesity (Silver Spring)* 2009;17(4):790-795.
23. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması, Anıl Matbaacılık Ltd. Şti, Yayın No: 894, Ankara, 2012. Erişim: [http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/bedenagir\\_tr.pdf](http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/bedenagir_tr.pdf) Erişim tarihi: 2 Ağustos 2013.
24. Rahman M, Berenson AB. Self-perception of weight and its association with weight-related behaviors in young reproductive-age women. *Obstet Gynecol* 2010;116(6):1274-80.
25. Cash TF, Pruzinsky T (Eds). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press, 2004.
26. Çiftçi FS, Uskun E. Bir üniversitedeki öğrencilerin beden algısı ve beslenme alışkanlıkları, ve aralarındaki ilişki. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 2-6 Ekim 2012, Bursa, Kongre Kitabı sf:324-327. Erişim: <http://kongre.hasuder.org.tr/index.php/uhsk15/uhsk15/paper/view/269> Erişim tarihi: 17 Temmuz 2013.
27. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *TTB Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 2004;13:326-329.
28. Başterzi AD, Tüzer V, Alagöz MS, Uysal AÇ, Göka E. Estetik Cerrahi Hastalarında Yeme Tutumu ve Beden Algısı. *Yeni Symposium* 2003;41(1):3-6.
29. McVey G, Davis R, Tweed S, Shaw BF. Evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: A replication study. *Int J Eat Disord* 2004;36:1-11.