

Ergenlerin Yeme Davranışları ile İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma

The Views of Adolescent about The Eating Behaviour: A Qualitative Study

Mehtap ALTUN*, Yasemin KUTLU**

İletişim/Correspondence: Yasemin KUTLU Adres/Address: İstanbul Üniversitesi, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği AD, Abide-i Hürriyet cad. 34381, Şişli-İstanbul Tel: 0 212 440 00 00/27008 Fax: 0212 224 49 90 E-mail: kutluy@istanbul.edu.tr

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, ergenlerin yeme davranışıyla ilgili görüşlerinin belirlenebilmesi amacı ile niteliksel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yöntem kullanılarak gerçekleştirildi.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, İstanbul’da bir lise de öğrenim görmekte olan ve amaçlı örneklem yöntemi ile seçilen 13 kız, 12 erkek toplam 25 öğrenci oluşturdu. Veriler, odak grup görüşmesi ile toplandı. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış soru formu kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesi, tümevarım içerik analizi ile yapıldı.

Bulgular: Çalışma sonucunda ergenlerin yeme davranışı ile ilgili görüşleri “ dengeli-dengesiz” ikili teması ve “ farkındalık” teması olarak belirlendi. Ergenler daha çok karbonhidrat ve yağ oranı yüksek besinleri fazla tükettiklerini; protein grubu besinlerin ise sağlık için daha yararlı olduğunu belirttiler. Ayrıca ergenlerin çoğu sabahları kahvaltı yapma alışkanlıklarının olmadığını; sınavlardan dolayı gün içinde uzun süre aç kaldıklarını; ailelerin sağlıklı yeme alışkanlığı için baskı uygulamasının, ergenlerle ebeveynler arasında çatışmaya neden olduğunu; sağlıklı olmanın toplum tarafından, beğenilmek, kabul görmek olduğunu, kız ergenler fiziksel görünüşünün, erkek ergenler egzersiz yapmanın önemli olduğunu belirttiler.

Sonuç: Bu araştırma, ergenlerin yeme davranışı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesine, kendi bakış açılarını ve deneyimlerini sunmalarına olanak sağladı. Elde edilen bulgular doğrultusunda, okul, aile ve sağlık ekibi arasında iş birliği kuru-larak, ergenlerin daha sağlıklı yeme alışkanlıklarına yönlendirilmelerinin önemli olduğu vurgulandı.

Anahtar Kelimeler: Ergen, yeme davranışı, niteliksel araştırma.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to understand the eating behaviours of adolescents. A Qualitative study using a phenomenological design was conducted.

Method: Thirteen female, twelve male in total 25 students recruited from the high school in Istanbul. Data were collected by focus group interviews. The inductive content analysis was used.

Results: The factors affecting the eating behaviour of adolescents were determined as “balanced-unbalanced” double schema and “awareness” schema. The adolescents explained that, they selected the foods which are fatty and high; however they said that the foods which include protein were more useful for health. They mentioned about didn’t have a breakfast in the mornings as regularly and spent time as hungry because of exams; they conflict with parents because the parents insisted on healthy eating; the healthy was described as being approved and accepted by the society: the female are interested in their physical appearance and the male are interested in doing exercise.

Conclusion: This study provides useful insights into the view about eating behaviours of adolescents. The findings of study provide the evidence it is thought that the adolescents might be guided in having healthy eating habits by providing collaboration between school, family and medical team.

Keywords: Adolescent, eating behaviour, qualitative research.

*Uzm. Hemşire T.C Sağlık Bakanlığı, Giresun Kamu Hastaneleri Birliği Prof. A. İlhan Özdemir Hastanesi, **Doç. Dr. İstanbul Üniversitesi, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Yazının gönderilme tarihi: 07.09.2015

Yazının basım için kabul tarihi: 23.10.2015

GİRİŞ

Sağlığın temelini oluşturan gereksinimlerden birinin, yeterli ve dengeli beslenme olduğu bugün herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir (Baltacı, Ersoy, Karağaoğlu, Derman ve Kanbur 2006; Dölekoğlu ve Yurdakul 2004). İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı, üretken olabilmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda vücuda alınması ve kullanılmasıdır (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay 2007).

Beslenme her yaşam döneminde önemli bir gereksinimdir ve yeme davranışı bireyin, alışkanlıklarının yerleştiği dönem olan ergenlikte belirginleşmeye başlar (Küey 2008). Bebeklik döneminden sonra en hızlı büyüme ve gelişme ergenlik döneminde görülür (Demirezen ve Coşansu 2005). Bu dönemin özellikleri, hızlı büyüme, fizyolojik, ruhsal ve sosyal yönden gelişme ve değişimdir (Yavuzer 2000). Bu gelişme ve değişimler, ergenin düşüncelerini, çalışma durumunu, davranış ve alışkanlıklarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilir.

Ergenlik çağında bedende görülen bu hızlı büyüme ve değişim nedeniyle, beslenme gereksinimleri artar, buna paralel olarak da ergenlerde beslenme yaşamsal bir önem taşır (Özmen ve ark. 2007). Yeterli ve dengeli beslenme ergenlerin okul başarısını artırır, sağlıklı davranışlar geliştirmesinde rol oynar. Ergenlerde yerleşecek yanlış yeme alışkanlıkları, öğrenme, anlama ve kavrama ile ilgili zihinsel faaliyetleri olumsuz olarak etkileyebileceği gibi zayıflık veya dengesiz beslenmeye bağlı sorunları da beraberinde getirebilir. Hatta ileriki yaşam döneminde obezite, anoreksiya ya da bulimiya gibi yeme bozukluklarına neden olabilir (Canat 1998; Lindberg ve Hjern 2003; Yiğit 2006). Sağlıklı, genç, üretken ve dinamik bir nüfusun, sağlıklı bir toplumu oluşturacağı varsayıldığında, bu dönemde ki bireylerin yeme alışkanlıklarının incelenmesi ve sorgulanması önemlidir.

Araştırmalar, ergenlerin yeme davranışının gelişiminde cinsiyet, aile, sosyo-kültürel, biyolojik ve psikolo-

jik faktörlerin önemli rolü olduğunu göstermektedir (Baylan, Erol ve Kılıçoğlu 2009).

Ergenlerin yeme davranışlarını şekillendiren ve etkileyen faktörlerin belirlenmesinde onların görüşleri önemlidir. Ergenlerdeki yeme davranışlarının gözden geçirilmesinin, yeterli ve dengeli beslenmenin öneminin kavratılmasının, yeme davranışını etkileyen faktörlerin tanınmasının, onların riskli yeme davranışlarının belirlenmesine ve buna yönelik girişimlerin planlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Pekcan 2004).

Ergenlerde yeme bozuklukları ile ilgili çalışmalara sıklıkla rastlanılmaktadır. Ancak bu çalışmalarda daha çok yeme bozukluklarının görülme sıklığına, yeme bozukluklarına neden olan fizyolojik sebeplere, yeme alışkanlıklarının nasıl olduğuna yer verilmiştir; ergenlerin yeme davranışı ile ilgili görüşlerine çok fazla yer verilmemiştir. Özellikle ülkemizde bu alanda ki çalışma sayısı sınırlıdır. Bu nedenle, bu çalışmanın ergenlerin yeme davranışına ilişkin görüşlerinin anlaşılmasında yararlı olacağı düşünülmüştür. Bu araştırma, ergenlerin yeme davranışı ilgili görüşlerinin, kendi deneyimleri ve kendi bakış açıları ile belirlenebilmesi amacı ile gerçekleştirildi. Bu çalışmada, "Ergenlerin yeme davranışı ile ilgili görüşleri nelerdir?" sorusuna yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, niteliksel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yöntem kullanılarak gerçekleştirildi.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışma evrenini, İstanbul'da bir lisede öğrenim görmekte olan öğrenciler; örneklemi ise bu okulda öğrenimine devam eden, amaçlı örneklem yöntemi ile seçilen 12'si kız, 13'ü erkek olmak üzere toplam 25 öğrenci oluşturdu. Örneklem çeşitlilik gösterebilmesi için her sınıftan ve her iki cinsiyetten öğrenciler çalışmaya dahil edildi. Katılımcıların birbirlerinin düşüncelerini etkilememeleri için ergenlerin farklı sınıf-

lardan olmasına, çok yakın arkadaş olmamalarına dikkat edildi.

Araştırmaya katılan ergenlerin yaş ortalaması $17,28 \pm 0,97$ (min: 14; max: 18) olup %52'si kız, %48'i erkekti. Ergenlerin %76'sının yaşlarına göre normal boy aralığında, %84'ünün normal kiloda olduğu; %92'sinin fiziksel bir hastalığının olmadığı; %60'ının başarı notunun iyi olduğu; %84'ünün çekirdek aile içinde yaşadığı belirlendi. Beden kitle indeksine göre yapılan değerlendirilmede ise %8'inin aşırı zayıf, %72'sinin normal, %16'sının aşırı kilolu ve %4'ünün obez olduğu belirlendi.

Veri Toplama Araçları

Veriler katılımcıların bireysel özelliklerini içeren kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış açık uçlu sorulardan oluşan görüşme formu ile toplandı. Görüşme formunda yer alan sorular şunlardır;

1. Yeme alışkanlıklarınız nelerdir?
2. Daha sağlıklı olabilmeniz için size yardımcı olacak yeme alışkanlıkları neler olabilir?
3. Yeme alışkanlığınızı etkileyen faktörler nelerdir?

Veri Toplama Süreci

Çalışma verileri odak grup görüşmesi ile toplandı. Odak grup görüşmesi ile birden çok kişi ile aynı anda görüşme yapılması sağlanır ve veriler daha hızlı bir şekilde toplanır (Erdoğan 2014). Mevcut çalışmada odak grup görüşmelerinde en az 6 kişi olması gerektiği göz önüne alınarak, cinsiyet değişkenine göre her cinsiyetten en az iki grup oluşturacak şekilde bu çalışmada dört grupta çalışıldı. Bir grup 7, diğer 3 grup 6 katılımcıdan oluştu.

Verilerin kaydedilebilmesi için ses kayıt cihazı kullanıldı ve bunun için okul idaresinden izin alındı. Görüşmeye başlamadan önce her odak gruptaki katılımcılara ses kayıt cihazı kullanılacağı söylenerek yazılı ve sözlü onam alındı. Çok önemli görülen noktalar ayrıca yazılarak not edildi. Her bir odak grup görüşmesi yaklaşık 45-50 dakika sürdü.

Hazırlanan sorular katılımcılara numaralandırıldığı gibi soruldu. Ancak görüşmenin ilerleyen bazı yerlerinde sorular iç içe geçerek, bir soruya verilen yanıtın başka sorulara da yanıt olarak verildiği görüldü. Verilerin analizi sırasında bu yanıtların karışıklığa neden olmamasına dikkat edildi.

Veri Analizi

Verilerin analizinde, araştırma kapsamındaki tema ve kategorileri oluşturmak amacı ile tümevarımcı niteliksel içerik analizi kullanıldı. Bu analiz yöntemi ile hem ergenlerin ifadelerinden elde edilen görünen içerik, hem de araştırmacının yorumlaması ile sözel ifadelerin altında yatan gizli içerik analizi yapıldı (Lilja ve Hellzen 2008; Kümbetoğlu 2008).

Verilerin analizi gerçekleştirilirken sırası ile şu basamaklar takip edildi;

1. Ses kayıt cihazında ki görüşme konuşmaları yazılı metne dönüştürüldü ve bu görüşme metni dikkatli şekilde birden çok kez okundu.
2. Görüşme metni içeriği, görüşme soruları doğrultusunda “yeme alışkanlıkları” ve “yeme alışkanlığını etkileyen faktörler” olmak üzere iki içerik alanında ele alındı.
3. Bu alanların her birine “açık kodlama” (benzer anlam taşıyan ifadelerin belirlenmesi) ve belirlenen ifadelerin isimlendirilmesi ile “kodlama” yapıldı.
4. İsimlendirilen kodlar benzerlikleri ve farklılıkları açısından kategori ve alt kategorilere ayrıldı.
5. Kategorilerin anlamlarını birbirine bağlayarak temalar oluşturuldu.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Araştırma sürecinde ergenlerin seviyesine uygun ve açıklayıcı verilere ulaşılmaya çalışıldı; ergenlerin sözel ifadeleri kullanılarak alt kategori, kategori ve temalar oluşturuldu. Araştırma sonucunda katılımcıların bakış açısı ile ulaşılan yorumlar ve anlamlar ortaya konuldu.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü Kültür Bölümü'ne başvuruldu ve gerekli olan izin yazısı alındı. Ayrıca ergenlerin her birinden ve ailelerinden yazılı ve sözlü onam alındı.

BULGULAR

Ergenlerle yapılan odak grup görüşmeleri sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, ergenlerin yeme davranışı ile ilgili görüşleri "yeme alışkanlıkları" ve "yeme alışkanlıklarını etkileyen faktörler" olmak üzere iki içerik alanına bölündü.

"**Yeme Alışkanlıkları**" içerik alanında, araştırmanın amacına yönelik olarak, ergenlerin yeme alışkanlıklarının neler olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda yeme alışkanlığı için "dengeli-dengesiz yeme alışkanlığı" şeklinde ikili tema oluşturuldu ve "Tüketilen Besinlerin Çeşitliliği", "Yeme Sıklığı" ve "Yeme Biçimi" olmak üzere üç kategoriye bölündü.

"**Tüketilen Besinlerin Çeşitliliği**" kategorisinde, ergenlerin öğünlerde tükettiği besinlerin hangi besin grubunda yer aldığı vurgulandı. Besin grupları "karbonhidrat grubu beslenme", "yağ oranı yüksek beslenme" ve "proteinden zengin beslenme" olmak üzere 3 alt kategoriye ayrıldı.

"**Karbonhidrat Grubu Beslenme**" alt kategorisinde ergenlerin çoğunluğu, genellikle ulaşılması ve tüketilmesi kolay olması nedeni ile karbonhidrat içeriği yüksek gıdaları tükettiklerini; bir kısmı ise kilo ve yağlanmadan dolayı tercih etmediklerini vurguladılar (1K, 3K, 8K, 10K, 12K, 16E, 20E ve 24E). Örneğin; "Sabah erken kalktığım için kahvaltı yapmıyorum, canım da pek istemiyor zaten. Okula geldiğim zaman ya simitle ya da poğaçayla doyuruyorum karnımı"(1K). "Her öğünde almaya çalışıyorum ama karbonhidratlı yiyecekler daha çok kilo ve yağlanma yapıyor diye ölçülü tüketmeye çalışıyorum. Mesela bir dilimden fazla ekmek yemiyorum bir öğünde, çikolatayı çok nadir yerim. Tabi sevmediğimden değil formumu koruyabilmem için" (20E).

"**Yağ Oranından Yüksek Beslenme**" alt kategorisinde ergenler, lezzetli olması nedeni ile yağlı besinleri tükettiklerini ifade ettiler (4K, 8K, 9K, 14E, 15E, 18E ve 19E). Örneğin; "Patates kızartması benim vazgeçilmezimdir, tek başıma bir kiloyu kızartıp yiyebilirim" (4K). "Her türlü cipsi severim, yemek yemesemde olur ama cipsim muhakkak olsun. Televizyon seyrederken şuursuz bir şekilde cips tüketiyorum. Sonra da her yerimden sivilce çıkıyor" (9K). "Ders çalışırken elimin altında muhakkak çerez ya da cips olur, karnımı bunlarla doyurduğum bile oluyor. Sonra abarttığımı fark ediyorum midem bulanıyor" (18E). "Yurtta kaldığım için ne çıkarsa onu yemek zorundayım. Ama yemekleri güzel olmuyor, sebze yemeği bile yağ içinde yüzüyor. İki kaşık yeseniz kesiliyorsunuz, yemeğe devam edemiyorsunuz." (19E). "**Proteinden Zengin Beslenme**" alt kategorisinde ergenler, proteinden zengin beslenmenin sağlıklı olabilmek için gerekli olduğunu vurguladılar (4K, 7K, 9K, 13K, 17E, 20E, 21E ve 25E). Örneğin; "Evde haftada iki kez ya yeşil ya da kırmızı mercimek muhakkak pişer, severek yerim" (K7). "Sebze yemeklerini de severim ama benim için etin yerini tutmaz. Günde üç öğün et olsun bıkmam" (K9). "Protein ağırlıklı beslenmeye dikkat ediyorum, haftada üç öğün balık tüketmeye çalışıyorum. Anneme balık yapmasını söylüyorum o da eksik olmasın yapıyor. Sabahları kahvaltıda yumurta yiyorum protein için, tereyağı ve bal yiyorum. Öğlen yemeklerinde de tavuk ve pilav tüketmeye çalışıyorum. Akşam yemeklerinde de sebze ağırlıklı bazen de et yemekleri tüketiyorum" (20E). "Süt ürünlerini, özellikle de peynirin her çeşidini çok fazla tüketiyorum. Koca adam oldum halen uyumadan önce muhakkak bir bardak süt içerim" (25E).

"**Yeme Sıklığı**" kategorisinde ergenler ara ve ana öğün alıp almadıklarına göre değerlendirildi. Ara öğün alan kişi sayısının az olduğu görüldü.

"**Ara Öğün Alımı**" alt kategorisinde sadece iki ergen ara öğünlerini düzenli ve dengeli bir şekilde aldıklarını belirttiler (8K ve 20E). Örneğin; "Lisenin başlarında çok kiloluydum, uzmana gittik bana diyet listesi verdi. Listede toplam altı öğün vardı, diyetime uy-

dum ve gayet güzel kilo verdim. Şimdi de geri alacağım korkusu ile muhakak ara öğün yiyorum. Bazen elma, salatalık, bazen yoğurt ya da galeta tüketiyorum” (8K). “Vücut geliştirme sporuna başladığımda ilk gün beslenme konusunda eğitim vermişlerdi ve muhakkak midemizi kısa aralıklarla, az miktarda doldurmalıyız demişlerdi. O nedenle ben de vücut sağlığımın bütünlüğünü sağlayabilmek için meyve ya da yoğurtla ara öğünümü tamamlıyorum” (20E).

“Ara Öğünlerin Atlanması” alt kategorisinde, ergenlerin büyük bir kısmında ara öğün alımı olmadığı gibi sağlık şartları nedeni ile ara öğün alması gerekenlerin de buna uyum sağlamadıkları görüldü (1K, 5K ve 23E). Örneğin; “Az az ve sık sık beslenmemiz gerektiğini biliyoruz ama derslerden dolayı çokta mümkün olmuyor” (1K). “Aslında ben şeker hastası olduğum için uymam gereken bir diyetim var günde en az altı kez yemem gerekiyor ama buna uymuyorum, böyle bir durumum var” (5K). “Diyetisyenimin bana verdiği bir diyet programı var ama hiç uymuyorum. Almam gereken ara öğünlerin çoğunu atlıyorum” (23E).

“Yeme Biçimi” kategorisinde daha çok ergenlerin, yeme davranışına ayırdıkları süre değerlendirildi. Buna göre “hızlı yeme” ve “yavaş yeme” şeklinde iki alt kategori oluşturuldu;

“Hızlı Yeme” alt kategorisinde ergenler, yemek yemeğe çok özen göstermediğini ve besinleri iyice sindirmeden tükettiklerini vurguladı (4K, 8K, 11K, 16E ve 19E). Örneğin; “Zaten fast food tarzı tüketmeye alıştık, okulda teneffüs aralarında kısa hemen kantine gidip bir hamburger alıp koştur koştur yiyorum” (4K). “Lokmamı en fazla dört ya da beş kere çiğniyorum. Ben tezcanlı bir insanım her işimin çabuk olmasını isterim yemeğede bunu yansıtıyorum” (8K). “Çok çiğnediğim zaman yorulduğumu düşünüyorum, tabağımdaki yemeğimi bitiremiyorum. O yüzden bende tabağımda kalmasın diye hızlı hızlı, çok çiğnemedem yutuyorum ağızımdakini” (11K). “Dershanede teneffüs aralarında hocalara soru sorabilmek için birbirimizle yarış ediyoruz. Zaman kalsın diye elimizde ki yiyecekleri bütün bütün yutuyoruz. Sonra da midem ağırı-

yor, doyduğumuda fark edemiyorum” (16E). “Yemek yemek bana göre bir ihtiyaç o nedenle çokta özen göstermeme gerek yok, hızlı hızlı yutmam yeterli benim için” (19E).

“Yavaş Yeme” alt kategorisinde ergenlerin bir kısmı yemeğe özen gösterdiğini ve yavaş yavaş, sindirerek yediklerini belirtti (3K, 5K, 12K, 20E, 22E ve 25E). Örneğin; “Yemek bir eğlencedir bence, o yüzden eğlencenin tadını çıkarmak için yavaş yavaş yerim, hatta bir dönem içimden yirmiye kadar sayıp öyle yutardım lokmamı” (3K). “Kilo takıntımın olduğunu söylemiştim, hızlı yemek yemenin kilo almaya sebep olduğunu duyduğum için asla hızlı yemem, gereken zamanı ayırırım yememe” (5K). “Sofra kurmak, yemek yemek bana göre bir sanattır bende sanata saygı gösteriyorum, yemek için yeterli zaman ayırıyorum. Hızlı yediğim zaman birilerinin elinden yemeğini almış gibi hissediyorum kendimi” (20E). “Ne kadar yavaş yersem o kadar uzun süre tok olduğumu hissediyorum” (25E).

“Yeme Alışkanlığını Etkileyen Faktörler” içerik alanında ergenler sağlığın tanımını, sağlıklı olmanın kriterlerini ve yeme alışkanlıklarını belirttikten sonra; bu alışkanlıkların meydana gelmesinde rol oynayan faktörlerden bahsettiler. Bu faktörler “farkındalık” teması altında incelenip; “fiziksel”, psikolojik” ve “sosyal faktörler” olmak üzere üç kategoriye ayrıldı;

“Fiziksel Faktörler” kategorisinde ergenler, yeme davranışını etkileyen fiziksel faktörlerin “beden imgesi” ve” hasta olma korkusu” olduğunu vurguladılar.

“Beden İmgesi” alt kategorisinde ergenler, içinde buldukları ergenlik dönemi nedeni ile fiziksel görünümünün kendileri için çok önemli olduğunu belirttiler (5K, 9K, 10K, 11K, 12K, 13K, 15E, 18E ve 21E). Örneğin; “Biraz kronik vakayım, ne bileyim çok takıntılıyım. Özellikle kilo konusunda, beslenme konusunda. Sekizinci sınıfın başında 30 kilo birden verdim; çünkü fazla takıntılıyım. Kilo aldıkça çok sinirleniyorum, stres yapıyorum, hiçbir şey yememeye çalışıyorum açıkçası yanlış bir şey belki ama takıntı haline geldi” (5K). “Beslenme konusunda kendimi örnek

verebilirim, ortaokuldayken bende arkadaşım gibi kiloluydum, 65 kilo civarındaydım. Ben de çok kafama taktım, arkadaşlarıma özeniyordum bu yüzden de tam ergenlikte, gelişme döneminde beslenmemi kısıtım. Ailem kızsız da onları dinlemedim, yemedim bu nedenle de çok fazla boyum uzamadı. Ben tam olarak beslenmenin çok önemli olduğunu gösteren bir örneğim” (10K). “Bazılarımız sağlıktan çok dış görünüşümüz için beslenmemize dikkat ediyoruz, bayanlarda bu çok fazla. Sağlıkta önemli ama ben kendi adıma sağlığını arka plana attım ve yemeği kestim”(11K). “İnsan aynaya bakınca kendini beğenmek istiyor, başkaları tarafından beğenilmek istiyor. Bunun içinde en başta ya spor yapıyoruz ya da yemeği kısıtlıyoruz” (15E). “Ben tam 20 kilo verdim, gören arkadaşlarım özellikle de kızlar çok iyi kilo vermişsin, daha yakışıklı olmuşsun dediklerinde ruhum okşanıyor, yemesemde olur diyorum” (21E).

“Hasta Olma Korkusu” alt kategorisinde ergenler, yaşamış oldukları olumsuz sağlık deneyimlerinden ve ilaç kullanımından bahsettiler (3K, 5K, 7K, 9K ve 20E). Örneğin; “Diyabet hastası olduğum için sık sık yemem gerekiyor, insülin yapıyorum kendime. Yoksa kan şekeri düşecek diye korkuyorum ama ara öğünüme de dikkat etmiyorum” (5K). “Ben çok fazla sağlık sorunu yaşadım, o nedenle sabah kalktığımda evdekiler kahvaltı yapmadan çıkartmazlar beni, küçüklüğümde beri kahvaltı yaparım. Sık sık ve düzenli yemem için baskı yapıyorlar. Özellikle de babam sağlıklı beslenmenin önemini hatırlatır, ben de o acıları çektiğim için daha çok dikkat ediyorum” (7K). “Obez olup ileride hastane köşelerinde sürünmek istemediğim için yememe, sporuma ve uykuma çok dikkat ediyorum” (20E).

“Psikolojik Faktörler” kategorisinde ergenler, bireysel deneyimleri ve görüşleri doğrultusunda çeşitli nedenler sıraladılar. Bunlar “stres”, “duygusal gerginlik”, “önyargı” ve “olumsuz yeme deneyimleri” olarak alt kategorilere ayrıldı.

“Stres” alt kategorisinde ergenler, stres nedeni ile normal yeme davranışı dışında hareket ettiklerini, en çok

stres yaratan durumun sınavlar olduğunu ve ruh sağlıklarını olumsuz etkilediğini vurguladılar (1K, 5K, 6K, 7K, 14E ve 15E). Örneğin; “Sınavlar yüzünden hep stres altındayız” (1K). “Okuldaki sınav stresinden dolayı kilo almaya başladım, on beş tatilde o kiloların hepsi birden gidecek yine. Çünkü, hem spor yapacağım, tekrar düzenli olarak diyetimi uygulayacağım. Sonra okula başlayınca tekrar kilo alacağım, tekrar vereceğim, bu şekilde gidecek” (5K). “Bence stres, çünkü ben strese girdiğim zaman daha çok yiyorum. Örneğin evde yememem için yiyecekleri saklıyorlar, ama ben gidip dışarıdan alıyorum yiyorum. Stres anında karnım çok aç oluyor” (6K). “Sınav saatleri eskkiye göre iyice arttı ilk sınav iki saat kırk dakika sürecek, hazıranda lisans yerleştirme sınavlarımız var önce 75 dakika, sonra kırk beş dakika, ondan iki hafta sonra tekrar gireceğiz. Düşününce bile karnıma kıramp giriyor, iştahım kesiliyor” (14E).

“Duygusal Gerginlik” alt kategorisinde ergenler, duygusal iniş çıkışların yeme davranışını değiştirebileceğini vurguladılar (8K, 11K, 12K, 18E ve 20E). Örneğin; “Duygusal haller, duygular önemli olabilir. Örneğin üzgün olduğumuz zaman çok fazla yiyebiliriz ya da kendimizi yemekten tamamen uzaklaştırabiliriz” (8K). “Eğer mutluyum ağzıma bir lokma bile koyamam, kendi kendime sınırlıyorum” (11K). “Sinirli olduğum zaman çok daha hızlı ve öfkeli yiyorum. Sanki ağzımda yemek değil de sinirlendiğim o kişiyi ezip parçalıyorum gibi hissediyorum” (18E).

“Önyargı” alt kategorisinde ergenler, hiç denemedikleri yiyecekleri önyargı nedeni ile denemekten çekindikleri için tüketmediklerini vurguladılar (2K, 8K, 9K, 10K, 12K, 13K, 18E ve 21E). Örneğin; “Asla kokoreç yemem. Neden yapıldığını bilince, anatomik yerinden, kokusundan dolayı yiyemiyorum” (2K). “Ben bamyaya yemem. Çünkü hem annemler baskı yapıyor, hem de uzayan sümüksü bir görüntüsü var” (8K). “Patlıcan, kereviz, pırasa, brokoli, karnı bahar hiç birini yemedim yemem de pişerken kötü kokular yayıyorlar etrafa, yemeğin kokusunda önemlidir benim için” (18E).

“Olumsuz Yeme Deneyimleri” alt kategorisinde ergenler, daha önce yemek yeme ile ilgili yaşadıkları hoşlarına gitmeyen olumsuz deneyimleri tekrar yaşamaktan endişe duyduklarını belirttiler (7K, 8K, 11K, 16K ve 18K). Örneğin; “Eskiden sütü çok içmişim, şimdi ağzıma sürmüyorum midemi bulandırıyor. Bir defasında annem süt içirirken ağzıma kaymağı denk gelmişti, o nedenle sütlaç da yiyemem. Süt içmediğim için de dişlerim çok sağlıklı, çok çabuk çürüyor ve kırılıyor. Annem kızıyor ama içemiyorum” (7K). “Ben küçüktüm, yemek yerken elektrikler gitti ve yemekte de balık vardı. O sırada balığın kulçığı boğazımda kaldı, o nedenle korkudan balık yiyemiyordum” (11K). “Olumsuz bir deneyimim yok ama kokusundan dolayı soğan, sarımsak da yiyemiyordum. Etin yağlı yerlerini yiyemem çok yemek seçerim, annem benden bıktığını söylüyor bazen” (16E).

“Sosyal Faktörler” kategorisinde ergenler, yeme alışkanlıklarının değişebilen, etkilenebilen bir davranış olduğunu belirttiler. Sosyal faktörler “ailenin tutumu”, “arkadaşlar tarafından kabul görme”, “kültür”, “medya”, “ulaşım kolaylığı” ve “yaşam alanı” şeklinde alt kategorilere ayrıldı.

“Ailenin Tutumu” alt kategorisinde ergenler, aile baskısından ve ailelerinin yeme alışkanlıklarından söz ettiler (5K, 8K, 9K, 11K, 12K, 18E, 21E, 22E ve 23E). Örneğin; “Sonuçta küçükken ne yemek istediğiniz sizin elinizde değil, anne babanız ne verirse onu yemek zorundasınız, her şeyi yiyorsunuz” (18E). “Aile, sonuçta malzemeyi alan babadır, yemeği yapan annedir. Bizi onlar büyütüyor, onlar eğitiyor, onların söylediklerine göre şekilleniyoruz. O nedenle de bence ailelerin bilinçlendirilmeli” (21E). “Benim tanıdığım arkadaşlarım var evlerinde binde bir yemek pişiyor, yemek olmuyor ve sürekli dışarıdan sipariş veriyorlar, bu da sağlıklı değil. Yemek dediğin ocakta tütecek” (22E).

“Arkadaşlar Tarafından Kabul Görme” alt kategorisinde ergenler, birlikte vakit geçirdikleri arkadaşlarının etkisi altında kalabildiklerini ifade ettiler (1K, 7K, 16E, 19E, 22E, 24E ve 25E). Örneğin; “Asla kokoreç yemedim ama bir arkadaşım o kadar ballandı-

ra ballandıra anlattı ki artık severek yiyorum” (1K). “Dışarıya çıktığımız zaman arkadaşlar genellikle fast food yapan yerlere, kafelere oturuyorlar bende onlarla mecburen yağlı, katı yiyecekler yiyorum” (7K). “Normalde çok fazla çay içmem, yediklerimizin emilimini azaltıyormuş bağırsaklardan. Ama eve arkadaşım geldiği zaman onunla oturup bir demlik çayı bitiriyoruz. Sonra da hem midem ağırıyor hem de kabız oluyorum” (16E). “Arkadaş ortamı etkiler, arkadaşınla gezersin, takılırsın zaman geçirirsin yemek yemeği unutabilirsin” (24E).

“Kültür” alt kategorisinde ergenler, kültürel özelliklerin günlük yaşam alanlarına yansıdığı gibi, yeme davranışlarına da yansıdığını vurguladılar (8K, 11K, 14E, 15E, 18E ve 21E). Örneğin; “Ben Kars’a köye gittiğimde 55 kiloydum, döndüğümde 64 kilo olmuştum. Köyde yemediğim kadar yedim. Sarı yağ, kaymak, tereyağı hepsini çok tükettim zaten bizim orda bütün yemekler sarı yağ ile yapılıyor. Pek gezmedim, oturduğum yerde yedim, o nedenle de kilo aldım geldim ama şimdi kilo verdim” (8K). “Akdenizli olduğumuz için mutfakta çoğunlukla sebze ve zeytinyağlı yemekler pişer, annem eve asla margarin almaz. Başka evlere gidince eğer yemekte tereyağı ya da margarin varsa hemen kokusunu alırım ve yiyemem” (11K). “Mesela karadeniz de daha çok lahana dolması çorbası; Güneydoğu da ‘da et yemekleri yapılıyor. Bu iki bölgenin insanların davranışları kültürleri de farklı olabiliyor” (14E).

“Medya” alt kategorisinde ergenler televizyonlarda, reklamlarda, magazin programlarında gösterilen haberlerin olumsuz etkilerini vurguladılar (5K, 6K, 8K, 14E, 16E, 20E ve 24E). Örneğin; “Bir magazin programını izliyorsunuz, şu manken şöyle zayıf, böyle zarif, aman pek hoş diye zayıflığı insanın gözüne gözüne sokuyor. Eh ister istemez birden kendinizi o kişinin yerine koyup, öyle beğenilmek istiyorsunuz. Küçüklüğümüzdeki barbi bebekler gibi güzel olmak istiyoruz” (5K). “Reklamlarda kahvaltılık gevrekleri gösteriyor mesela, bence hiç sağlıklı değil insanları özellikle de genç kızları sağlıklı davranışlara itiyor” (6K). “Ga-

zetelere bakıyorum hepsinde ayrı ayrı diyet listeleri. Yok şu kadar günde şu kadar kilo verin, zayıflayın, forma girin. Bence bu diyetler çok sağlıksız, diyet kişiye özel olmalı bence uzmana başvurulmalı. Ben o şekilde yapmıştım çok da iyi kilo verdim” (8K). “Bence basın ve televizyon doğru amaç için kullanılsa sağlıklı beslenme konusunda topluma güzel bir eğitim verilebilir. Ama her kanal farklı bir şey söylüyor, farklı bir ürünü öneriyor. Haliylede insanların kafası karışıyor, en iyisi bildiğimi yapayım ben diyor. Ben bireysel bilinçlenme sonucunda yeme alışkanlığımı oturttum. Araştırdım, birçok kişiyle konuştum, sordum, öğrendim ve sonuçta da kendime bir yeme planı çizdim” (20E).

“Ulaşım Kolaylığı” alt kategorisinde ergenler, hazır ürünler ve fast foodlara ulaşımın hem kolay hem de ucuz olduğunu vurguladılar (5K, 10K, 18E ve 21E). Örneğin; “Okuldayken kantinde alıp yiyebileceğiniz tek şey bisküvi, kızartma ya da hamburger. Ben takıntılı olduğum için okula salata getirmeye başladım” (5K). “Dışarda acıkıp yemek istediğiniz zaman ya ayakta atıştırmak ya da lokantaya oturmak gerekiyor. Ama lokantalar öğrenci için pahalı, bisküvi hamburger daha ucuz hem de daha çabuk hazır oluyor. Mecburen dengesiz beslenmiş oluyorum” (10K). “Kantinde ne satılıyorsa onu yemek zorunda kalıyoruz okuldayken” (21E).

“Yaşam Alanı” alt kategorisinde ergenlerden sadece bir tanesi, ailesinden uzak olduğunu, yurttan kaldığını ifade etti (19E). Örneğin; “Sabah kahvaltı, öğlen ve akşam da yemek var. Yurt özel ama kendi kahvaltını kendin hazırlıyorsun. Ne kadar yapmaya çalışsak yemeğe bir kadının elinin değmesi var, bir de erkeğin elinin değmesi var. Yurttan ne çıksa onu yiyorum, başka seçeneğim yok” (19E).

TARTIŞMA

Ergenlik, belirgin değişimlerin gerçekleştiği bir zamandır (Kuruoğlu 2007). Bu değişimlerin her biri ergenlerde strese, zorlu yaşam deneyimlerine ve bunalıma neden olabilir. Eğer ergen bu zorluklarla baş edebilirse kendisine aynı zamanda sağlıklı bir yetişkinlik dö-

nemi için de zemin hazırlamış demektir. Ancak, bazı ergenler kendilerinden beklenen bu değişimlere uyum göstermede zorlanabilir, başa çıkamayabilir ve riskli davranışlarda bulunma eğilimi gösterebilir. Bu risklerden birisi de, son yıllarda görülme sıklığı giderek artan sağlıksız yeme davranışlarının sergilenmesidir. Eğer birey bu sağlıksız yeme davranışlarında ısrarcı olursa yeme bozukluklarının ortaya çıkması kaçınılmazdır (Akkuş 2010; Basut ve Erden 2006). Ergenlikte büyüme gelişme sürecinin tamamlanabilmesi için sağlıklı yeme alışkanlıklarının önemi çok büyüktür. Ergenlerin yeme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörlerin neler olduğunu anlamadan, ergenler için sağlıklı yeme davranışları oluşturmak mümkün değildir (Shepperd ve Dennison 1996).

Toplam 25 ergen ile gerçekleştirilen mevcut fenomenolojik çalışmada; ergenlerin görüşleri “Yeme alışkanlıkları” ve “Yeme alışkanlığını etkileyen faktörler” olmak üzere 2 içerik alanına ayrıldı. Bu içerik alanlarının her ikisine de karşılık gelen, bir ikili tema (dengeli-dengesiz yeme alışkanlığı), bir de tema (farkındalık) oluşturuldu.

Mevcut çalışma bulgularına göre, ergenlerin fiziksel görünüşlerinin, beden imgelerinin kendileri için çok önemli olduğu anlaşılmıştır. Mevcut çalışma bulguları McKinley ve ark. (2005), O’Dea (2003), Power, Bindler, Goetz ve Daratha (2009), Stein ve Medger (1997)’in çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmalarda da beden imgesinin, çekici görünmenin ergenler için önemli olduğu vurgulanmıştır. Sakamaki, Toyama, Amamoto, Liu ve Shinfuku (2005)’nin Çin’de yaptığı, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları konulu çalışmada da kız ergenlerin %62’sinin “her zaman zayıf olmak isterim” dediği belirtilmiştir.

Ergenlerin bir kısmı öğünlerde her bir besin grubundan dengeli oranda tüketmeye çalıştığını belirtirken; bir diğer kısmı kendilerine lezzetli gelen gıdaları daha çok tükettiklerini, hangi besin grubu içinde yer aldığını düşünmediklerini ifade ettiler. Power ve ark. (2009)’nın yaptığı çalışmada, ergenler lezzetli

olması nedeni ile yağlı yiyecekleri tükettiklerini belirtmişlerdir.

Mevcut çalışma doğrultusunda, yeme davranışını etkileyen faktörler 3 kategori altında toplandı. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerdir. Ergenler “beden imgesinin” ve “hasta olma korkusunun” bireysel yeme alışkanlıklarının şekillenmesinde etkili olduğunu söylediler. Özellikle kız öğrenciler, ayna karşısında kendilerini beğenmek ve başkaları tarafından beğenilmek için diyet yaptıklarını, yemelerini kısıtladıklarını ifade ettiler. Erkek öğrenciler ise formda kalabilmek için daha çok spora başvurduklarını ifade ettiler. Özmen ve ark. (2007), kız öğrencilerin erkeklere göre kendilerini şişman bulduklarını ve diyet yaptıklarını bildirmiştir. Rodriguez ve ark. (2001)’nın İspanya da 491 ergen ile yaptığı, normal kilodaki ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve ergenlik döneminde yeme davranışındaki değişimler ile ilgili çalışmada, spor yapma konusunda kız ve erkek ergenler arasında anlamlı düzeyde fark olduğu, kızların daha uzun süre egzersiz yaptıkları belirtilmiştir.

Bazı öğrenciler ise yaşamış oldukları hastalık deneyimleri sebebi ile, tekrar kötü günler yaşamamak ve hastalanmamak için yeme davranışlarına özen gösterdiklerini söylediler. Bu bulgu ergenlerin fiziksel sağlığı korumak için de yeme alışkanlıklarına önem verdiklerini düşündürmektedir. Öğrenciler yeme alışkanlıklarına şekil veren en büyük ortak psikolojik faktörün “stres” olduğunu vurguladılar. Özellikle sınavların ve derslerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ve gergin zamanlar geçirmelerine neden olduğunu belirttiler. Tanrıverdi, Savaş, Gönüllüoğlu, Kurdal ve Balık (2011)’in çalışması ile Vançelik, Önal, Güraksın ve Ercüment (2007)’in yapmış olduğu çalışmada ergenler üzerinde en çok stres yaratan faktörün dersler ve sınavlar olduğu ifade edilmiştir.

Ergenler, bu dönemde karşı cinse duyulan ilginin zaman zaman duygusal gerginliklere neden olarak, duygularında dalgalanmalar yaşandığını belirttiler. Bazı ergenler ise yeme davranışının önyargı ve olumsuz yeme davranışı gibi değişik faktörlerden etkilendiği-

ni söylediler. Örneğin öğrencilerden birisinin küçükken boğazına balık kılıcı kaçtığı için o günden sonra bir daha balık yemediği; bir başka öğrencinin de misafirlğe gidildiğinde “acaba yemek yapan kişi temiz yapmış mıdır?” diye önyargıya kapılarak yemek yemeği reddettiği öğrenildi. Olumsuz yaşam olaylarının insanın ileri yaşam dönemlerinde zorluklara neden olduğu bilinmektedir. Yeme davranışı üzerinde yaşanan olumsuz geçmiş deneyimlerin de beslenme biçimi üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Sosyal faktörler açısından ele alındığında yeme alışkanlıklarının “aile tutumu”, “arkadaşlar tarafından kabul görme”, “kültür”, “medya” ve “ulaşma kolaylığı” gibi belirleyici kavramlar çerçevesinde şekillendiği görüldü. Bu bulgular, McKinley ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışma ile tutarlılık göstermiştir.

Ergenler, özellikle ebeveynlerin baskıcı, yemek için ısrarcı olması, annelerin çalışıyor olması, geç saatte yemek yiyip yatılması, hazır ve katı besinlerin tüketilmesi gibi ailesel tutum ve davranışların kendilerinin yeme alışkanlıklarını etkilediğini belirttiler. Croll, Neumark-Sztainer ve Story (2001) ile Power ve ark. (2009)’nın yapmış olduğu çalışmalarda ailelerin sağlıklı olduğuna inandıkları gıdaları tüketmeleri için çocuklarına baskı yaptıkları, onlara seçim şansı tanımadıkları ve ergen ebeveyn çatışmaları yaşandığı vurgulanmıştır.

Arkadaşlarla geçirilen zamanın uzaması nedeni ile, herhangi bir çaba göstermeksizin yaşatlarının tutum ve davranışlarından etkilendikleri vurgulandı. Ünsal (2007)’in 300 ergen ile yaptığı, ortaokul öğrencilerinin yeme davranışını etkileyen faktörler konulu çalışmasında arkadaş ortamında uzun süre vakit geçirilmesi sonucunda birbirlerinin yeme davranışlarını etkiledikleri belirtilmiştir.

Farklı bir bakış açısıyla kültürel özelliklerin damak tadını etkilediğini bu sebeple farklı yörelerin yemeklerini yemekte zorlanabildiklerini ve belirli besin gruplarını aşırı tükettiklerini belirttiler.

Bir diğer belirleyici faktör ise medya olarak belirtildi; özellikle basın ve televizyon tarafından inceliğin, zayıf görünmenin beğenilmek ve takdir edilmek için çok gerekli olduğu mesajının verilmesi, büyüme ve gelişme döneminde ki ergenlerin ister istemez kendi bedenlerine yönelmelerine ve fiziksel görünüşleri ile aşırı uğraşmalarına neden olmaktadır. Botta (1999)'nın 214 kız ergen ile yapmış olduğu televizyonda sürekli zayıflığın öne sürülmesinin ergenlerin beden imajlarına olan etkisi konulu çalışmasında; McKinley ve ark. (2005)'nin ergenlerle yapmış olduğu çalışmada televizyon, gazete ve dergilerde ki özendirici reklamların ergenlerin beslenme davranışı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı vurgulanmıştır.

Yeme davranışını etkileyen sosyal faktörler içerisinde yer alan "ulaşım kolaylığı" da ergenlerin vurguladıkları bir başka unsurdur. Okul kantinlerinde ve marketlerde bisküvi, hamburger, kızartma, döner gibi hazır gıdaların satılması ve ayrıca ucuz olması nedeni ile fast food ürünlere yöneliklerini belirttiler. Bu bulgu, Power ve ark. (2009) yapmış olduğu çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, yapılan bu çalışmada ve literatür araştırmalarında beslenmenin ergen sağlığı için hayati bir önem taşıdığı açıkça ortaya konulmuştur. Sosyal bir birey olan ergenin hem evdeki hem de okul da ki yaşam alanları içerisinde yeme alışkanlıkları ebeveynler ve öğretmenler tarafından dikkatle gözlemlenmelidir. Ergenlerin sağlıklı yeme alışkanlığı gelirtirmesinde sağlık çalışanlarına ve eğitimcilere önemli roller düşmektedir. Riskli yeme davranışı olan ergenlerle birebir görüşme yapılması, ergen ve ailelerine bu konuda eğitimler verilmesi ve zamanlarının büyük bir kısmı okulda geçtiğinden dolayı, kantinlerin ergenlerin sağlıklı yemek alışkanlıklarını destekleyecek şekilde düzenlenmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

Akkuş, D. (2010). Ergende esrar kullanımı: Toplum ruh sağlığı yaklaşımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1: 43-46.

Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. (2006). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*. Sinem Matbaacılık, Ankara.

Basut, E., Erden, G. (2005). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntülerinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12: 48-55.

Baylan, G., Erol, A., Kılıçoğlu, A. (2009). Predictors of anorectic and bulimic symptoms in adolescent girls. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19: 407-413.

Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49: 22-41.

Canat, S. (1998). Yeme bozuklukları. Güleç, C., Köroğlu, E. (Eds.). *Psikiyatri Temel Kitabı*. 2. Cilt, Medico Graphics Matbaası, Ankara, 661-663.

Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 33: 193-198.

Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sted*, 14: 174-178.

Dölekoğlu, C. Ö., Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8: 62-86.

Erdoğan, S. (2014). Nitel araştırmalar. Erdoğan, S., Nahcivan, N., Esin, N. (Eds.). *Hemşirelikte Araştırma: Süreç, Uygulama ve Kritik*. Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, 131-164.

Kuruoğlu, A. Ç. (2007). Ergenlik dönemi. Aysev, A. S., Taner, I. T. (Eds.). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. Golden Print, İstanbul, 188-205.

Küey, G. A. (2008). *Yeme Bozuklukları, Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayını, İstanbul.

Kümbetoğlu, B. (2008). *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma*. Bağlam Yayıncılık, Ankara.

Lilja, L., Hellzen, O. (2008). Former patient's experience of psychiatric care: A qualitative investigation. *International Journal of Mental Health Nursing*, 17: 279-286.

Lindberg, L., Hjern, A. (2003). Risk factors for anorexia nervosa: A national cohort study. *Journal of Eating Disorders*, 34: 397-408.

McKinley, M. C. ve ark. (2005). It's good to talk: Children's views on food and nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59: 542-551.

O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefit of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103: 497-501.

- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını ve ağırlığını denetleme davranışları. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6: 98-105.
- Pekcan, G. (2004). Adolesan dönemde beslenme. *Klinik Çocuk Formu*, 4: 38-44.
- Power, T. G., Bindler, R. C., Goetz, S., Daratha, K. B. (2009). Obesity prevention in early adolescence: Student, parent, and teacher views. *Journal of School Health*, 80: 13-19.
- Rodriquez, A. ve ark. (2001). Eating disorders and altered eating behaviours in adolescents of normal weight in Spanish city. *Journal of Adolescent Health*, 28: 245-338.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R, Liu, C. J., Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students -a cross sectional study. *Nutrition Journal*, 4: 1-5.
- Shepherd, R., Dennison, C. M. (1996). Influences on adolescent food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 55: 345-357.
- Stein, F. K., Medger, H. K. (1997). Body weight and shape self-cognitions, emotional distress and disordered eating in middle adolescent girls. *Archives of Psychiatric Nursing*, 11: 264-275.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17: 33-39.
- Ünsal, B. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vaңçelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., Ercüment, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve beceri ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4: 242-248.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk Psikolojisi*. 1. basım, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Yiğit, Y. S. (2006). Düzce ili İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.