

УДК: 316

*Doç. Dr. Erkan EFİLTİ, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Bişkek, Kırgızistan. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fak. Konya, Türkiye. erkan.efilti@manas.edu.kg / efilti71@gmail.com*

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1158-5764>

*Mürök NARINBEKOVA, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Bişkek, Kırgızistan. e-mail: narynbekovamurok4@mail.com*

## **ERGENLİK DÖNEMİNDE KİLO SORUNU YAŞAYAN GENÇLERİN SOSYAL ÇEVREDE YAŞADIĞI SORUNLARIN İNCELENMESİ**

*Bu araştırma amacı, kilo sorunu yaşayan ergenlerin sosyal çevrede yaşamış oldukları sorunları incelemektir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Kırgızistan'daki Bişkek şehrinde yer alan 2021-2022 okul yılında ergenlik döneminde olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya gönüllü 10 ergen katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için, nitel araştırma yönteminden yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu çalışmada görüşmeler katılımcıların izni alınarak yapılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesinde nitel analiz tekniğinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, gençlerin kilolu olduğunu düşünme nedenleri olarak, çevresindeki insanların kilo aldıklarını söylemeleri, arkadaşlarına göre kilosunun fazla olması, sağlık problemleri yaşamaları, alay edilmeleri, kıyafetlerin yakışmaması, kilolu olmanın yaşam biçimine etkisi ile ilgili, kıyafetler seçerken zorlanmaları, meslek seçimini olumsuz yönde etkilemesi, fiziksel olarak güçlük çekmeleri, kendine güvenmemeleri, benlik saygısının düşük olması, güzel fiziği olanlara imrenmeleri, kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları, kilo probleminin arkadaşlar arasındaki ilişkiye etkisiyle ilgili, hiçbir etkisi olmadığını, beklenmedik bazı sıkıntılar olduğunu, sınıf arkadaşlarının dalga geçtiğini, yalnız kaldığında kendisini kötü hissettiklerini, kilo ile ilgili konuşulduğu zaman arkadaşlarıyla olmak istemedikleri, kilo problemi olmaması halinde şu anki durumundan farklı nelerin olabileceği ile ilgili bulgulardan elde edilen sonuçlar; kilo problemi olmasaydı farklı mesleklerin tercih edilebileceği, farklı kıyafetlerin tercih edilebileceği, karşı cins arkadaşlarının olabileceği, fotoğraflarından utanmayacakları, kendine güvenin tam olacağı, kilo probleminin gelecek planlarına etkisiyle ilgili hiç etkilemediklerini, hareket yaptıklarını ve hedeflerine ulaştıklarını, okulda problem olmasını, arkadaşsız kalabilme korkusu olduklarını, iyi ve yakışıklı eş bulmakta problem yaşayacaklarını, doğum yaptıktan sonra kilolu olarak kalabilme korkusu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları başka konu ile yapılan araştırmalarla tartışılmıştır ve öneride bulunmuştur.*

**Anahtar kelime:** Ergenlik dönemi, Kilo sorunu, Sosyal Çevre.

*Эркан ЭФИЛТИ, PhD, доцент*

*erkan.efilti@manas.edu.kg / efilti71@gmail.com*

*“Манас” КТУ, педагогика бөлүмү*

*Нежметтин Эрбакан университети, Конья, Түркия*

*Нарынбекова М., студент, narynbekovamurok4@mail.com*

*“Манас” КТУ, педагогика бөлүмү, Кыргызстан*

## **ӨСПҮРҮМ КУРАКТАГЫ САЛМАКТАН ЖАБЫРКАГАН ЖАШТАРДЫН СОЦИАЛДЫК ЧӨЙРӨСҮНДӨГҮ КӨЙГӨЙЛӨРҮН ИЗИЛДӨӨ**

*Бул изилдөөнүн максаты коомдук чөйрөдө салмак көйгөйлөрү бар өспүрүмдөрдүн башынан өткөргөн көйгөйлөрдү изилдөө болуп саналат. Изилдөөдө сапаттуу изилдөө методдорунун бири болгон сүрөттөөчү изилдөө модели колдонулган. Изилдөө тобун Кыргызстандын Бишкек шаарындагы 2021-2022-окуу жылында өспүрүм курактагы окуучулар*

*түзөт. Изилдөөгө 10 ыктыярдуу окуучу катышкан. Изилдөөдө маалыматтарды топтоо үчүн сапаттуу изилдөө ыкмасынан алынган жарым түзүмдүү маектешүү формасы колдонулган. Маалыматтарды чогултуу процессин баштоодон мурун маалыматтарды чогултуу формасына оозеки макулдук алынган. Керектүү маалыматтар берилген соң изилдөө иши баишталган. Маектешүүнүн алдында катышуучуга изилдөөнүн максаты айтылып, алынган жекече маалыматтар купуя сакталары жана кааласа, маектешүүнү токтото ала тургандыгы оозеки түрдө айтылды. Изилдөөнүн натыйжасында алынган маалыматтарды талдоодо сапаттуу анализдөө техникасынын бири болгон контент-анализ ыкмасы колдонулган. Изилдөөнүн жыйынтыгында жаштардын өзүн ашыкча салмактуу деп ойлошунун себептери катары: айланасындагы адамдардын семирп кеттиң деп айтуулары, досторуна салыштырмалуу ашыкча салмактуумун деп ойлогону, ден соолугуна байланыштуу көйгөйлөр болгону, шылдыңдаганы, кийимдеринин жараишаганы, ашыкча салмактын жашоо образына тийгизген таасири, кийим тандоодогу кыйынчылыктар, кесип тандоого терс таасирин тийгизгени, физикалык жактан кыйынчылыктарга дуушар болушканы, өзүнө ишенбегени, өзүн төмөн баалагандыгы, сулуу денеси барларга көрө албастык сезими болгондугу, өзүн башкаларга салыштырганы, достордун ортосундагы мамиледе салмак маселеси жана анын эч кандай таасири болбогондугу, күтүлбөгөн көйгөйлөр пайда болгондугу, классташтары аларды шылдыңдаганы, жалгыз калганда өздөрүн жаман сезгени, достору менен болгусу келбегендиги жөнүндө жыйынтыктар айкындалды. Эгер салмак проблемасы болбосо, ар кандай кесипти тандай алары, ар кандай кийимдерди тандап кийүү мүмкүнчүлүгү болгондугу, карама-каршы жыныстагы достору болору, сүрөттөрүнөн уялбай, өздөрүнө ишенимдүү болору, келечектеги пландарына салмак маселеси маселеси эч кандай таасир этпегендиги, аракет кылып, максаттарына жетери, мектепте кыйынчылыктар болгондугу, доссуз калуудан коркушкандыгы, жакшы жана сулуу жар табууда кыйынчылыктар болору жана төрөттөн кийин ашыкча салмактан коркушары тууралуу тыянак чыгарылды. Изилдөөнүн жыйынтыгы башка предметтер боюнча изилдөөлөр менен талкууланып, сунуштар айтылды.*

**Өзөктүү сөздөр:** өспүрүм курак мезгили, салмак маселеси, социалдык чөйрө.

*Эркан Эфилти, PhD доцент  
КТУ «Манас», кафедра педагогика  
Университет Некметтина Эрбакана, Конья, Турция  
erkan.efilti@manas.edu.kg / [efilti71@gmail.com](mailto:efilti71@gmail.com)  
Мурок Нарынбекова, студент  
narynbekovamurok4@mail.com  
КТУ «Манас», кафедра педагогика, Кыргызстан*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ, ИСПЫТЫВАЕМЫХ ПОДРОСТКАМИ С ИЗБЫТКОМ ВЕСА**

*Целью данного исследования является изучение проблем, с которыми сталкиваются подростки с проблемами веса в обществе. В исследовании использовалась описательная модель исследования, которая является одним из качественных методов исследования. Исследовательская группа будет состоять из школьников-подростков в 2021-2022 учебном году в Бишкеке, Кыргызстан. В исследовании приняли участие 10 студентов-добровольцев. В исследовании для сбора данных использовалась форма полуструктурированного интервью, основанная на методе качественного исследования. Устное согласие на форму сбора данных было получено до начала процесса сбора данных. После предоставления необходимой информации началась исследовательская работа. Перед началом интервью участнику сообщали цель исследования, что собранные личные данные будут храниться в тайне и что он может прекратить интервью, если захочет. При анализе данных, полученных в результате исследования, применялся метод контент-анализа, который является одним из методов качественного анализа. По результатам исследования, причинами, по которым молодые люди*

считают себя толстыми, являются: окружающие говорят, что они толстые, думают, что у них лишний вес по сравнению с их друзьями, у них проблемы со здоровьем, их высмеивают, одежда не подходит, влияние избыточного веса на образ жизни, трудности в выборе одежды и выборе профессии, оказали негативное влияние, имели физические трудности, неуверенность в себе, заниженная самооценка, чувство ревности к тем, у кого красивое тело, сравнение себя с другими, проблемы с весом в отношениях с друзьями, которые не имели никакого эффекта, появились неожиданные проблемы, одноклассники подшучивали над ними, выводы о плохом самочувствии в одиночестве, нежелании быть с друзьями и чем они могут отличаться от своих текущая ситуация, если у них не было проблем с весом; Если бы не было проблемы с весом, он мог бы выбрать любую профессию, у него была бы возможность выбирать и носить разную одежду, у него были бы друзья противоположного пола, он не стеснялся бы своих фотографий, был бы уверен в себе, на его планы на будущее не повлияла бы проблема веса, он постарается добиться своих целей. Был сделан вывод о том, что у них были проблемы в школе, они боялись потерять друзей, с трудом могли найти хорошую и красивую супругу, боятся набрать лишний вес после родов. Результаты исследования были обсуждены с исследованиями по другим предметам и даны рекомендации.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, проблема веса, социальная среда.

*Doç. Dr. Erkan EFİLTİ, Kyrgyz-Turkish Manas University, Department of Pedagogy  
Guidance and Psychological Counseling  
Necmettin Erbakan University, Konya, Turkey  
erkan.efilti@manas.edu.kg / [efilti71@gmail.com](mailto:efilti71@gmail.com)  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1158-5764>*

*Murok NARINBEKOVA, Kyrgyz-Turkish Manas University, Department of Pedagogy,  
Student, [narynbekovamurok4@mail.com](mailto:narynbekovamurok4@mail.com), Kyrgyzstan*

### **INVESTIGATION OF THE PROBLEMS EXPERIENCED IN THE SOCIAL ENVIRONMENT OF YOUTH WITH WEIGHT PROBLEMS IN ADOLESCENCE**

*The aim of this research is to examine the problems experienced in the social environment of adolescents who have weight problems. In the research, descriptive research model, one of the qualitative research methods, was used. The study group of the research consists of students who are in adolescence in the 2021-2022 school year in the city of Bishkek in Kyrgyzstan. Ten adolescents voluntarily participated in the study. A semi-structured interview form from the qualitative research method was used to collect data in the research. In this study, interviews were conducted with the consent of the participants. Content analysis method, one of the qualitative analysis technique, was used in the analysis of the data obtained as a result of the research. As a result of the research, the reasons for young people to think that they are overweight are that people around them say that they gain weight, they are overweight compared to their friends, they have health problems, they are mocked, the clothes do not fit, the effect of being overweight on their lifestyle, the difficulties in choosing clothes, the negative impact on the choice of profession, they have physical difficulties, lack of self-confidence, low self-esteem, envy those with beautiful physiques, comparing themselves to others, weight problem has no effect on the relationship between friends, there are some unexpected problems, their classmates make fun of them, they feel bad when they are alone, The results obtained from the findings about the fact that they do not want to be with their friends when talking about weight, and what could be different from their current situation if there is no weight problem; If there was no weight problem, different professions could be preferred, different clothes could be preferred, they could have friends of the opposite sex, they would not be ashamed of their photos, they would be full of self-confidence, they had no effect on the effect of the weight problem on their future plans, they acted and reached their goals, they had problems at school, they were afraid of being without friends, It has been concluded that they will have problems in finding a good and handsome wife, and that they are afraid of staying overweight after giving birth. The results of the research were discussed with the researches made on another subject and suggestions were made.*

**Key words:** Adolescence, Weight problem, Social Environment.

Ergenlik, insan yaşamında büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Yiğit, 2012; Erbil, 2006). Ergenlik belirtilerinin başlaması ile beraber cinsiyet hormonlarının vücut kitlesini artırıcı etkisi ile boy uzamasında belirgin hızlanma görülür. Dönemin başlangıcında ergen erişkin boyunun %80'ine ulaşırken 2-4 yıl içinde erişkin boyunun %90'na ulaşır (Yiğit, 2012). Erişkin vücut ağırlığının genellikle yarısı ergenlikte kazanılır (Büyükgebiz, 2008). Erkek ergenlerde kas gelişmesi ve iskelet kitlesinin artması vücut ağırlığının artmasında önemli rol oynarken, kızlarda kilo artışı büyük ölçüde yağ depolanması sonucu olur. Ergenlik döneminde kızların ortalama 16-17 kg alması ve boylarının 24 cm uzaması; erkeklerin ise ortalama 19-20 kg alması ve 25 cm uzaması beklenir (Yiğit, 2012). Ergenlik döneminde; sosyal olarak kabul görme, aileden ve diğer insanlardan sevgi ve saygı bekleme, kendine saygı duyma, başarı isteği, bedenen güçlü ve güzel olma arzusu ve bağımsızlık ergen beklentilerinin önemli bir kısmını oluşturur. Ergen aynı zamanda tüm bunları yerine getiremeyeceği korkusunu da yaşar. Ergenlerin psikososyal gelişiminde beden imajının önemli bir rolü vardır (Esenay ve Conk, 2006; Örsel, Canpolat, Akdemir ve Özbay, 2004). Kendisi için zihninde oluşturduğu beden imajının bir parçası olarak boyu ve kilosu bu dönemde ergen için çok önemli olmaktadır (Yiğit, 2012; Semerci, 2007). Özellikle toplumsal güzellik ölçütlerinin hızla değişmesi, aşırı zayıflığın güzel olmakla eşdeğer tutulması ergenlerde bedenleri ile ilgili olumsuz algılara neden olmaktadır. Ergenlikte olumlu beden imajının oluşması, olumlu benlik kavramı ve benlik saygısının oluşmasını sağlar ve bu durum gencin arkadaş ilişkilerinde, kendini daha özgür hissetmesine ve başarılı algılamasına da neden olur. Düşük benlik saygısı olan bireyler için tersi durum geçerlidir (Erbil, Divan ve Önder 2006; Büyükgebiz, 2007). Bu durum ergenleri olumsuz sağlık davranışlarına yönlendirebilmektedir. Bunların en önemlisi bilinçsizce başlanan ve sürdürülen diyet uygulamalarıdır. Çoğu zaman diyet yapması gerektiğine ergen kendisi karar vermektedir. Uygulanan diyet çoğu zaman, ergenin büyüme ve gelişmesi için gerekli olan beslenme gereksinimlerini karşılamamaktadır (Büyükgebiz, 2006). Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve fast-food tercihleri ergenlik dönemi beslenme alışkanlıklarının tipik özelliklerindedir (Demirezen, Coşansu, Adolesan, 2005). Bu dönemde edinilecek yanlış beslenme alışkanlıkları ve yanlış diyet uygulamaları ilerleyen yıllarda önemli sağlık sorunlarına (obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları, anoreksiya nervosa ve bulimiya) yol açabilmektedir (Yiğit 2012; Semerci, Ergen, 2007). Özmen, Çetinkaya, Ergin ve diğ. (2007) araştırmasında 10. Sınıf öğrencilerin %34'nün düzenli kahvaltı yapma, %38,3'nün düzenli öğle yemeği yeme, %6,5'nin düzenli akşam yemeği yeme alışkanlığının olmadığı, %36,7'sinin şişmanlamaktan çok korktuğu, %6,5'nin diyet yaptığı, %59,1'nin abur cubur yediği belirlenmiştir. Okul sağlığı, öğrencilerin ve okul personelinin sağlığının değerlendirilmesi, geliştirilmesi, sağlıklı okul yaşamının sağlanması ve sürdürülmesi hizmetlerinin tümünü kapsar (Baltaş, 2000). Ülkemizde okul sağlığı hizmetleri toplum sağlığı merkezleri tarafından yürütülmektedir. Milyonlarca çocuğun sağlık kontrollerinin hastanelerde, muayenehanelerde yapılmasının olanaksız olması nedeni ile okul sağlığı hizmetlerine ve okul sağlığı hemşiresine büyük gereksinim vardır (Bahar, 2010). Okul temelli birincil müdahale programlarının amaçlarından biri, kişinin kendi vücudu ile ilgili memnuniyetsizliğini tanımlaması ve buna bağlı olarak kişilerin benlik saygılarının ve kişisel yeterlilik duygularının artırılmasıdır (Siyez, 2006). Ayrıca kişinin kendi vücudu ile ilgili memnuniyetsizliği sonucunda geliştirdiği sağlığı tehdit eden davranışların tespit edilerek gerekli girişimlerin planlanması, uygulanması ve sonuçlarının değerlendirilerek ergenlerin olumlu sağlık davranışlarını yaşam tarzı haline getirmelerinin sağlanması, sağlıklı yetişkinlerden oluşan bir toplum için önemli bir adım olacaktır.

Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş olarak da adlandırılabilen ergenlik dönemi temel bir yaşam değişikliğine işaret eder. Bu dönem, bireysel gelişim ve bütün sosyal

bağlamlardaki değişikliklerin eşliğinde gerçekleşir. Bu nedenle gelişimsel tablo oldukça karmaşıktır. Bu gelişimsel aşamada hormonal değişikliklerle beraber yetişkin beden şekli ve boyutuna geçiş söz konusu olmaktadır. Bu bedensel değişikliklerin yanı sıra sosyal ve psikolojik değişiklikler de söz konusudur. Psikolojik değişiklikler nedeniyle beden psikolojik algısı ya da beden imajı daha önceki yıllarda olduğundan daha ön planda olmaktadır. Tüm bu değişim sürecine aile bağlamı da katılınca, anne babalar ebeveynlik stillerini gencin ihtiyaçlarına ve artan bağımsızlık ve özerklik ihtiyacına göre yeniden ayarlamaya başlarlar (Wenar ve Keig, 2005).

Biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamda değişimlerin yaşandığı bu dönemde; biyolojik bağlam içerisinde değerlendirilebilecek olan fiziki görünümün değişmesiyle ideal beden imajına ulaşabilmek adına yeme davranışlarında görülebilen değişimlerin; psikolojik bağlamda değerlendirilebilecek olan sorunlara yaklaşım ve sorun çözümüne yönelik atılan adımların ayrıca bunların sonuçlarının ve son olarak sosyal bağlam içerisinde değerlendirilebilecek olan aile yaklaşımı ve ebeveyn yaklaşımının ergen tarafından nasıl algılandığının bu dönemin anlaşılmasında önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

Ergenlik dönemindeki gelişimsel özelliklerinden biri de ergen benmerkezciliğidir. Özellikle fiziksel anormallikler bu benmerkezciliğinin etkisiyle ergenler tarafından daha büyük sorun olarak algılanırlar. Kilo problemi de ergenlerin bu dönemde büyük bir problem olarak algılanabilmektedir.

#### **Araştırmanın amacı**

Kilo sorunu yaşayan ergenlerin sosyal çevrede yaşamış oldukları sorunların incelenmesidir.

## **YÖNTEM**

#### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi, araştırma yapılan bireylerin sahip oldukları öznel görüş ve deneyimlerinin sistematik olarak incelenebilmesini ve edinilen verilerle bilimsel nitelikli yorumlar yapılabilmesini sağlamaktadır (Ekiz, 2003; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Çalışmada kilo sorunu yaşayan gençlerin sosyal çevrede karşılaştığı sorunların incelenmesidir. Durum çalışması tek bir durum ya da olayın derinlemesine boylamsal olarak incelendiği, verilerin sistematik bir şekilde toplandığı ve gerçek ortamda neler olduğuna bakıldığı bir yöntemdir. Elde edilen sonuçlarla olayın neden o şekilde oluştuğu ve gelecek çalışmalarda nelere odaklanması gerektiğini ortaya koyar (Davey, 1991). Diğer araştırma türlerinden ayrılan yönüyle durum çalışmasının, “Nasıl” sorusunu temel aldığı ve araştırmacının kontrol altında tutamadığı olgu veya olayı derinlemesine inceleme imkanı verdiği söylenebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Karmaşık sosyal ilişkilerin ve etkileşimlerdeki anlaşılması zor örüntülerin incelenmesinde nitel araştırma yöntemi, küçük insan grupları ya da durumlar hakkında zengin ayrıntılarla dolu bir veri seti sağlayabilir.

#### **Araştırmanın Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubu Kırgızistan’daki Bişkek şehrinde 2021-2022 yılında ergenlik döneminde olan 10 kızdan oluşmaktadır.

#### **Verilerin Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplamak için nitel araştırma yönteminden Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmedeki sorular açık uçlu olarak hazırlanmıştır. Görüşme formun hazırlanması için literatür taraması yapıp konuyla ilgili diğer çalışmalar taranmıştır. Bu görüşme formu, tez danışmanı ile birlikte ilk olarak Türkçe taslak formu hazırlanmıştır ve uzman görüşü alındıktan sonra formda yer alan sorulara son şekil verilmiştir. Uygulamak için Kırgız ‘caya ve Rusçaya çevrilmiştir. Kırgız ‘caya ve

Rusçaya çevrilen görüşme formu alan uzmanları tarafından kontrol edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği yapılandırılmış görüşme tekniğine göre daha esnek bir yapıdadır. Bu teknikte, görüşmeyi yapan kişi daha önceden sormayı planladığı soruları içeren bir görüşme protokolü hazırlar. Bunun yanında görüşmeyi yapan kişi görüşmenin akışına göre başka sorularla veya alt sorularla görüşmenin akışını etkileyebilmektedir. Görüşülen kişinin yanıtlarını açmasını ve ayrıntılandırılmasını isteyebilir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği sahip olduğu belirli düzeyde standartlık ve aynı zamanda esneklik nedeniyle araştırmalarda kolaylık sağlamaktadır (Türnüklü, 2000).

### Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada görüşmeler katılımcıların izni alınarak görüşme yapılan ortamda telefonda ses kayıt altına alınmıştır ve veri toplama işleminden önce katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış, kimlik bilgilerin gizli tutulacağı ve istedikleri taktirde görüşmeyi bırakabilecekleri sözlü olarak ifade edilmiştir. Her bir görüşmeye görüşme formu, telefon ve kalem götürülmüştür. Görüşmeler 20-25 dakika arasında yapılmıştır.

### Veri Analizi

Araştırmada görüşme yöntemi ile elde edilen verilerin çözümünde nitel veri analizi yöntemlerinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin derinlemesine analiz edilmesini gerektirir. Önceden belirgin olmayan temaların ve kodların ortaya çıkarılmasına olanak tanır. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Görüşme formu ile toplanan verilerin analizinde, sırasıyla şu süreçler izlenmiştir. Öncelikle ergenlerle görüşme yapılmış, bu görüşmelerin ses kayıtlı yapılmış ve ses kayıtların dinleyerek toplanan bilgiler görüşme formun çıktısına aktarılmıştır. Formun sonuçları öncelikle gözden geçirilerek kontrol edilmiştir ve bilgisayara aktarılmıştır ve tablo şeklinde yapılmıştır.

## BULGULAR

Katılımcıların “Niçin kilolu olduğunuzu düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevabın bulguları ve analizi tablo 1 de verilmiştir.

**Tablo 1.** Kilolu olduğunuzu düşünme nedenleri

Görüşmeciler	Verilen Cevapların analizi	f	%
G3,G5,G8,G7	Çevresindeki insanların kilo aldıklarını söylemeleri	4	36.3
G4,G5,G10,G9	Arkadaşlarına göre kilosunun fazla olması	4	36.3
G6	Sağlık problemleri yaşaması	1	9.09
G1	Alay edilmek	1	9.09
G2	Kıyafetlerinin yakışmaması	1	9.09
Toplam		11	100

Tablo 1 incelendiği zaman kilolu olduğunuzu düşünen gençlerin büyük kısmının kilolu olduğunuzu düşünme nedeni olarak 4 (%36.3) çevresindeki insanların kilo aldıklarını söylediklerinden dolayı kendisini kilolu olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. “Bazı insanlar sen kilo almışsın diye söylüyorlar. Geçen sene giydiğim kıyafetlere sığınamıyordum” G3. “Bazen kızlar da kilolu olduğumu söylüyorlar. Böylece kendimi kilolu diye düşünüyorum» G5. “Çevremdeki insanlar öyle konuşuyorlar. Ben bir şey giydiğim zaman ve aynadan baktığımda kilolu hissediyorum. Yani kilolu olduğumu biliyorum. ” G8. “Çevremdeki insanlar öyle konuşuyorlar. Ben bir şey giydiğim zaman ve aynadan baktığımda kilolu hissediyorum. Yani kilolu olduğumu biliyorum” G7.

Katılımcıların bir kısmı 4(36.3%) arkadaşlarına göre kilosunun fazla olduğunu belirtmişlerdir. "Arkadaşlarım hepsi çok zayıf ve ondan kilolu olduğumu düşünmüyorum" G4. "Ben hep yiyorum. Okulda da arkadaşlarım zayıf olmasına rağmen hiçbir şey yemiyorlar ben ise kendimi hiç kontrol edemiyorum" G5. "Benim çevremdeki kızların hepsi zayıf ve okuldaki sınıf arkadaşlarım da yalnızca benim kilolu olduğumu söylüyorlar ondan kendimi kilolu düşünüyorum" G9. "Zayıf olmanın iyi tarafını hep söylüyorlar kızlar ve zayıf kızlar bile ben biraz kilo aldım dediklerinde kendimi çok kötü hissedirim ve kilolu olduğumu hep düşünürüm" G10.

Katılımcıların 1(9.09%) sağlık problemlerinden dolayı kilolu olduklarını belirtmişlerdir. "Kilolu olmak gene de bağlıdır. Mesela benim ailemde kilolu olanlar var. O yüzden 1.sebeptir. 2.sebeptir ilaca daha bağlı. Çünkü sağlığa bağlı çok ilaç içmişim. Böylece kilo aldım" G6.

Katılımcıların 1(9.09%) alay edildiğinden dolayı kilolu olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. "Genç yaşta alay edildiğim için kilo vermeyi istedim. Güzel elbise giyip, instegramda kendi fotoğraflarımı eklemek istemişim. Ama yapamadığıma bağlı kendimi kilolu diye düşünmüştüm. Ama lisede okumaya başladığımda çok değişik yaşadım. Bu okulda bana benzeyen, anlayışlı ve akıllı kızlar okuduğu için kararımı değiştirdim. Şimdi kilolu olduğumu hiç düşünmüyorum" G1.

Katılımcıların 1 (9.09%) kıyafetler yakışmadığından dolayı kilolu olduklarını söylemişlerdir. "Çünkü giysiler, kıyafetler yakışmıyor. Kendimi insanlardan yanında biraz kötü hissediyorum. Ayrıca zayıf insanların yanında çekiniyorum" G2.

Katılımcıların "Kilolu olmak yaşam şeklini nasıl etkiliyor?" sorusuna verdikleri cevabın bulları ve analizi tablo 2 de verilmiştir.

**Tablo 2.** Kilolu olmanın yaşam biçimine etkisi

Görüşmeciler	Verilen cevapların analizi	f	%
G.1, G.7, G5	Kıyafet seçerken zorlanmak	3	25
G.10, G8	Meslek seçimini olumsuz yönde etkilemesi	2	16.6
G.7, G2	Kendisini çevrede ifade etmede güçlük çekmesi	2	16.6
G4, G3	Fiziksel olarak güçlük çekmesi	2	16.6
G6, G10	Kendine güvenmemesi, benlik saygısının azalması	2	16.6
G.1	Güzel fiziği olanlara imrenmek kendisinin başkalarıyla kıyaslamak	1	8.33
<b>Toplam</b>		<b>12</b>	<b>100</b>

Tablo 2. incelendiği zaman Kilolu olmanın yaşam biçimine etkisi ile ilgili katılımcıların büyük çoğunluğu 3 ( 25%) kıyafet seçerken zorlandığını söylemişlerdir. "Benim de güzel fiziğim olsaydı, ben de güzel elbiselerdi giyseydim. Başka kızlara göre ben çok yavaşım. Onlar daha hızlı hareket ediyor ve hiç yorulmuyorlar" G1. "Kıyafetleri giydiğim zaman yakışmadığını hissedirim. Başka kızları gördüğüm zaman motivemi kayıp ediyorum» G7. "Sevdiğim kıyafetler şimdi uyumuyor. Onları başka benden daha zayıf kardeşlerime vermek zorunda kalırım. Benim için bu çok zor geliyor» G5.

Katılımcıların 2(16.6%) meslek seçimi yaparken olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. "Mesleki hayatımı etkiledi mesela, manken olmak isterdim ve para kazanırdım» G10. "Kilolu olmasaydım manken olurdu. Yalnızca kilo problemi benim manken olmama zarar veriyor, destek olmuyor" G8.

Katılımcıların 2(16.6%) kendisini çevrede ifade etmede güçlük çekmesini ifade etmişlerdir. "Başka kızları gördüğüm zaman motivemi kayıp ediyorum" G7. "Şimdiki

zamanda çoğu insanlar başkalarının dış görünüşüne bakıyorlar. Mesela okullarda bir yere giderken: kızlarla programa dans hazırlanırken etki eder. Birisiyle konuşmak istediğin zamanlarda da insanın dış görünüşüne bakarak seçiyorlar. Birisiyle sevgili olmak istersen bile dış görünüşüne tabi ki bakarlar” G2.

Katılımcıların 2(16.6%) fiziksel olarak güçlük çektiğini belirtmişlerdir. "Düzgün bir şekilde hiç bir sıkıntısız oturup kalkamıyorum. Çok terliyorum ve saçlarım tez yağlı oluyor” G3. "Fiziksel olarak gerçekten rahatsız etmiyorum. Tüm sınıf arkadaşlarım gibi zıplayabilir ve koşabilirim. Ama ahlaki olarak daha zor. Çünkü kimse bana fazla kilolu olduğumu söylemeyeceği için bunu kendime söylüyorum ve kendimi sınırlandırıyorum” G4.

Katılımcıların 2(16.6%) kendine güvenimi olumsuz yönde etkilediğini, ağladığını belirtmişlerdir. "Bazen kilolu olduğum için ağlayan zamanlar da olan” G6. "Kendime güvenimim azalıyor, benlik saygım azalıyor” G10.

Katılımcıların 1(8.33%) güzel fiziği olanlara imrendiğini belirtmişlerdir. "Güzel fiziği olanlara imreniyorum. Benim de güzel fiziğim olsaydı, ben de güzel elbiselerdi giyseydim. Başka kızlara göre ben çok yavaşım. Onlar daha hızlı hareket ediyor ve hiç yorulmuyorlar” G1.

Katılımcıların “Kilo problemi arkadaşıyla arandaki ilişkiyi nasıl etkiliyor? ” sorusuna verdikleri cevabın bulları ve analizi tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Kilo probleminin arkadaşlar arasındaki ilişkiye etkisi

Görüşmeciler	Verilen cevapların analizi	f	%
G5,G.7,G6,G1	Bir etkisinin olmaması	4	36.36
G.2, G3	Beklenmedik bazı sıkıntıların çıkması	2	18.18
G.4,G9	Sınıf arkadaşlarının dalga geçmeleri	2	18.18
G.8,G7	Yalnız kalınca kendilerini kötü hissetmeleri	2	18.18
G.10	Kilo ile ilgili konuşulduğu zaman arkadaşlarıyla olmak istememesi	1	9.09
<b>Toplam</b>		<b>11</b>	<b>100</b>

Tablo 3.incelendiği zaman katılımcıların büyük bir çoğunluğu kilo problemi arkadaşlar arasındaki ilişkiyle ilgili 4 (36.36%) arkadaşlar arasındaki ilişkiye bir etkisi olmadığını belirtmişlerdir. “Önceden arkadaşım diyen insanlar, benimle oldukları için utanmışlardı. O zaman kendimi çok kötü hissetmişim. Ama şimdi arkadaşlarım iyi insanlar. Kilo problemi arkadaşınla arasında ilişkiyi hiç etkilemiyor. Onların yardımıyla önceki hissettiklerimi unutuyorum” G1. “Arkadaşlarım arasındaki ilişkiye hiç etkilemiyorlar. Çünkü hiç ayrılmayacak arkadaşlarız” G5. “Arkadaşlarım çok anlayışlı ve ayrılmayacak kadar dostuz” G6. “Hiç etkilemiyor. Ama arkadaşlarımda bulduğumuzdan sonra, yalnız kalınca çok düşünüyorum. Neden o kız gibi değilim. Kendim de nefret ettiriyor” G7.

Katılımcıların bir kısmı kilo problemi arkadaşlar arasındaki ilişkiyle ilgili 2 (18.18%) bazı sıkıntılar olduğunu söylemişlerdir. “Arkadaşlarım arasındaki ilişki iyi, ama bazen sıkıntılar olur. Mesela: birisinin güzel kıyafeti bana yakışmaya bilir. Toplumda yürürken arkadaşlarımdan ayrı kalıyorum, onlar gibi hızlı yürüyemiyorum, çok koştuktan sonra tansiyonum artıyor” G2. “İlişkimiz iyi, ama beklenmedik bazı sıkıntılar çıkabiliyor” G3.

Katılımcıların bir kısmı kilo problemi arkadaşlar arasındaki ilişkiyle ilgili 2 (18.18%) sınıf arkadaşlarının dalga geçtiklerini söylemişlerdir. “Daha önce erkek arkadaşlarımla okuyorken, onlar bana isim takıyorlardı ve rahatsız etmeyi severlerdi” G4. “Okulda okurken arkadaşlarım dalga geçiyorlardı. O zamanlar benim için çok zordu. Şimdi kız meslek lisesinde okuyorum. Buradaki kızlar çok güzel. O yüzden kilo problemi herhangi bir sorun yaratmaz” G9.



Katılımcıların bir kısmı kilo problemi arkadaşlar arasındaki ilişkiyle ilgili 2(18.18%) yalnız kalınca kendini kötü hissettiklerini belirtmişlerdir. “Hiç etkilemiyor. Ama arkadaşlarımda bulduğumuzdan sonra, yalnız kalınca çok düşünüyorum. Neden o kız gibi değilim. Kendimden de nefret ettiriyor” G7. “Bir şeyi konuşup, bir yerde oturduğumuz zaman. Yoksa bir yere gittiğimiz zaman kiloyla ilgili soru olduğunda onlar beni gösteriyorlar. Yani ben de onlara darılıyorum. Bilmiyorum eve gelince de ben kendimi çok kötü hissediyorum” G8.

Katılımcıların bir kısmı kilo problemi arkadaşlar arasındaki ilişkiyle ilgili 1 (9.09%) arkadaşları ile kiloyla ilgili konu olunca kaçtığını söylemişlerdir. “Arkadaşlar ile bir yere gidince kiloyla ilgili konu konuşulunca o konudan kaçırım” G10.

Katılımcıların “Kilo problemi olmasaydı şu anki durumundan farklı neler olurdu?” sorusuna verdikleri cevabın bulguları ve analizi tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Kilo problemi olmaması halinde şu anki durumundan farklı nelerin olabileceği

Görüşmeciler	Verilen cevapların analizi	f	%
G.1, G.3, G.5, G.10, G.8	Manken olmak istemesi	5	38.46
G.4, G.6, G.9, G.5	Daha güzel kıyafetlerin tercih edilebilmesi	4	30.76
G.2, G.6	Sevgilisinin olması	2	15.38
G.4,	Çok fotoğraf çekilebilmesi ve fotoğraflarından utanmaması	1	7.69
G.7	Kendine güvenin yüksek olması	1	7.69
<b>Toplam</b>		<b>13</b>	<b>100</b>

Tablo 4. incelendiği zaman katılımcıların büyük kısmı kilo problemi olmaması halinde şu anki durumundan farklı nelerin olabileceği ile ilgili 5 (38.46%) kilo problemi olmasaydı manken olurdu demişlerdir. “Güzel fiziğim olurdu ve çok elbise giyecektim. Çok güzel olurdu. Belki manken de olabilirdim” G1. “Kilo problemim olmasaydı, şimdi manken olabilirdim” G3. “Belki manken olabilirdim. Güzel elbiselerin türlerini giyecektim. Ailem ile dünyaya gezerdim” G5. “Düşünüyorum ki beni dışarıdan görünce manken olurdu. Çok para kazanırdım diye düşünüyorum. Ve başka bir işte çalışırdım. Başka güzel bir şeyler olurdu” G8. “Manken olmak isterdim küçükken ve eğer kilo problemim olmasaydı manken olurdu” G10.

Katılımcıların bir kısmı kilo problemi olmaması halinde şu anki durumundan farklı nelerin olabileceği ile ilgili 4 (30.76%) daha güzel kıyafetlerinin olacağını belirtmişlerdir. “Her şey aynı olurdu. Daha güzel kıyafetlerim olabilir ya da daha uygun kıyafetler olabilirdi. Şimdi kıyafet almaya gittiğimde beğendiğimi bulmak benim için zor. Gelip istediğim satın almak ve satın alabileceğim şeyleri bir araya getirmek benim için çok zor. Uygun olanı seçmeliyim. Çünkü benim bedenime uyumadığı için” G4. “Güzel elbiselerin türlerini giyecektim. Ailem ile dünyaya gezerdim” G5. “Güzel kıyafetleri giyecektim ve dünyayı gezerdim” G6. “Daha güzel kıyafetlerim olabilir ya da daha uygun kıyafetler olabilirdi. Şimdi kıyafet almaya gittiğimde beğendiğimi bulmak benim için zor. Gelip istediğim satın almak ve satın alabileceğim şeyleri bir araya getirmek benim için çok zor. Uygun olanı seçmeliyim. Çünkü benim bedenime uyumuyor” G9.

Katılımcıların bir kısmı kilo problemi olmaması halinde şu anki durumundan farklı nelerin olabileceği ile ilgili 2 (15.38%) sevgililerinin olabileceğini ifade etmişlerdir. “Kim bilir şimdi sevgilim olurdu. Arkadaşlarımda bana yaptıkları haksızlıkları olmazdı” G2. “Beni sevecek birisi olabilirdi” G6.

Katılımcıların “Kilo problemi gelecek planlarını nasıl etkilemektedir?” sorusuna verdikleri cevabın bulguları ve analizi tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Kilo probleminin gelecek planlarına etkisi

Görüşmeciler	Verilen cevapların analizi	f	%
G5, G6, G7, G8	Olumsuz herhangi bir etkisi olmaması	4	40
G1, G4, G9	Okulda arkadaşsız kalma korkusu	3	30
G3, G2	Eş bulma kaygısı	2	20
G10	Doğumdan sonra kiloların artması korkusu	1	10
<b>Toplam</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Tablo 5. incelendiği zaman katılımcıların büyük kısmı kilo probleminin gelecek planlarına etkisiyle ilgili 4 (40%) kilo problemi gelecekteki planlarını hiç etkilemeyeceğini söylemişlerdir. “Hiç etkilemezdir. Bana göre daha güzel olurdu” G5. “Bana göre hiç etkilemeyecektir. Hareket yaparım ve hedeflerime ulaşırım” G6. “Hiç etkilemiyor. Ama korkunç olur elbette” G7. “Gelecek planlarımı hiç etkilemiyor. Çünkü bu benim için o kadar önemli değil. Geleceğe başka bir planlarım var. Kiloyla ilgili değil. Ama ben de çok korkuyorum. Yani doğumdan sonra yoksa anne olunca kendimi tutamayacağım ve çok kilo alırım. Kocamla da problem olur diye düşünüyorum” G8.

Katılımcıların bir kısmı kilo probleminin gelecek planlarına etkisiyle ilgili 3(30%) okulda, üniversitede problem olacağını, arkadaşsız kalma korkusunu belirtmişlerdir. “Üniversiteye giderken kendimden çok utanırdım. Erkek arkadaşım olmazdı ve belki arkadaş dahi bulamazdım” G1. “Üniversitede benim için zor olacak. Yeni ortamlara girdiğimde çok karmaşık biri oluyorum. Arkadaş edinmek benim için zor olacak” G4. “Üniversitede benim için zor olacak. Yeni ortamlara girdiğimde çok karmaşık biri oluyorum, arkadaş edinmek benim için zor olacak” G9.

Katılımcıların bir kısmı kilo probleminin gelecek planlarına etkisiyle ilgili 2(20%) gelecekte eş bulma konusunda problem olacağını söylemişlerdir. “Kilo problemi gelecek hayatımı böylece etkiler. Mesela: şimdiki zamanda hepsi dış güzelliğe önem verir, o yüzden güzel, iyi eş bulmada etkiler, sağlam hakkında etkiler” G2. “İyi ve yakışıklı eş bulmakta problem olurdu. Sağlam hayatta etkileyecek” G3. Katılımcıların bir kısmı kilo probleminin gelecek planlarına etkisiyle ilgili 1 (10 %) kilo problemi sadece doğum sonrası problem olacağını söylemiştir. “Eğer gelecekte böyle kalırsam doğum yaptıktan sonra kilolu olarak kalıycam ve güzelliğimi kayıp ederim diye korkarım” G10.

## SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Kırgızistan’daki ergenlik döneminde kilo sorunu yaşayan gençlerin sosyal çevrede yaşadığı sorunların incelemek amacıyla yapılan araştırmada ulaşılan araştırma sonuçları ve tartışma aşağıda sunulmuştur.

Gençlerin kilolu olduğunu düşünme nedenleri olarak, çevresindeki insanların kilo aldıklarını söylemeleri, arkadaşlarına göre kilosunun fazla olması, sağlık problemleri yaşamaları, alay edilmeleri, kıyafetlerin yakışmamaları sonucuna ulaşılmıştır.

Okumuşoğlu (2017), yaptığı çalışmada bulgulardan görülebileceği gibi, alay edilme-edilmeme değişkeninin fiziksel aktivite ile negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Buna göre diyet yapan lise öğrencisi obeziteli katılımcılar grubunda, alay edilmedeki artışın fiziksel aktivitede azalmayla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Şengönül (2019), yaptığı çalışmada obezite kendisiyle birlikte birçok hastalığa örneğin; kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, düşük benlik saygısı, depresyon ve kanser türlerine neden olmaktadır. Şengönülün araştırma sonuçları bu araştırma sonucunu desteklemektedir.

Kilolu olmanın yaşam biçimine etkisi ile ilgili, kıyafetler seçerken zorlanmaları, meslek seçimini olumsuz yönde etkilemesi, fiziksel olarak güçlük çekmeleri, kendine güvenmemeleri, benlik saygısının düşük olması, güzel fiziği olanlara imrenmeleri, kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir (2018), yaptığı çalışmada obezite ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyle ilgili yapmış olduğu araştırmada obezite ile düşük benlik saygısı arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hamurcu (2014)'nün yapmış olduğu araştırmaya göre de obez kişilerde benlik saygısı ve beden algısının incelenmesi için yapılan bir araştırmada BKİ kategorisine göre obezite arttıkça benlik saygısının düştüğü gözlenmiştir. Gerçekleştirilen ileri analizlerde BKİ değeri normal bireyler referans alındığında benlik saygısının yalnız obezlerde 1,49 kat, morbid obezlerde ise 3,31 kat daha az olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada da benlik saygısı düşüklüğü sonucuna ulaşılmıştır. Özdemir'in ve Hamurcu'nun araştırma sonuçları bu araştırma sonucunu desteklemektedir.

Sullivan ve başk.'nın yaptığı bir çalışmada, obezitenin sosyal disfonksiyon üzerindeki etkisini değerlendirmek için geliştirilen Obeziteye İlişkin Sorunlar Skalası, 3743 bireye uygulanmış ve obez kişilerin yaşam kalitesi ve obeziteyi nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde ne düzeyde rahatsızlık yaşadıkları konusunda önemli bilgiler edinilmiştir. Aynı çalışmada, obezitenin psikososyal yükünün önemli düzeyde olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Kadınlar aşırı kilolardan bağımsız olarak bütün alanlarda daha çok sorun algılamışlardır, erkekler beden kitle indeksleri arttıkça daha çok psikososyal sorun bildirmişlerdir. Hem erkekler hem de kadınlar için genel eğilim olarak halka açık alanlarda yıkanma, yüzme, giysi deneme veya satın alma gibi aktivitelerle ilişkin endişeler daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Doğan ve başk. (2015), yaptığı çalışmada obezitenin okul davranışlarına yansımalarına ilişkin olarak hırçınlaşma, fiziksel etkinliklere katılmama, pasiflik, içine kapanıklık, yalnızlaşma ve dışlanma konularına değinmişlerdir. Bu konular içerisinde en çok üzerinde durulanlar sırasıyla fiziksel etkinliklere katılmama, pasiflik, içine kapanıklık olmuştur. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Aysun Erkol, Leyla Khorshidin yaptığı çalışmada obez bireylerin %4.2'si zorunlu olanlar dışında sosyal aktivitelere katılmak istemediğini ve obez bireylerin en çok insanların bakışlarından rahatsız olduğunu ve kendisine göre kıyafet bulmakta güçlük çektiğini belirtmişlerdir. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Kilo probleminin arkadaşlar arasındaki ilişkiye etkisiyle ilgili, hiçbir etkisi olmadığını, beklenmedik bazı sıkıntılar olduğunu, sınıf arkadaşlarının dalga geçtiğini, yalnız kaldığında kendisini kötü hissettiklerini, kilo ile ilgili konuşulduğu zaman arkadaşlarıyla olmak istemedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Cinaz ve Bideci'nin (2003), yaptığı çalışmada obez çocuklarda özellikle ergenlik döneminde arkadaş edinememe, grup faaliyetlerine katılmama gibi davranışsal problemlerin olabileceğini belirtmesi; Beşikçi'nin (2010) obez öğrencilerin daha içine kapalı, üzgün ve tedirgin davranışlar gösterdiklerini dile getirmesi katılımcıların görüşlerini desteklemektedir. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Küçükdoğan (2019), yaptığı araştırmada eskiden beri yaşlıları arasında sürekli dalga geçilen ve lakaplar takılan kişiler olmak bu kadınların kendi ifadeleri ile "özgüven problemi" yaşamalarına yol açmıştır. Şişmanlığın uzun sürmesinin etkilerinin kişi açısından daha yıkıcı olması araştırma bulguları arasında önemli bir sonuçtur. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Küçükdoğan (2019), yaptığı çalışmada toplumsal yaşam içerisinde sürekli olarak şişmanlığını düşünen kadınları, yaşamlarının her alanında davranışlarını şişmanlıkları ile

belirlenmektedir. Dikkat çekmemek için konuşmaktan, gülmekten, kendilerini ifade etmekten kaçınan bu kadınlar, bedenlerini adeta görünmez olarak nitelemektedir. Böyle olunca şişmanlık ve görünmezlik arasında paradoksal bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Bu hususta kendi güvenli alanlarına çekilme, onları kimsenin yargılayamayacakları yer olan eve kapanma durumu ortaya çıkmaktadır. Kalabalık ortamlardan kaçınan bu kadınlar kendilerini evlerine hapsetmektedir. Bu sayede şişman ve aşırı şişman kadınlar ev içerisinde kendileri için farklı hobiler oluşturmaktadır. Ancak bunu yapan kadınların belirttiği üzere diğerleriyle ortak anı ve geçmişten mahrum kaldıkları açıktır. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Küçükdoğan (2019), yaptığı çalışmada bir diğer önemli husus ise şişman kadınların arkadaşları ile ilişkileri üzerinde şişmanlığın etkisidir. Öncelikle sosyal yaşantıda kilolarını ve bedenlerinin nasıl gözüktüğünü sürekli düşünen kadınlar arkadaş seçimi yaparken de bu durumu göz önünde bulundurmaktadır. Onları yargılamayan, eleştirmeyen ve destek olan kişilerle daha mutlu ve “normal” hissettiklerini belirtmişlerdir. Ancak yine de arkadaş ilişkilerinde kendilerini arkadaşları ile kıyaslayarak değerlendirme yapmaları söz konusudur. Bu sebep ile bedenlerinin merkezde olduğu alışveriş, dans ve spor gibi aktivitelerden kaçınılmaktadır. Bu durumlarda bedenlerinin karakterlerini ve davranışlarını örten bir engel olduğunu düşünürler. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Kilo problemi olmaması halinde şu anki durumundan farklı nelerin olabileceği ile ilgili bulgulardan elde edilen sonuçlar; kilo problemi olmasaydı farklı mesleklerin tercih edilebileceği, farklı kıyafetlerin tercih edilebileceği, karşı cins arkadaşlarının olabileceği, fotoğraflarından utanmayacakları, kendine güvenin tam olacağı sonucuna ulaşmıştır.

Gerbrand (2004), yaptığı çalışmada Morbid obezlerin normal grupla karşılaştırıldığı bir çalışmada, obez grubun ruhsal profilinin normal grubun profilinden farklılıklar taşıdığı, obezlerde başatma tarzının, dışsal yönelimli yeme davranışlarının, incelleme için acele etme, bedensel hoşnutsuzluk ve kişilerarası güvensizliğin daha çok olduğu saptanmıştır. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Kilo probleminin gelecek planlarına etkisiyle ilgili, hiç etkilemediklerini, hareket yaptıklarını ve hedeflerine ulaştıklarını, okulda problem olmasını, arkadaşsız kalabilme korkusu olduklarını, iyi ve yakışıklı eş bulmakta problem yaşayacaklarını, doğum yaptıktan sonra kilolu olarak kalabilme korkusu oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Köksal ve Özel (2008), yaptığı çalışmada öğrencilerde alay edilme, dışlanma çocuklarda utanç duygularının gelişimine yol açtığı, yönündeki ifadeler katılımcıların görüşlerini destekler niteliktedir. Obezite ile birlikte ortaya çıkan bu olumsuz durumlarla birlikte öğrencinin akademik başarıya ulaşması oldukça güç görünüyor. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir. Ancak ilginç bir şekilde Metinoğlu'nun (2010) araştırması sonucunda obez öğrencilerin, diğer öğrencilere göre daha başarılı olduğu sonucuna ulaşması, araştırma yapılan örneklem grubunun obeziteye ilişkin olumsuz duygulardan kurtulmak için daha çok ders çalışmaya eğilim gösterdiklerini ya da okulda obeziteyle mücadele konusunda etkili bir program uygulandığını düşündürmektedir. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırma bulgularından yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur;

1. Fiziksel durumlara yönelik ön yargıların oluşturmasını engelleyecek programların yapılması.
2. Eğitim süreci içerisinde öğretmenler ve rehber öğretmenler aracılığıyla öğrencilere yönelik görüşleriyle ilgili olumlu beden algısı çalışmaları yapılmalıdır.
3. Kilo sorunu yaşayan ergenlere yönelik rehber öğretmen aracılığıyla psikolojik destekler sağlanmalıdır.

**Kaynaklar:**

1. Bahar, Z. (2010), Okul sağlığı hemşireliği. DEUHYO ED; 3(4): 195-200.
2. Baltaş, Z. (2000), Sağlık psikolojisi. İstanbul, Remzi Kitabevi; 60.
3. Büyükgebiz, A. (2008) Ergenlikte değişim dönemi, 99 sayfada erken egenlik, 1. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 17-26.
4. Büyükgebiz, B. (2007) Ergenlik döneminde metabolik denge; beslenme ve beslenme sorunları. Aktüel Tıp Dergisi; 12(5): 18-25.
5. Demirezen, E., Coşansu, G. (2005) Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sted; 14(8): 174-8.
6. Ekiz, D. (2003). Eğitimde Araştırma Yöntem ve Metotlarına Giriş: Nitel, Nicel ve Eleştirel Kuram Metodolojileri. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Dergisi*.
7. Erbil, N., Divan, Z., Önder, P. (2006) Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. Aile ve Toplum Dergisi; 3(10): 7-15.
8. Erkol, A., Khorshid, L. (2015) Niđe Çiftlik Devlet Hastanesi, Çiftlik - Niđe Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, İzmir
9. Esenay, Fl., Conk, Z. (2006) Medya ve çocuk: Hemşirelik tanıları doğrultusunda bir inceleme. Aile Toplum; 3(10): 91-102.
10. Gerbrand Van, H. (2004) Psychological profile of morbidly obese patients who are candidates for bariatric surgery, IFSO Obesity Surgery, Congress, <http://www.3.parsec.info/1congresos/1web/1IF.SO/1pcomunicaciones?creg=913>, 20.1.2004.
11. Köksal, G. ve Özel, G. (2008), Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. Ankara: Klas mat.
12. Küçükdoğan, N. (2019) Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı Sosyoloji Bilim Dalı Şişmanlığı Toplumsal Bir Mesele Olarak Deneyimlemek Üzerine Nitel Bir Araştırma: Genç Kadınlar Örneđi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
13. Örsel, S., Canpolat, Bl., Akdemir, A., Özbay, H. (2004) Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Der; 15(1): 5-15.
14. Özdemir İlhan, B. (2018) Obezite cerrahisinin benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi. Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
15. Özmen, D., Çetinkaya, A., Ergin, D., Şen Nesrin, Ş., Erbay, PD. (2007) Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. Kor Hek; 6(2): 98-105.
16. Semerci, B. (2007) Ergen ruh sağlığı, aileler ve ergenler için. 2. Baskı, İstanbul, Alfa Yayınları; 10-1.
17. Siyez, DM. (2006) Yeme bozukluğu olan çocuklar ve ergenler etyolojisi ile ilgili araştırmalar, müdahale, değerlendirme ve tedavi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi; 20: 21-7. 17
18. Sullivan, M., Karlsson, J., Sjöstöm, L., Taft, C. (2001) Obezite hastalarının tedavisinde yaşam kalitesi ölçümleri niçin kullanılmalıdır?. In: Björntorp P, editor. Kahramanođlu M, Çeviren. International Textbook of Obesity. Sweden: John Wiley & Sons, 2001. s. 485- 509.
19. Wenar, C., Kerig, P. (2005) Develpomental Psychopathology From Infancy Through Adolescence. (5. Baskı). McGraw-Hill Education.
20. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). Nitel Araştırma Yöntemleri. 11. Baskı 427.
21. Yiğit, R. (2012) Ergenlik dönemi. Çocukluk dönemlerinde büyüme ve gelişme. Ankara: Sistem Ofset; 177-198.