



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ANTRENMAN VE HAREKET ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
HEDONİK AÇLIK BELİRLEYİCİLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Muhammed HALAZA

**Temmuz 2022
DENİZLİ**

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
HEDONİK AÇLIK BELİRLEYİCİLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**ANTRENMAN VE HAREKET ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Muhammed HALAZA

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Berna RAMANLI

Denizli, 2022

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı: Muhammed HALAZA

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE HEDONİK AÇLIK BELİRLEYİCİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Muhammed HALAZA
Yüksek Lisans Tezi, Antrenman ve Hareket AD
Tez Yöneticisi: Dr. Öğr. Üyesi Berna RAMANLI

Temmuz 2022, 46 Sayfa

Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları ile fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygısı, aşırı besin isteğini belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi göstermek amacıyla planlanmıştır. Araştırmaya Pamukkale Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerinden 162 erkek, 347 kadın toplamda 513 kişi (Yaş ortalaması: 21,57±4,15 yıl; vücut ağırlığı ortalaması: 63,75±14,91 kg; boy uzunluğu ortalaması: 1,69±0,09 m; Beden Kitle İndeksi ortalaması: 22,28±4,02 kg/m²) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veriler çevrim içi (online) anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılan anket ve ölçekler ise; Kişisel Bilgi Formu, Besin Gücü Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeklerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin benlik saygılarının yaşlarına göre farklılık analizi sonucunda 18 yaş ve altında olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin 21-23 yaşında olan öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanımlarına göre farklılık analizi neticesinde ise alkol kullanan kişilere fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin benlik saygılarının doktor tanısı konmuş rahatsızlığı olma göre farklılık analizi neticesinde doktor tanısı konmuş rahatsızlığı olan bireylerine benlik saygısı düzeylerinin doktor tanısı konmuş rahatsızlığı olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi neticesinde benlik saygısı ile hedonik açlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde düşük seviyeli ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, hedonik açlık düzeyleri ve aşırı besin isteği arasındaki ilişkide yüksek seviyeli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, hedonik açlık düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkide düşük seviyeli ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hedonik açlık durumu ile hedonik açlık durumunu etkileyen etmenler ile ilgili bugüne kadarki çalışmaların kısıtlı olması bu çalışmanın önemi arttırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hedonik Açlık, Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı, Aşırı Besin İsteği

ABSTRACT

EVALUATION OF HEDONIC HUNGER DETERMINANTS IN UNIVERSITY STUDENTS

HALAZA, Muhammed

M. Sc. Thesis in Training and Movement Science
Supervisor: Asist. Prof. Dr. Berna RAMANLI

July 2022, 46 Pages

It was planned to determine the hedonic hunger status of university students and their physical activity level, self-esteem, and excessive food cravings and to show the relationship between them. A total of 513 people (average age: $21,57 \pm 4,15$ year, body weight average: $63,75 \pm 14,91$ kg, average height: $1,69 \pm 0,09$ m, BMI average: $22,28 \pm 4,02$ kg/m²), 162 male, 347 females, among associate, undergraduate, graduate, and doctoral students studying at Pamukkale University, participated voluntarily. In the study, data were collected by online survey method. The questionnaires and scales used in the study are It consists of Personal Information Form, Nutrient Power Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, International Physical Activity Scale, and Excessive Food Desire Scales. As a result of the difference analysis of the students' self-esteem according to their age, it was concluded that the self-esteem levels of the students aged 18 and under were lower than the students aged 21-23. Liked self-esteem, hedonic hunger, likes for likes, and people who benefit from liking are at a lower level than those who benefit from training from people who benefit from receiving evaluation. As a result of the difference analysis of students' self-esteem according to having a doctor-diagnosed illness, it was concluded that the self-esteem levels of the individuals with a doctor-diagnosed illness were higher than the students without a doctor-diagnosed illness. As a result of the correlation analysis between the self-esteem, hedonic hunger, excessive food cravings and physical activity levels of the students participating in the research, when the relationship between self-esteem and hedonic hunger levels was examined, there was a low-level and positive relationship. It has been determined that there is a positive and low-level relationship between hedonic hunger level and physical activity level. The limited number of studies on hedonic hunger status and the factors affecting hedonic hunger status so far increases the importance of this study.

Keywords: Hedonic Hunger, Physical Activity, Self-Esteem, Excessive Food Cravin

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim boyunca ve tez sürecimde desteğini esirgemeyen ve tecrübelerinden her zaman faydalandığım tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Berna RAMANLI'ya

Ve beni yetiştiren ve beni bugünlere getiren, hayatımın her safhasında koşulsuz yanımda olan canım aileme teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar VE GRAFİKLER LİSTESİ	x
SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1.Amaç	1
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	2
2.1.Kavramsal Olarak Hedonik Açlık.....	2
2.1.1.Açlık kavramı	2
2.1.2.Homeostatik açlık.....	3
2.1.3.Hedonik açlık	4
2.2.Hedonik Açlığı Etkileyen Unsurlar.....	7
2.2.1. Yaş	7
2.2.2. Cinsiyet.....	7
2.2.3. Beslenme alışkanlıkları	8
2.2.4. Fiziksel aktivite düzeyi	8
2.2.5. Sigara kullanma durumu	8
2.3.Kavramsal Olarak Benlik ve Benlik Saygısı.....	9
2.3.1. Benlik kavramı	9
2.3.2. Benlik saygısı kavramı	9
2.4.Aşırı Besin İsteği Kavramı.....	11
2.5. Hipotez.....	11
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	12
3.1. Araştırma Grubu	12
3.2. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları	12

3.2.1. Kişisel bilgi formu.....	12
3.2.2 Rosenberg benlik saygısı ölçeği	13
3.2.3. Besin gücü ölçeği.....	13
3.2.4. Aşırı besin isteği ölçeği	14
3.2.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği	15
3.3. İstatistiksel Analiz	15
4. BULGULAR	16
4.1.Güvenilirlik Analizleri.....	16
4.2.Demografik Analizleri.....	17
4.3.Farklılık Analizleri.....	21
4.4.İlişki Analizleri	33
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ	359
7. KAYNAKLAR.....	42
8. ÖZGEÇMİŞ	46
9. EKLER	
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	
EK 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	
EK 3. Besin Gücü Ölçeği	
EK 4. Aşırı Besin İsteği Ölçeği	
EK 5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Form	
EK 6. Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Kararı	

TABLOLAR VE GRAFİKLER LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.2.5.1 Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Hesaplama Yöntemi.....	15
Tablo 4.1.1 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Güvenilirlik Analizi	16
Tablo 4.1.2 Besin Gücü Ölçeği Güvenilirlik Analizi	16
Tablo 4.1.3 Aşırı Besin İsteği Ölçeği Güvenilirlik Analizi	16
Tablo 4.1.4 Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Güvenilirlik Analizi.....	17
Tablo 4.2.1 Üniversite Öğrencilerin Yaş, Ağırlık, Boy ve Beden Kitle İndeksine İlişkin Bilgiler	17
Tablo 4.2.2 Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sınıflandırılması	18
Tablo 4.2.3 Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Sınıflandırılması	18
Tablo 4.2.4 Üniversite Öğrencilerinin Ağırlıklarına Göre Sınıflandırılması	18
Tablo 4.2.5 Üniversite Öğrencilerinin Boylarına Göre Sınıflandırılması	19
Tablo 4.2.6 Üniversite Öğrencilerinin BKİ'lerine Göre Sınıflandırılması	19
Tablo 4.2.7 Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Sınıflandırılması	20
Tablo 4.2.8 Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanma Durumlarına Göre Sınıflandırılması.....	20
Tablo 4.2.9 Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanma Durumlarına Göre Sınıflandırılması.....	20
Tablo 4.2.10 Üniversite Öğrencilerinin Doktor Tanısı Konmuş Hastalığı Olma Durumlarına Göre Sınıflandırılması.....	21
Tablo 4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Dağılımı.....	21
Tablo 4.3.2 Üniversite Öğrencilerinin BGÖ Toplam Puanı ve Alt Faktörlerinin ortalamaları ve Standart Sapmaları	22
Tablo 4.3.3 Üniversite Öğrencilerinin Kategorilere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri Dağılımı	22
Tablo 4.3.4 Üniversite Öğrencilerinin Kategorilere Göre Benlik Saygısı Durumları Dağılımı	23
Tablo 4.3.5 Üniversite Öğrencilerinin Kategorilere Göre Aşırı Besin İsteği Düzeyleri Dağılımı	24
Tablo 4.3.6 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizi	25
Tablo 4.3.7 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği	

ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılık Analizi.....	26
Tablo 4.3.8 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Ağırlıklarına Göre Farklılık Analizi.....	27
Tablo 4.3.9 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin BKİ'lerine Göre Farklılık Analizi	28
Tablo 4.3.10 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflarına Göre Farklılık Analizi	29
Tablo 4.3.11 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Boylarına Göre Farklılık Analizi.....	30
Tablo 4.3.12 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sigara Kullanma Göre Farklılık Analizi.....	31
Tablo 4.3.13 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Alkol Kullanma Göre Farklılık Analizi	32
Tablo 4.3.14 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Doktor Tanısı Konmuş Rahatsızlığı Olma Göre Farklılık Analizi.....	33
Tablo 4.4.1 Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki Korelasyon Analizi.....	34

SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABİS	Aşırı Besin İsteği Ölçeği
BGÖ	Besin Gücü Ölçeği
BKI	Beden Kütle İndeksi
CB-1	Kanabinoid Reseptörü-1
GABA	Gama Aminobütirik Asit
GLP-1	Glukagon Benzeri Peptit-1
ÖES	Ödül Eksikliği Sendromu
PYY	Peptit Tirozin Tirozin
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
UFAA	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

İnsan yaşamında büyük bir öneme sahip olan beslenme; insan vücudunun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli ve dengeli bir miktarda alınması gereken bir davranış olup, en temel gereksinimlerin başında yer almakta ve insanoğlunun tarihinde açlık ve enerji gereksinimi ile ortaya çıkan hayatta kalma mücadelesinin en önemli unsuru olmuştur (Berthoud 2011). Fakat modern dünyada artık yalnızca metabolik olarak açlık durumunda yemek yenmemekte ve vücut rezervlerinin dolu olmasına rağmen açlığın olmadığı durumlarda da sıklıkla yemek yenildiği görülmektedir.

Bireyler besin alımlarını sadece enerji gereksinimlerini karşılamak için değil, haz almak için de yapmaktadır. Modern toplumdaki besin çeşitliliği ve fazlalığı, vücut ağırlığı ve sağlık üzerine etkilerinin yanı sıra uyuşturucu kullanımı ve kumar oynama alışkanlığı gibi diğer hedonik güdümlü faaliyetlerin psikolojideki etkilerine benzer şekilde kişide iştah açıcı bir etki yaratmaktadır. Bu fenomen hedonik açlık olarak tanımlanmaktadır. Hedonik açlık, bir besine karşı yoğun bir arzu duyma ve tıknırcasına yeme gibi klinik değişkenlerle ilişkilidir. Kişi, besine karşı duyduğu arzuyu kontrol edemeyecekmiş gibi hisseder ve o yiyeceği elde edene kadar açlığını gideremeyecekmiş gibi düşünebilir. Yemekten sonra tok hissedilse dahi keyif almak için tatlı yenilmesi hedonik tüketime örnek olarak verilebilir. Bulunulan besin ortamının ödüllendirici özelliklerine verilen iştah ile ilgili tepkilerdeki bireysel farklılıkları değerlendirmek için Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) geliştirilmiştir ve bu ölçekten alınan puan kişinin hedonik açlık düzeyini yansıtmaktadır. Besin bulunabilirliği ve lezzetinin çevresel manipülasyonlarla kombine edildiği bu ölçek, hedonik açlığı incelemek için faydalı bir ölçme aracı olarak kabul görmektedir (Espel 2018, Lowe 2007).

Bu bağlamda yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının belirlenmesi ve hedonik açlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygısı ve aşırı besin isteği ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları ile fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygısı, aşırı besin isteğini belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi göstermek amacıyla planlanmıştır.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Kavramsal Olarak Hedonik Açlık

2.1.1. Açlık kavramı

Açlık, organizmalara besin aranması veya yenmesi gerektiğini hatırlatan biyolojik olarak yararlı bir duygu, metabolik bir dürtüdür ve dünyadaki her insanın yaşadığı bilinçli bir histir. Ancak her insan, açlığı aynı şekilde deneyimlemez (Beaulieu ve Blundell 2020). Açlığın en uygun ölçüsü, belirli bir zamandaki öznel ifadesidir. Farklı insanlar farklı şekillerde açlık hissederler. Algılanan açlık veya iştah miktarı, belirli bir durumda bireyler arası farklılık gösterirken farklı durumlarda da aynı birey için değişiklik gösterebilir (Stubbs vd 2000).

Tarihsel olarak "Açlık" terimi, akut veya yaklaşımakta olan bir enerji yoksunluğunu yansıtan sübjektif bir durum olarak tanımlanmaktadır. Geçmişte besin aramanın temel nedeni enerji dengesini sağlayarak açlıktan kaçınmak ve hayatta kalmak iken günümüzde çoğu besin tüketimi kalori ihtiyacı dışındaki nedenlerle gerçekleşir (Lowe ve Butryn 2007). Dünyadaki obezite prevalansı göz önüne alındığında, besin tüketiminin bir kısmının kalori ihtiyacı haricinde haz kaynaklı olduğu görülmektedir (Beaulieu ve Blundell 2020). Homeostatik açlık, uzun süre enerji alımı olmamasıyla ilişkilidir ancak yemeğin lezzetinin hedonik açlık ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Lowe ve Butryn 2007).

Açlık, yemek yemek için gerekli veya yeterli bir neden değildir ancak güçlü bir faktördür. Bu nedenle, açlıktan kaynaklanan yemek yeme ile yemeğin tadındaki haz verici yönler tarafından harekete geçirilen yemek yeme arasında ayırım yapmak oldukça önemlidir (Beaulieu ve Blundell 2020). Yemek yemek, homeostatik ve hedonik olmak üzere iki farklı bileşeni içeren karmaşık bir davranıştır. Homeostatik yeme aynı zamanda bir hedonik bileşene sahip olmasına rağmen hedonik yeme, özellikle lezzetli yiyecekler mevcut olduğunda homeostatik ihtiyaçlardan bağımsız olarak gerçekleşir (Monteleone vd 2016). 12 saat veya daha fazla açlıktan sonra yemek yeme, diyet yapan birinin ağırlık kaybederken yaşayabileceği kronik açlık, açıkça homeostatiktir. Ancak, normal ağırlıkta bir insanın doyurucu bir yemekten sonra tatlı istemesi, öğleden sonra bir çörek dükkanının önünden geçerken taze çörek kokusunu duyunca çörek yemek istemek hedonik açlığa örnek olabilir (Lowe ve Butryn 2007).

"Homeostatik" ve "hedonik" açlığın ayırımı net değildir ve bunun nedenlerinden

biri, normal yeme düzenindeki besin tüketiminin bile kesinlikle homeostatik görünmemesidir. Çünkü yemek yeme kısa süreli enerji açığının olmasıyla değil genellikle beklenti ile başlamaktadır (Lowe ve Butryn, 2007, Woods 1991). Yine de homeostatik ve hedonik açlık arasında iki fark vardır. Birincisi, besinin lezzeti; her iki tür açlıkla ilişkili olsa da hedonik açlığın tanımı için gereklidir. Enerji açığı olmadığı halde bazı besinlere istek duyulup tüketilmesinin nedenlerinden en az birinin besinin tadının ödüllendirici özellikleri olduğu düşünülmektedir. İkincisi ise, hedonik açlık; sadece kısa süreli enerji açığının yokluğunda incelenebilir, aksi takdirde açlık kısmen veya tamamen fiziksel enerji ihtiyacına bağlı olabilir (Lowe ve Butryn 2007).

2.1.2. Homeostatik açlık

Homeostatik sistem doğru enerji dengesini sürdürmek için iştahı baskılayan veya iştah oluşumunu sağlayan açlık ve tokluk metabolizmasının çeşitli hormonal düzenleyicilerini içermektedir (Egecioğlu vd 2011). Homeostatik açlıkta hipotalamus ve kaudal beyin sapı önemli rol oynamaktadır. Hipotalamus leptin, insülin ve diğer açlık-tokluk metabolizması hormonlarına duyarlı oreksijenik ve anoreksijenik nöronlar aracılığıyla iştah metabolizmasının düzenlenmesinde rol oynamaktadır (Smith vd 1985, Matias ve Di Marzo 2007).

Yapılan çalışmalar hipotalamusun ventromedial çekirdeğinde meydana gelen görev kaybının aşırı besin alımı ve obeziteyle sonuçlandığını, lateral çekirdekteki görev kaybının ise aşırı zayıflık ve hipofaji ile sonuçlandığını göstermektedir (Hochberg ve Hochberg 2010). Bu nedenle ventromedial hipotalamus tokluk merkezi, lateral hipotalamus ise açlık merkezi olarak adlandırılmaktadır (O'Doherty vd 2002).

Homeostatik besin alımı, alınan besin bileşenlerinin miktarına bağlı olarak üretilen hormonal ve periferik sinyallere bağlıdır. Hormonal adipozit sinyallerin başında gelen leptin ve insülin, merkezi sinir sistemini uyararak besin alımını baskılanmasını ve enerji harcamasının artırılmasını sağlamaktadır (Williams ve Elmquist 2012). Açlık ve tokluk oluşumu adipozit hormonlara ek olarak santral (merkezi) sinir sisteminin gastrointestinal hormonlar tarafından uyarılmasıyla da düzenlenmektedir. Uzun süreli açlık durumunda mideden salgılanan ghrelin hormonu hipotalamusa oreksijenik olarak etki etmektedir. Besin alımıyla birlikte ghrelin hormonu konsantrasyonu düşmekte ve kolesistokinin (CCK), peptit YY (PYY) ve glukagon benzeri peptit-1 (GLP-1) gibi anorektik etki gösteren hormonların üretilmesine sebep olmaktadır (Morton vd 2006, Velloso 2006).

Açlık, tokluk sinyallerinin ana hedefi hipotalamustaki arkuat çekirdektir (ARC). ARC hem oreksijenik hem de anoreksijenik nöronları içermektedir. Oreksijenik nöronlarda nöropeptit Y (NPY) ve agouti ilişkili protein (AgRP) üretilirken anoreksijenik

nöronlarda kokain ve amfetamin düzenleyici transkript (CART) ve prohormon konvertaz 1 (PC1) etkisiyle alfa-melanosit uyarıcı hormonun (α -MSH) öncüsü olan pro-opiomelanokortin (POMC) üretilmektedir (Schwartz vd 2000). Melakortin 4 reseptörü (MC4R) hipotalamik iştah kontrolünde önemli rol oynamaktadır. Tokluk hormonu olan leptin, POMC nöronlarına bağlandığında α -MSH MC4R'ye bağlanarak tokluk sinyali oluşmasını sağlamaktadır ve bu şekilde besin alımı azaltılmaktadır. Leptin hormonu, POMC nöronlarını aktive ederken, AgRP nöronlarını baskılamaktadır (Konturek vd 2005, Williams ve Elmquist 2012).

2.1.3. Hedonik açlık

Yiyecek ortamındaki değişiklikler, büyük porsiyonlarda kolayca elde edilebilen, kalori açısından zengin ve oldukça lezzetli seçeneklerle dolu obezojenik bir çevre yaratmıştır. Bu yiyecekler vücudun fizyolojik bir kalori ihtiyacı olmasa bile ödüllendirici ve cazip gelmektedir. Vücudun enerji ihtiyacı olmadan besin alımı aşırı yemeye ve vücut ağırlığının artmasına neden olmaktadır (Feig vd 2018).

Yemek yeme davranışımızın çoğunun sadece fizyolojik bir ihtiyaç tarafından yönlendirilmediği aynı zamanda besin ile ilgili uyarılara verilen yanıt tarafından yönlendirildiği bilinmektedir. İnsanlar günlük yaşamlarında birçok yiyeceklerle ilgili uyarılar ile karşılaşmaktadır ve bu yiyeceklerle ilgili uyarıların hem sayısı hem de yoğunluğu insanların yemek yeme davranışını etkilemektedir. Özellikle ana öğüne ek olarak tüketilen atıştırmalıklar, alternatif gıda seçimlerini yansıtır ve yiyecek ile ilgili uyarılara ana öğünlerden daha fazla duyarlıdır. Atıştırmayı etkileyen faktörler yüksek kalori alımına ve buna bağlı olarak obezite ve obezite ile ilişkili sağlık sorunlarının oluşmasına neden olduğu için büyük bir endişe kaynağıdır (Schüz vd 2015).

Günlük hayatta yiyecek seçimimizi etkileyen besini görme, koklama, reklamlar ve çevredeki bireylerin yemek yemesi gibi dış uyarılar ile karşılaşırken aynı zamanda etkilenme, uyarılma, stresli olma, duygu durum değişimleri ve ödüllendirici deneyimler gibi iç uyarılar ile de karşılaşmaktadır. Yiyecek seçimimizi etkileyen uyarıların büyük çoğunluğu içsel durumlardan kaynaklanmaktadır. Bu uyarılarla karşılaşmanın yiyecek yoluyla ödül beklentisini tetiklediği ve açlığı yanlış yorumlayarak yemek yemeye yol açtığı düşünülmektedir. Ancak herkes yiyecek ile ilgili iç ve dış uyarılara aynı şekilde yanıt vermemekle birlikte bazı insanlar yiyecek ile ilgili bu uyarılara karşı daha duyarlı olabilmektedir. Yiyecek ile ilgili iç ve dış uyarılara karşı çok fazla duyarlı olan kişilerde aşırı miktarda besin alımı görülmektedir (Schüz vd 2015, Tuomisto vd 1998). Çevrede yiyecek ile ilgili uyarılara maruz kalınması bireylerde psikolojik (yeme arzuları) ve fizyolojik (örneğin tükürük salgısı) yanıtları oluşturmaktadır. Bu uyarılar ile ortaya çıkan tepkiler aşırı besin alımına neden olmakta ve aşırı kilolu ve obez bireyleri

daha çok etkilemektedir (Van den Akker vd 2017).

Zevk ve ödül sistemi beynin kortikolimbik sisteminde kodlanmıştır ve dopaminerjik sinyal yollarını kullanmaktadır (Yu 2017). Dopamin, endokannabinoid ve opioidlerin salınmasıyla beynin ödül devreleri aktive olur ve ödülle ilgili olarak aşırı yemede önemli bir rol oynar (Monteleone vd 2012). Dopamin ve besin alımı arasındaki ilişki eski zamanlardan beri görünmektedir. Dopamin reseptörlerinin enerji homeostazında rol oynadığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Novelle ve Dieguez 2018). Ödül kaynaklı beslenme davranışı üzerine dopaminerjik reseptör 1 ve dopaminerjik reseptör 2 aracılık etmektedir (Kuo 2002).

Dopamin eksikliği olan hayvanların yemek yemediği görülmüştür (Novelle ve Dieguez 2018). Dopamin eksikliği olan farelere dopamin verilmesiyle iştah ve besin alımının arttığı görülmüştür (Szczycka vd 2001). Beyin ödül kaskad fonksiyonun neden olduğu Ödül Eksikliği Sendromu (ÖES), hipo-dopaminerjik bir fonksiyonla anormal yeme davranışına neden olmaktadır. Dopamin eksikliği olan bireylerde besin bağımlılığı görülmekte ve ÖES dopamin D2 reseptörü eksikliği olan durumdur. Düşük D2 reseptörlerini dengelemek için beyin dopamin fonksiyonunu artırmaya yönelik faaliyetler geliştirmektedir (Blum vd 2014). Dopamin eksikliği olan bireyler ödül devrelerini harekete geçirmek için hedonik tepkileri artırabilmektedir. Bu durum lezzetli yiyeceklerin aşırı tüketilmesini teşvik edebilir (Davis ve Fox 2008).

Endokannabinoid sistem ise hedonik iştah, besin alımı ve enerji dengesinin modülasyonunda merkezi bir rol alan nörokimyasal bir sistemdir. Endokannabinoid sistem kanabinoid reseptörlerinden ve bunların endojen ligandlarından oluşmaktadır. Uzun zincirli yağ asitlerinden türetilmiş endojen biyokimyasal olan endokannabinoidler, kanabinoid reseptörü 1 (CB1) ve kanabinoid reseptörü 2 (CB2)'ye bağlanmaktadır. Endokannabinoid aktivitesinin artırılması, lezzeti artırarak özellikle tatlı ve yüksek yağlı yiyeceklerinin alımını uyarmaktadır. Yapılan çalışmalarda endokannabinoid sistemin visceral obezite ile ilişkili olduğu ve hem hayvan hem insan çalışmalarında obezite gelişiminin artan endokannabinoid seviyeleri ve CB1 reseptör ekspresyonu ile birlikte gerçekleştiği gösterilmiştir (Jager ve Witkamp 2014). CB1 besin alımı ve iştah açıcı davranışlarla ilgili alanları içeren merkezi sinir sisteminde yaygın olarak yer almaktadır. CB1 sinyali hem dopaminerjik hem de opioid mekanizmalarla etkileşim halinde olup hem hedonik yanıtlar hem de iştah açıcı bileşikler üzerinde önemli bir role sahiptir (Egocioğlu vd 2011).

Beyin opioidpeptid sistemi motivasyon, duygu, bağlanma davranışı, stres, ağrıya tepki ve gıda alımının kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır. Opioid sistemin gıda alımı üzerindeki etkisi gıda hedonik özelliklerinin veya lezzetinin spesifik modülasyonu yoluyla gerçekleşmektedir (Barbano ve Cador 2007). Opioid peptidleri ve

opioid reseptörleri yağ ve şeker gibi oldukça lezzetli yiyecekleri yemeye verilen duygusal tepkileri etkilemektedir. Bu duygusal tepki yoğun opioid seviyeleri içeren akümbens çekirdeğinde meydana gelmektedir (Kelley vd 2003). Akümbens çekirdeği içine opioid enjekte edilmesi, tercihi olarak lezzetli tatlı çözelti (sükroz) içimini ve yağ içeren lezzetli yiyeceklerin alımını önemli ölçüde artırmıştır (Zhang ve Kelley 1997, Hanlon vd 2004). Anatomik ve işlevsel olarak beyin Endokannabinoid sistemi dopaminerjik, opioid ve Gama Aminobütirik Asit (GABA) erjik gibi ödülle ilgili sinyal yolları ile bağlantılıdır (Jager ve Witkamp 2014). Opioid, dopamin veya GABA sistemlerinin akümbens çekirdeği içinde uyarılması besin alımını ve yiyecek arama davranışı olan 'açlıkla' ilişkili bazı davranışsal etkileri düzenlemektedir (Hanlon vd 2004). Besin ödülü "beğenmek" ve "istemek" olarak iki bileşenden oluşmaktadır. İsteme, yiyecek elde etme motivasyonu veya teşvik motivasyonu olarak ifade edilmektedir. "İsteme" süreçlerine mezolimbik dopamin sistemi aracılık etmektedir. Beğenme, hedonik değerlendirme veya hedonik zevk olarak ifade edilmektedir. "Beğenme" süreçlerine opioid ve GABA sistemleri aracılık etmektedir (Jager ve Witkamp 2014, Berridge 2009).

Temel metabolik süreçlerin dışında stres ve bazı hormonlar da yeme davranışını etkilemektedir. Hem insan hem hayvan çalışmalarında kronik stresin sadece homeostatik düzenlemede değil aynı zamanda hedonik iştah kontrolünde de etkili olduğu gösterilmiştir (Adam vd 2015, Schmidt vd 2018). Yüksek stresli bireylerin duygusal yeme konusunda daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır (Tomiyama vd 2011). 2359 erkek ve 2791 kadın katılımcının katıldığı toplum temelli bir çalışmada, kadınların strese bağlı olarak aşırı yemek yeme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Stres altındaki bu bireylerin diğer insanlardan daha sık sosis, hamburger, pizza ve çikolata tercih ettikleri gösterilmiştir (Laitinen vd 2002).

Yemek yeme davranışı bazı hormonlar ile düzenlenebilir. İnsülin hipotalamusta enerji düzenleyici bir sinyal olmakla birlikte besin ödül sistemini de düzenlemektedir. İnsülin besin ödülünü azaltmak için dopaminerjik sinyalinin doğrudan değişmesi ile merkezi sinir sistemi içine etki ederek yapmaktadır. İnsülin dopaminerjik sistemin doğrudan değişikliği yoluyla merkezi sinir sisteminde rol oynamaktadır. İnsülinin merkezi sinir sistemindeki bu rolü, besin ödülünün azalmasında etkili olmaktadır (Adam vd 2015). İnsülinin dopamin salımı üzerindeki etkisi diyet tarafından düzenlenir. Besin kısıtlanmasından sonra insülin dopamin salınımını artırırken, obezogenik bir diyetle tam tersi bir etki göstermektedir. Akümbens kabuğundaki insülin seviyeleri besin tercihlerini etkilemektedir. Akümbens kabuğuna insülinin mikroenjeksiyonu lezzetli besin tercihini ve besin ödülünü azaltmaktadır (Stouffer vd 2015).

İştah ve yeme davranışı, sadece enerji alımı ve enerji tüketimini dengeleyerek

kontrol altına alınabilseydi, günümüzde büyüyen bir obezite sorunu olmazdı. Diyet şeklindeki kalori kısıtlamasının da genellikle kilo kontrolünde sınırlı bir başarı sağladığı kabul edilmektedir. Hedonik sistemler enerji dengesini düzenleyen hipotalamik sistemleri geçersiz kılmaktadır. Enerji dengesi hipotalamik sistemlerle kontrol edilmektedir ancak bu sistem hedonik sistemler tarafından geçersiz kılınabilmektedir. Günümüzde ulaşılabilirliği kolay, ucuz, enerji değeri yüksek olan lezzetli besinlerin (yüksek yağlı ve yüksek şekerli besinler) bu sistemler üzerinde hiper-uyarıcı etkisi olduğu giderek netleşmektedir. Hiper-uyarıcı besinlerin bulunabilirliğiyle hipotalamik sistem geçersiz kılınmakta ve bu durum aşırı kilo ve obezitedeki artışı kısmen açıklayabilmektedir (Amin ve Mercer 2016).

2.2. Hedonik Açlığı Etkileyen Unsurlar

Bireylerin gün içerisinde enerji alımı ve iştah düzenlemesinin sebepleri karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu faktörleri mental, toplumsal ve kültürel unsurlarla birlikte fiziksel özellikler de etkilemektedir. Daha önce konuyla ilgili gerçekleştirilen bir çalışmada, popülasyonlarda iştah derecelendirmelerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Gregersen vd 2011). İnsan yaşamında bireysel farklılıklar ön plana çıkmaktadır. Örneğin normal beden kitle indeksindeki insanlar obezogenik besinlerin bulunduğu bir ortamda kilo almadan hayatlarını sürdürebildiği görülmektedir. Bu durumun ise besinlere olan eğilimlerinin kişiden kişiye değiştiğini göstermektedir (Lowe, 2007).

2.2.1. Yaş

İnsan yaşları ilerledikçe vücudundaki işlevlerde azalma ve duygu durumundaki değişimler gözlenmeye başlamakla birlikte tat ve koku duygusu gibi birçok fonksiyonda kayıplar başlamaktadır (Köse ve Şanlıer 2015).

Gregersen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, yaş arttıkça açlık seviyesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan ileri yaştaki kişilerin genç yaştaki kişilere oranla besinler üzerindeki etkisinin daha az olduğu görülmüş ve besinlerden tatmin olma duygusunun ileri yaştaki bireylerde daha hızlı olduğu genç yaştaki bireylerin ise daha fazla besin tükettiği gözlemlenmiştir. İleri yaştaki kişilerin besin alımının azlığını ise anoreksisi olarak adlandırılan besin tüketimindeki yavaşlamaya sebep olduğu belirtilmiştir (Gregersen vd 2011).

2.2.2. Cinsiyet

Yapılan çalışmada cinsiyet ayrımının iştah derecelendirmesinde farklılık

gözlenmemiştir. Buna rağmen çalışmaya katılan erkek bireylerin kadın bireylere oranla daha fazla yemek yeme isteğinde olduğu gözlemlenmiştir. Bilimsel olarak da incelendiğinde hipotalamustaki bölgeler ve yeme isteğini düzenleyen hormonlarının farklı olduğu tahmin edilmektedir (Gregersen vd 2011).

2.2.3. Beslenme alışkanlıkları

Günlük yaşantımızda dengeli ve düzenli beslenmeye özen gösterilmelidir. Bu durumda en önemli rol alışkanlıklarımızdır. Sürekli yapılan davranışlar beyin tarafından kaydedilir ve istemsiz bir şekilde vücudun o olayı tekrarladığı gözlemlenmiştir. Örneğin yemek yeme işlemi tamamlanıp açlık durumu hissedilmemesine rağmen vücudun tatlı yeme isteği kazanılmış bir alışkanlıktır (Naughton vd 2015). Sağlıklı olmayan besinlerin tüketiminde kazanılmış alışkanlıkların hedonik açlığa yol açtığı tahmin edilmektedir (Verhoeven vd 2012).

Yapılan bir çalışmada, bireylerin glikoz içeriği fazla besin tüketiminde hedonik açlık durumlarında artış gözlemlendiği ve bu durumun ise sağlıksız beslenmeye yola açtığı düşünülmektedir (Naughton vd 2015). Sosyal hayatta fast food yeme alışkanlığı artışından dolayı sağlıksız beslenme ve bireylerde obezite gözlenmekte ve bu durum hedonik açlık seviyelerinde artışa sebep olmaktadır.

2.2.4. Fiziksel aktivite düzeyi

Bireylerde hedonik açlık durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yapmış oldukları aktivite düzeyleri besin alım sürelerini etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada, daha fazla açlık ile daha az tokluk süresi yüksek fiziksel aktivite yapan kişilerde gözlenmiş; bu durum egzersiz ile tokluk arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin ters olduğunu göstermektedir. Bunun sebebi olarak da akut egzersizin bir günlük insülin ve leptin düzeylerini düşürdüğü, PYY düzeylerini arttırdığı göstermektedir. Bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivite düzeyleri ile besin alma isteği arasındaki ilişkinin değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir (Gregersen vd 2011).

2.2.5. Sigara kullanma durumu

Sigara kullanan kişilerin günlük olarak daha az besin aldıkları gözlemlenmiştir (Gregersen vd 2011). Bunun sebebi olarak da nikotinin verdiği tokluk hissidir. Yapılan son çalışmalarda, gastrik boşalmanın ve POMC reseptörlerinin tetiklenmesi sonucu besin alımında azalma etkisinin sigara kullanan kişilerde daha fazla olduğu varsayılmaktadır (Gregersen vd 2011).

2.3. Kavramsal Olarak Benlik ve Benlik Saygısı

2.3.1. Benlik kavramı

Benlik kavramı, bireyin kim olduğuna dair kendilerine sorulan bireysel, fizyolojik ve sosyal özelliklerini kapsayan bilgilerden oluşmaktadır. İnsanların kendi kişiliğini ortaya çıkarması sonucu benlik kavramı ortaya çıkmaktadır (Gander ve Gardiner 2007). İnsan ilişkileri içerisinde bulunmak kişinin topluma uyumunu oluştururken kendi kişiliğini de ortaya çıkarır. Benlik kavramının oluşmasında kişilerin metabolik ve ruhsal gelişimi, diğer kişilerde olan iletişimlere gibi günlük etkileşimleri sağlıklı bir şekilde oluşmasına bağlıdır (Gander ve Gardiner 2007).

Freud benlik kavramını üç kategoride incelemiştir. Bu kategorilerden ilki "İd" olarak adlandırılır. İd, bireyin kendi isteği dışında gerçekleşen kısmıdır. Benlik kavramının ikinci kategorisi ise süperegodur. Süperego, tek bir bireyi değil bir toplumu ve değerlerini ifade eder. Benlik kavramının üçüncü kategorisi ise Egodur. İd'nin başkalaşımıyla oluşmaktadır. Ego gerçekliktir. İd ve süperego arası bağlantıyı sağlar (Geçtan 2000).

Benlik kavramının oluşmasında bireylerin bir arada bulunması gerektiğini önemle belirtilmektedir. Erikson'a göre, benlik kavramı kişilerin yaşamları boyunca devam etmektedir. Psikososyal Gelişim Kuramını bu bağlamda ortaya çıkarmıştır. Kişilik ise yaşadıkları sorunlar ve engellere çözüm bularak gelişmektedir (Erikson 1968).

2.3.2. Benlik saygısı kavramı

Benlik saygısı kavramı birçok psikolog ve araştırmacı tarafından tanımlanmış bir kavram olup kişilerin kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg 1969). Bir diğer deyişle bireyin yüksek benlik saygısına sahip olması kendisine dair "çok iyi" olduğunu düşündürürken; düşük benlik saygısına sahip kişiler kendisini "kötü" olarak nitelendirebilir.

Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalar, çok boyutlu özelliktedir. Benlik saygısı kişilerin hem kendilerine ilişkin algılarını hem de kendileri çerçevesinde yapılandığı ötekilere ilişkin algılarını kapsamaktadır. Kişilerin kendilerine dair algılarının, karşılaştıkları olay ve durumları yorumlama ve başa çıkma anlamında etkisi olduğu bilinmektedir. Ayrıca, kişilerin kendilerine ilişkin olumlu ya da olumsuz tutumları, genel olarak çevre hakkındaki düşünce ve algılarını etkilemektedir. Benlik saygısı, kişilerin

kendilerine dair değer algıları ve bu algı çerçevesinde etrafındaki olay, durum ve kişileri değerlendirme tarzı olarak tanımlanır. Bununla birlikte, kişilerin benlik saygısı, yeterlilik ve yetersizlikleri hakkındaki görüşlerini barındırmaktadır. Kişilerin kendi güçlü veya zayıf yönlerinin farkında olmasının ve bu doğrultuda eylemlerini gerçekleştirebiliyor olmasının olumlu ve sağlıklı düzeyde benlik saygısı için önemli olduğu bilinmektedir. Kişilerin olumsuz bir durumda, kendisini yeterli görmesi halinde durumun üstesinden gelebileceğini düşünmesinin olumlu ve sağlıklı benlik saygısı ile ilişkisi vardır. Zıt olarak, kişilerin karşılaştıkları olumsuz durumlar neticesinde yetersiz ve başarısız olacağı düşüncesinin düşük benlik saygısı ile ilişkisi vardır. Söz konusu farklı iki durumun kişilerin işlevsellikleri üzerinde etkisi olduğu ve psikopatoloji ile ilişkili olduğunu vurgulayan birçok çalışma mevcuttur (Stein 1996).

Rosenberg (1965)'e göre, normal/olumlu benlik saygısına sahip kişilerde,

- Kendine güven
- Kendinden ve kendi özelliklerinden memnuniyet duyma,
- Kişilerin eylemlerini ve duygularını etkin bir biçimde yönlendirebilmesi ve duruma uygun eyleme vurabilmesi
- Kendi karar ve eylemlerinden dolayı suçluluk hissetmemesi
- Güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması
- Hata yapmaktan korkmaması,
- Kendine yönelik pozitif tutumda olması
- Etkin problem çözme kabiliyeti
- Bağımsız ve yerine göre özerk olabilmesi
- İşbirlikçi olması,
- Özerk olması,
- Olumsuz durumları etkin bir biçimde göğüslemesi ve bu durumlarla başa çıkabilmesi,
- Başkalarına güven hissi ve olumlu tutumlar içerisinde olması,
- Hayır demeyi bilmesi gibi özelliklere sahiptir.

Düşük/olumsuz benlik saygısı olan bireylerde

- Umutsuzluk,
- Kendisi ve diğerleri için negatif bilişsel temsiller,
- Kendine ve çevresine yönelik negatif düşünceler,
- Güvenmeme,
- Risk almamak
- Eleştiriye kapalı olma
- Kendini değerli hissetmeme

- Eyleme vurmada cesaretsizlik ve başkalarına bağımlı olma gibi özelliklere sahiptir. Erişkinlik dönemindeki benlik saygısı kavramı ve sonuçları ele alındığında, düşük benlik saygısının ergenlik dönemi itibariyle farklı işlev alanlarını etkileyen bir unsur olduğu düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada, ergenlik döneminde düşük benlik saygısının kötü giden ruhsal ve bedensel sağlıkla ilişkisi olduğu, düşük benlik saygısının antisosyal davranış biçimleri ve antisosyal kişilik bozukluğu görülme riskini arttıran bir durum olduğu tespit edilmiştir. Kişilerin kendi değerlerine ilişkin çıkarsamalarını barındıran bu kavramın farklı düzeylerde ve hayatın farklı alanlarında sonuçlarının olabileceği belirtilmiştir (Donnellan vd 2005)

2.4. Aşırı Besin İsteği Kavramı

Günlük yaşantımızda bazı dönemlerde bazı tükettiğimiz besinler diğer besinlere göre daha fazla arzu hissi vermektedir. Bu olay ise aşırı besin isteği olarak adlandırılmaktadır. Bu türden arzular bireylerin yaşamlarının belli safhalarında görülebilmektedir. Ancak aralığı ve düzeyi bireyden bireye değişmektedir. İnsan vücudunun gereksinim duyduğu enerjiden fazlasını tüketmeyi istemek veya döneminde olmayan bir besini yemeyi istemek aşırı besin isteğine örnek olarak verilse de yapılan çalışmalarda aşırı besin isteğinin sınıflandırılması ile ilgili bir değerden bahsedilmemiştir. (Özenoğlu 2018).

Besin içeriği bakımından karbonhidrat grubuna giren yiyeceklerin mental ve fiziksel olarak pozitif hissettirme ve beyinde serotoninin yükseldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca bu besinler, sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. (Özenoğlu 2018).

2.5. Hipotez

Araştırmamızın hipotezleri şunlardır:

- Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumları ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumları ve aşırı besin isteği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırma Grubu

Araştırmaya Pamukkale Üniversitesinde eğitim gören ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden 162 erkek, 347 kadın toplamda 513 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Öğrencilere araştırmaya katılabilmeleri için “katılma” ve “dışlanma” kriterleri kullanılmıştır.

Araştırmaya katılma kriterleri;

- Pamukkale Üniversitesi öğrencisi olmak,
- Gönüllü olma.

Araştırmadan çıkarılma kriterleri;

- Ölçekleri eksik bir şekilde doldurmak.

Araştırmanın yapılabilmesi için Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi “GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU” izni alınmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Veri toplanmasında çevrim içi (online) anket yöntemi uygulanmış olup bu araştırmada Pamukkale Üniversitesi öğrencilerine ulaştırılması hedeflenmiştir.

Pamukkale Üniversite öğrencilerine e-posta gruplarından ulaşılarak Google Forms tabanlı online bir anket yapılmıştır. (Anketin linki: <https://docs.google.com/forms/d/1eGDp4dvekHqtQRI80qVhwK8fgHRUmyxmiCI7CjuEI/edit>).

Uygulanan anket/ölçekte katılımcılara Kişisel Bilgi Formu (EK 1), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK 2), Besin Gücü Ölçeği (EK 3), Aşırı Besin İsteği Ölçeği (EK 4), Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (EK 5) kullanılarak üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları ile fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygısı, aşırı besin isteğini belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi göstermek amacıyla sorgulanmıştır.

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Yaş, Cinsiyet, Ağırlık, Boy, BKİ, okuduğu fakülte gibi bağımsız değişkenleri içeren 13 açık ve kapalı uçlu sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır (Ek 1).

3.2.2 Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Türkçe güvenirlik ve geçerlilik analizini 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Ölçek, 12 alt kategoride 63 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte benlik saygısını saptamak için ilk 10 madde kullanılmaktadır. 10 maddenin 1. 2. 4. 5. ve 7. soruları olumlu; 3. 6. 8. 9. ve 10. soruları ise olumsuz anlamdadır. Sorularda “çok yanlış”, “yanlış”, “doğru” ve “çok doğru” şeklinde cevap seçenekleri bulunmaktadır. Ölçeğin puanlamasında ise 0-1 puan (yüksek seviyede benlik saygısı), 2-4 puan (orta seviyede benlik saygısı) ve 5-6 puan (düşük seviyede benlik saygısı) şeklinde sınıflandırılmaktadır. (Çuhadaroğlu 1986, Korkmaz 2020).

3.2.3. Besin gücü ölçeği

Cappelleri ve arkadaşları (2009) tarafından “Power of Food Scale- PFS” olan “Besin Gücü Ölçeği” geliştirilmiştir (Cappelleri vd 2009). Bu araştırmada, Melisa Hayzaran Tarafından 2018 yılında Türkçe adaptasyonu ve geçerlilik-güvenirlik analizi yapılarak ölçeğin Türkçe karşılığı olan Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) kullanılmıştır (Hayzaran 2018).

Besin Gücü Ölçeği, lezzetli besinlerin (özellikle şeker ve yağ içeriği yüksek) fazla miktarda ve yaygın bulunduğu ortamlarda yaşamının, bireylerin psikolojik durumları ve hedonik açlık durumları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. BGÖ, bireylerin günlük besin tüketiminden bağımsız olarak, lezzetli besinlerin yaygın bulunduğu ortamlarda; besin tarafından kontrol edilme, iştah ile ilgili duygu-düşünceler ve motivasyonlardaki bireysel farklılıkların bir ölçüsüdür. Besin Gücü Ölçeğinin alt faktörlerinin güvenirlik katsayısı 0.81- 0.91 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Orijinalinde 21 madde ile başlayan ölçek Melisa Hayzaran tarafından yapılan Türkçe Geçerlilik ve güvenirlik analizinden sonra 15 maddeye indirilmiştir (Hayzaran 2018). BGÖ, 1’ den (hiç katılmıyorum), 5’e (kesinlikle katılıyorum) kadar değişen 5 maddelik bir Likert ölçeği ile cevaplandırılan bir ölçektir. Ölçeğin 3 alt ana faktörü vardır. Bunlara baktığımızda besin bulunabilirliği, besin mevcudiyeti ve besinin tadına bakılması olarak ifade edilmektedir.

Alt faktörlerden birincisi olan besin bulunabilirliği, mevcut durumda iştah açacak besinlerin soyut bir şekilde hayal edilmesini ifade etmektedir. 1, 2, 5, 10, 11 ve 13 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir.

Alt faktörlerden ikincisi olan besin mevcudiyeti, besinlerin ortamda bulunduğu fakat daha tüketimin gerçekleşmediğini ifade etmektedir. 3, 4, 6 ve 7 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir.

Alt faktörlerden üçüncüsü olan besinin tadına bakılması ise besinin tüketilmeye başlandığı ama tamamının daha tüketiminin bitmediğini ifade etmektedir. 8, 9, 12, 14 ve 15 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir.

Hedonik açlığın aşamasında 1-5 arasında elde edilen toplam puan, 15'e bölünerek yorum yapılmaktadır. Ölçek ortalama puanının 2.5 ve üzerinin çıkması durumunda hedonik açlığın olduğunu göstermektedir.

3.2.4. Aşırı besin isteği ölçeği

Orijinal adı "Food Cravings Questionnaires" olan Aşırı Besin İsteği Ölçeği, 2001 yılında Cepeda-Benito ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Cepeda-Benito vd 2001). Müftüoğlu ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Müftüoğlu vd 2017).

ABİS 9 alt faktör ve 39 maddeden oluşan 6 maddelik likert bir ölçektir. Alt faktörlerden birincisi olan besin tüketme niyeti ve planı olmasıdır. 5, 18 ve 23 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir. Alt faktörlerden ikincisi olan yemeğin sonucunda oluşabilecek pozitif destek beklentisi durumudur. 9, 10, 15, 24 ve 38 numaralı maddeler bu alt faktör altında değerlendirilmektedir. Alt faktörlerden üçüncüsü olan yemeğin sonucunda oluşabilecek pozitif destek beklentisidir. 16, 19 ve 21 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir. Alt faktörlerden dördüncüsü olan yeme üzerine kontrolün olmamasıdır. 2, 3, 22, 25, 26 ve 29 numaralı maddeler bu alt faktör altında değerlendirilmektedir. Alt faktörlerden beşincisi olan yiyecek ile ilgili düşünceler veya zihin meşguliyeti durumudur. 6, 8, 27, 28, 31, 32 ve 33 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir. Alt faktörlerden altıncısı olan fizyolojik olarak aşırı istek duymasıdır. 11, 12, 13 ve 14 numaralı maddeler bu alt faktör altında değerlendirilmektedir. Alt faktörlerden yedincisi olan aşırı besin isteği ve beslenme sırasında veya öncesinde tecrübe edilen duygular durumudur. 20, 30, 34 ve 39 numaralı maddeler bu alt faktör altında değerlendirilmektedir. Alt faktörlerden sekizincisi olan aşırı besin isteğini tetikleyen uyanlardır. 1, 35, 36 ve 37 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir. Alt faktörlerden dokuzuncusu olan yemek isteme ve/veya yemek istemeye karşı koyamama halinde hissedilen suçluluk durumudur. 4, 7 ve 17 numaralı maddeler bu alt faktör altında incelenmektedir.

ABİS'teki puanlamasında ise tüm maddeler için 1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Ara sıra, 4 Sık sık, 5 Çoğunlukla, 6 Her zaman biçimindedir. Aşırı Besin İsteği Ölçeği puanlamasındaki yükselme aşırı besin isteğinin arttığı anlamına gelmektedir (Müftüoğlu vd 2017).

3.2.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Craig ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede kullanılan 9 adet sorudan oluşmaktadır (Craig vd 2003). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizi Öztürk tarafından 2005 yılında yapılmıştır (Öztürk 2005).

Ölçek, metabolik eşdeğer hesaplaması (MET) ile son yedi gün içerisinde yapılan fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve sürecini ölçerek bir skor elde etmektedir (MET-saat/hafta).

Tablo 3.2.5.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Hesaplama Yöntemi (Öztürk, 2005)

MET Değerleri	HESAPLAMA
Yürüme (3.3 MET)	Yürüme MET-dk/hafta= 3.3 x Yürüme Dakikası x Yürüme Gün Sayısı
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (4.0 MET)	Orta Şiddetli MET-dk/hafta= 4.0 x Orta Şiddetli Aktivite Dakikası x Orta Şiddetli Aktivite Yapılan Gün Sayısı
Şiddetli Fiziksel Aktivite (8.0 MET)	Şiddetli MET-dk/hafta= 8.0 x Şiddetli Aktivite Dakikası x Şiddetli Aktivite Yapılan Gün Sayısı

Çıkan sonuçlar doğrultusunda fiziksel aktivite düzeyleri; düşük (inaktif) seviye (<600 MET-dk/hf), orta seviyede (600-3000 MET-dk/hf), yüksek grup (>3000 MET-dk/hf) olarak sınıflandırılabilir (IPAQ 2005).

3.3. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS programı kullanılmıştır. Araştırma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yönteminden faydalanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) t testi, niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişki ise korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Güvenilirlik Analizleri

Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin güvenilirlik analizi incelenmiştir. Analiz sonucunda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısının 0,788 düzeyinde olduğu ve elde edilen verilerin güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	N of Items
0,788	10

Araştırmada kullanılan Besin Gücü ölçeğinin güvenilirlik analizi incelenmiştir. Analiz sonucunda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısının 0,919 düzeyinde olduğu ve elde edilen verilerin güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.2. Besin Gücü Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	N of Items
0,919	15

Araştırmada kullanılan Aşırı Besin İsteği ölçeğinin güvenilirlik analizi incelenmiştir. Analiz sonucunda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısının 0,979 düzeyinde olduğu ve elde edilen verilerin güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.3. Aşırı Besin İsteği Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	N of Items
0,979	39

Araştırmada kullanılan Uluslararası Fiziksel Aktivite ölçeğinin güvenilirlik analizi incelenmiştir. Analiz sonucunda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısının 0,788 düzeyinde olduğu ve elde edilen verilerin güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha	N of Items
0,933	6

4.2. Demografik Analizleri

Araştırmaya Ocak 2021 – Aralık 2021 tarihleri arasında Pamukkale Üniversitesinde eğitim gören ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden 162 erkek, 347 kadın toplamda 513 kişi (\bar{x} yaş=21,57±4,15 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Kişilerin antropometrik ölçümlerine bakıldığında, ağırlık ortalamalarının 63,75±14,91 kg, boy ortalamalarının 1,69±0,09 m ve beden kitle indeks ortalamalarının ise 22,28±4,02 kg/m² olduğu tespit edilmiştir. Üniversite Öğrencilerinin Yaş, Ağırlık, Boy ve Beden Kitle İndeksine İlişkin Bilgiler Tablo 4.2.1’de verilmiştir.

Tablo 4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş, Ağırlık, Boy ve Beden Kitle İndeksine İlişkin Bilgiler

Demografik Özellikler	N (513)	
	ORT ± SS	Min-Max
Yaş (yıl)	21,57±4,15	14-55
Ağırlık (kg)	63,75±14,91	37-130
Boy (m)	1,69±0,09	1,50-1,98
BKI (kg/m ²)	22,28±4,02	14,34-40,12

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri göre dağılımına bakıldığında, %67,60’ı (347 Kişi) kadın, %31,60’ı (162 Kişi) erkek şeklinde sınıflandırılmıştır (Tablo 4.2.2).

Tablo 4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	N	%
Erkek	162	31,60
Kadın	347	67,60
Belirtmek İstemiyorum	4	0,80
Toplam	513	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre dağılımına bakıldığında, %34,9'u (179 Kişi) 19-20 yaş, %30,4'ü (156 Kişi) 21-23 yaş, %18,9'u (97 Kişi) 24 yaş ve üzeri, %15,8'i (81 Kişi) 18 yaş ve altı şeklinde dağılmıştır (Tablo 4.2.3).

Tablo 4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Dağılımı

	N	%
18 Yaş ve Altı	81	15,80
19-20 Yaş	179	34,90
21-23 Yaş	156	30,40
24 Yaş ve Üzeri	97	18,90
Toplam	513	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin ağırlıklarına göre dağılımına bakıldığında, %50,1'i (257 Kişi) 60 kg. ve altı, %26,3'ü (135 Kişi) 61-70 kg., %12,1'i (62 Kişi) 71-80 kg., %11,5'i (59 Kişi) 81 kg. ve üzeri şeklinde dağılmıştır (Tablo 4.2.4).

Tablo 4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Ağırlıklarına Göre Dağılımı

	N	%
60 kg ve altı	257	50,10
61-70 kg	135	26,30
71-80 kg.	62	12,10
81 kg. ve üzeri	59	11,50
Toplam	513	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin boylarına göre dağılımına bakıldığında, %43,3 (222 Kişi) 165 cm. ve altı, %25 (128 Kişi) 171-180 cm., %22 (113 Kişi) 166-170 cm., %9,7'si (50 Kişi) 181 cm. ve üzeri şeklinde dağılmıştır (Tablo 4.2.5).

Tablo 4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Boylarına Göre Dağılımı

	N	%
165 cm ve Altı	222	43,30
166- 1,70 cm	113	22,00
171- 180 cm	128	25,00
181 cm ve üzeri	50	9,70
Toplam	513	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ'lerine göre dağılımına bakıldığında, %69,4'ü (356 Kişi) normal, %13,5'i (69 Kişi) zayıf, %11,5'i (59 Kişi) hafif şişman, %5,7 (9 Kişi) şişman (obez) şeklinde dağılmıştır (Tablo 4.2.6).

Tablo 4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin BKİ'lerine Göre Dağılımı

	N	%
Zayıf	69	13,50
Normal	356	69,40
Hafif Şişman	59	11,50
Şişman (Obez)	29	5,70
Toplam	513	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre dağılımına bakıldığında, %48,3'ü (248 Kişi) 1.Sınıf, %23'ü (118 Kişi) 4. Sınıf ve üzeri, %18,3'ü (94 Kişi) 2. Sınıf ve %10,3 (53 Kişi) 3. Sınıf şeklinde dağılmıştır (Tablo 4.2.7).

Tablo 4.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Dağılımı

	N	%
1. Sınıf	248	48,30
2. Sınıf	94	18,30
3.Sınıf	53	10,30
4. Sınıf ve üzeri	118	23,00
Toplam	513	100,00

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma durumlarına göre dağılımına bakıldığında, %26,7'si (137 Kişi) sigara kullandığını, %73,3'ü (376 Kişi) sigara kullanmadığını belirtmişlerdir (Tablo 4.2.8).

Tablo 4.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

		N	%
Sigara Kullanma Durumu	Evet	137	26,7
	Hayır	376	73,3
	Toplam	513	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin alkol kullanma durumlarına göre dağılımına bakıldığında, %71,3 (366 Kişi) alkol kullanmadığını, %28,7'si (147 Kişi) alkol kullandığını belirtmiştir (Tablo 4.2.9).

Tablo 4.2.9. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

		N	%
Alkol Kullanma Durumu	Evet	147	28,70
	Hayır	366	71,30
	Toplam	513	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin doktor tanısı konmuş hastalık durumlarına göre dağılımına bakıldığında, %88,70'si (455 Kişi) hastalığı olmadığını, %11,30'unda (58 Kişi) hastalığının olduğu belirtmiştir (Tablo 4.2.10).

Tablo 4.2.10. Üniversite Öğrencilerinin Doktor Tanısı Konmuş Hastalığı Olma Durumlarına Göre Dağılımı

	N	%
	58	11,30
Evet		
Doktor Tanısı	455	88,70
Hayır		
Toplam	513	100,0

4.3. Farklılık Analizleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin hedonik açlık durumları, Besin Gücü Ölçeği ile değerlendirilmiştir. 5 seçenekli likert bir ölçek olan besin gücü ölçeğinin seçeneklerinden 1 değeri kesinlikle katılmıyorum, 2 değeri katılmıyorum, 3 değeri fikrim yok, 4 değeri katılıyorum ve 5 değeri ise kesinlikle katılıyorum olarak ifade edilmektedir. 15 maddelik üç faktörlü Besin Gücü Ölçeğinde ortalama değer 2,5 ve üzeri olduğu durumlarda hedonik açlık durumunun olduğu ve bu durumun besinler üzerinde bir etkileşimin olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin hedonik açlık durumlarının dağılımına bakıldığında %17,35'lik bir düzeyde 89 kişide hedonik açlık durumunun gözlenmediği buna karşılık %82,65'lik bir düzeyde 424 kişide ise hedonik açlık durumunun olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.3.1).

Tablo 4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Dağılımı

Hedonik Açlık Durumları	N (513)	%
Hedonik Açlık Var	89	17,35
Hedonik Açlık Yok	424	82,65

Araştırmaya katılan öğrencilerin BGÖ toplam puan ortalama değeri $3,37 \pm 0,87$; besin gücü ölçeğinin alt faktörlerinden birincisi olan besin bulunabilirliğinin ortalama değeri $3,09 \pm 1,03$; besin gücü ölçeğinin alt faktörlerinden ikincisi olan besin mevcudiyetinin ortalama değeri $3,55 \pm 1,02$ ve besin gücü ölçeğinin alt faktörlerinden üçüncüsü olan besinin tadına bakılmasının ortalama değeri ise $3,58 \pm 0,89$ puan olarak saptanmıştır (Tablo 4.3.2).

Tablo 4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin BGÖ Toplam Puanı ve Alt Faktörlerinin ortalamaları ve Standart Sapmaları

Hedonik Açlık	N (513)			
	Alt	Üst	□	SS
BGÖ Toplam Puanı	1,00	5,00	3,37	0,87
BGÖ Alt Faktörleri				
Besin Bulunabilirliği	1,00	5,00	3,09	1,03
Besin Mevcudiyeti	1,00	5,00	3,55	1,02
Besinin Tadına Bakılması	1,00	5,00	3,58	0,89

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeği Kısa Formu ile değerlendirilmiştir. Ölçek, metabolik eşdeğer hesaplaması (MET) ile son yedi gün içerisinde yapılan fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve sürecini ölçerek bir skor elde etmektedir. Çıkan sonuçlar doğrultusunda fiziksel aktivite düzeyleri; düşük (inaktif) seviye (<600 MET-dk/hf), orta seviyede (600-3000 MET-dk/hf), yüksek grup (>3000 MET-dk/hf) olarak sınıflandırılmıştır.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımına bakıldığında %25,70'lik bir düzeyde 132 kişide düşük fiziksel aktivite düzeyinde olduğu, %47,80'lik bir seviyede 245 kişide orta fiziksel aktivite düzeyinde olduğu ve %26,50'lik bir seviyede 136 kişide ise yüksek fiziksel aktivite düzeyinde olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.3.3).

Tablo 4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Kategorilere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımı

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	N (513)	%
Düşük Seviyede Fiziksel Aktivite	132	25,70
Orta Seviyede Fiziksel Aktivite	245	47,80
Yüksek Seviyede Fiziksel Aktivite	136	26,50

Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı durumlarını ölçmek için

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çıkan sonuçlar doğrultusunda benlik saygısı durumları; 0 ile 1 aralığında ise yüksek seviyede benlik saygısına, 2 ile 4 aralığında ise orta seviyede benlik saygısı durumuna ve 5 ile 6 arasında ise düşük seviyede benlik saygısı durumları olarak sınıflandırılmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı ortalama değerleri $1,18 \pm 1,15$ olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin dağılımına bakıldığında %66,70'lik bir düzeyde 342 kişide yüksek seviyede benlik saygısı olduğu, %32,00'lik bir düzeyde 164 kişide orta seviyede benlik saygısı olduğu ve %1,40'lük bir düzeyde 7 kişide ise yüksek seviyede benlik saygısı olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.3.4).

Tablo 4.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Kategorilere Göre Benlik Saygısı Durumlarının Dağılımı

Benlik Saygısı Düzeyi	□	SS	N (513)	%
Düşük Seviyede Benlik Saygısı	0,52	0,48	7	1,40
Orta Seviyede Benlik Saygısı	2,41	0,76	164	32,00
Yüksek Seviyede Benlik Saygısı	4,98	0,29	342	66,70

Araştırmaya katılan öğrencilerin aşırı besin isteği düzeyini ölçmek için Aşırı Besin İsteği Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 6'lı likert 9 faktörlü 39 sorudan oluşmaktadır. ABİS'teki puanlamasında ise tüm maddeler için 1 hiçbir zaman, 2 nadiren, 3 ara sıra, 4 sık sık, 5 çoğunlukla, 6 her zaman biçimindedir. Ölçekteki puanlamada en yüksek değer 234 ve en düşük değer ise 39 puan olarak değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin aşırı besin isteği ortalama değerleri $123,41 \pm 50,75$ olarak tespit edilmiştir. Bu değerlerin yükselmesi aşırı besin isteğinin arttığı anlamına gelmektedir.

Öğrencilerin ABİS alt faktör puan ortalamalarına bakıldığında, birinci alt faktör olan besin tüketme niyeti ve planı olma durumu puan ortalaması $9,85 \pm 4,51$; ikinci alt faktör olan yemeğin sonucunda oluşabilecek pozitif destek beklentisi durumu puan ortalaması $18,64 \pm 6,78$; üçüncü alt faktör olan yemeğin sonucu olarak negatif duygulardan ve durumlardan rahatlama beklentisi durumu puan ortalaması $10,89 \pm 4,62$; dördüncü alt faktör olan yeme üzerine kontrolün olmaması durumu puan ortalaması $18,25 \pm 8,76$; beşinci alt faktör olan yiyecek ile ilgili düşünceler veya zihin meşguliyeti durumu puan ortalaması $18,31 \pm 10,70$; altıncı alt faktör olan fizyolojik olarak aşırı istek duyma durumu puan ortalaması $13,09 \pm 3,88$; yedinci alt faktör olan aşırı besin isteği ve

beslenme sırasında veya öncesinde tecrübe edilen duygular durumu puan ortalaması 12,09±6,80; sekizinci alt faktör olan aşırı besin isteğini tetikleyen uyarılar durumu puan ortalaması 12,59±5,99 ve son olarak dokuzuncu alt faktör olan yemek isteme ve/veya yemek istemeye karşı koyamama halinde hissedilen suçluluk durumu puan ortalaması 8,34±4,54 düzeyinde olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.3.5).

Tablo 4.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Kategorilere Göre Aşırı Besin İsteği Düzeyleri Dağılımı

Aşırı Besin İsteği	N (513)			
	Alt	Üst	□	SS
ABİS Toplam Puanı	39,00	234,00	123,41	50,75
ABİS Alt Faktörleri				
Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma (Faktör 1)	3,00	18,00	9,85	4,51
Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi (Faktör 2)	5,00	30,00	18,64	6,78
Yemeğin Sonucu Olarak Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi (Faktör 3)	3,00	18,00	10,89	4,62
Yeme Üzerine Kontrolün Olmaması (Faktör 4)	6,00	36,00	18,25	8,76
Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti (Faktör 5)	7,00	42,00	18,31	10,70
Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma (Faktör 6)	4,00	24,00	13,09	3,88
Aşırı Besin İsteği ve Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular (Faktör 7)	4,00	24,00	12,09	6,80
Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar (Faktör 8)	4,00	24,00	12,59	5,99
Yemek İsteme ve/veya Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk (Faktör 9)	3,00	18,00	8,34	4,54

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık analizi, Tek Yönlü ANOVA testi kullanılarak incelenmiştir (Tablo 4.3.6). Analiz neticesinde benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	Std. Error	F	p
Benlik Saygısı	Erkek	162	1,12	1,11	0,09	0,550	0,578
	Kadın	347	1,22	1,16	0,06		
	Belirtmek İstemiyorum	4	0,86	1,07	0,53		
	Toplam	513	1,18	1,15	0,05		
Hedonik Açlık	Erkek	162	3,26	0,87	0,07	2,428	0,089
	Kadın	347	3,43	0,87	0,05		
	Belirtmek İstemiyorum	4	3,00	0,58	0,29		
	Toplam	513	3,37	0,87	0,04		
Aşırı Besin İsteği	Erkek	162	117,85	48,46	3,81	1,499	0,224
	Kadın	347	126,09	51,74	2,78		
	Belirtmek İstemiyorum	4	116,25	47,21	23,61		
	Toplam	513	123,41	50,75	2,24		
Fiziksel Aktivite	Erkek	162	2431,76	2311,35	181,60	0,561	0,571
	Kadın	347	2186,93	2470,93	132,65		
	Belirtmek İstemiyorum	4	2294,10	3584,35	1792,18		
	Toplam	513	2265,08	2427,78	107,19		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaşlarına göre farklılık analizi, Tek Yönlü ANOVA testi kullanarak incelenmiştir. Analiz neticesinde hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaşlarına göre farklılık göstermediği ($p>0,05$), benlik saygısı düzeylerinin ise yaşlarına göre farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Tablo

4.3.7). Söz konusu farklılığın kaynağının tespit edilmesi için gerçekleştirilen post-hoc (Tukey testi) analizi neticesinde 18 yaş ve altında olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin 21-23 yaş aralığında katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.7. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	Std. Error	F	p
Benlik Saygısı	18 Yaş ve Altı**	81	1,49	1,37	0,15	2,874	0,036
	19-20 Yaş	179	1,18	1,15	0,09		
	21-23 Yaş*	156	1,03	1,04	0,08		
	24 Yaş ve Üzeri	97	1,19	1,06	0,11		
	Toplam	513	1,18	1,15	0,05		
Hedonik Açlık	18 Yaş ve Altı	81	3,50	0,88	0,10	2,044	0,107
	19-20 Yaş	179	3,42	0,90	0,07		
	21-23 Yaş	156	3,37	0,79	0,06		
	24 Yaş ve Üzeri	97	3,20	0,91	0,09		
	Toplam	513	3,37	0,87	0,04		
Aşırı Besin İsteği	18 Yaş ve Altı	81	125,23	50,64	5,63	1,291	0,277
	19-20 Yaş	179	125,85	53,34	3,99		
	21-23 Yaş	156	125,31	48,24	3,86		
	24 Yaş ve Üzeri	97	114,30	49,62	5,04		
	Toplam	513	123,41	50,75	2,24		
Fiziksel Aktivite	18 Yaş ve Altı	81	2594,86	2438,43	270,94	1,831	0,141
	19-20 Yaş	179	2441,15	2545,55	190,26		
	21-23 Yaş	156	1930,25	1982,38	158,72		
	24 Yaş ve Üzeri	97	2203,29	2790,17	283,30		
	Toplam	513	2265,08	2427,78	107,19		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin ağırlıklarına göre farklılık analizi, Tek Yönlü ANOVA testi kullanarak incelenmiştir (Tablo 4.3.8). Analiz neticesinde benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin ağırlıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.8. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Ağırlıklarına Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	Std. Error	F	p
Benlik Saygısı	60 kg ve altı	257	1,20	1,16	0,07	0,186	0,906
	61-70 kg	135	1,19	1,19	0,10		
	71-80 kg.	62	1,21	1,19	0,15		
	81 kg. ve üzeri	59	1,08	0,94	0,12		
	Toplam	513	1,18	1,15	0,05		
Hedonik Açlık	60 kg ve altı	257	3,40	0,91	0,06	0,461	0,710
	61-70 kg	135	3,37	0,81	0,07		
	71-80 kg.	62	3,26	0,84	0,11		
	81 kg. ve üzer	59	3,36	0,85	0,11		
	Toplam	513	3,37	0,87	0,04		
Aşırı Besin İsteği	60 kg ve altı	257	125,05	53,23	3,32	0,370	0,775
	61-70 kg	135	123,73	49,05	4,22		
	71-80 kg.	62	121,27	48,84	6,20		
	81 kg. ve üzeri	59	117,76	45,96	5,98		
	Toplam	513	123,41	50,75	2,24		
Fiziksel Aktivite	60 kg ve altı	257	2144,94	2438,43	137,29	0,696	0,555
	61-70 kg	135	2504,71	2545,55	260,21		
	71-80 kg.	62	2334,71	1982,38	267,20		
	81 kg. ve üzeri	59	2166,95	2790,17	281,19		
	Toplam	513	2265,08	2427,78	107,19		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin BKİ'lerine göre farklılık analizi, Tek Yönlü ANOVA testi kullanarak incelenmiştir (Tablo 4.3.9). Analiz neticesinde benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin BKİ'lerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.9. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin BKİ'lerine Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	Std. Error	F	p
Benlik Saygısı	Zayıf	69	1,19	1,16	0,14	0,059	0,981
	Normal	356	1,19	1,15	0,06		
	Hafif Şişman	59	1,13	1,20	0,16		
	Şişman (Obez)	29	1,23	1,00	0,19		
	Toplam	513	1,18	1,15	0,05		
Hedonik Açlık	Zayıf	69	3,32	0,89	0,11	0,574	0,633
	Normal	356	3,37	0,88	0,05		
	Hafif Şişman	59	3,34	0,81	0,11		
	Şişman (Obez)	29	3,57	0,86	0,16		
	Toplam	513	3,37	0,87	0,04		
Aşırı Besin İsteği	Zayıf	69	122,94	55,21	6,65	0,069	0,976
	Normal	356	123,76	51,04	2,70		
	Hafif Şişman	59	120,88	47,22	6,15		
	Şişman (Obez)	29	125,28	45,06	8,37		
	Toplam	513	123,41	50,75	2,24		
Fiziksel Aktivite	Zayıf	69	1862,72	1724,15	207,56	1,566	0,197
	Normal	356	2415,11	2582,44	136,87		
	Hafif Şişman	59	1901,45	2322,28	302,34		
	Şişman (Obez)	29	2120,53	1961,89	364,31		
	Toplam	513	2265,08	2427,78	107,19		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflarına göre farklılık analizi, Tek Yönlü ANOVA testi

kullanılarak incelenmiştir (Tablo 4.3.10). Analiz neticesinde benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.10. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflarına Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	Std. Error	F	p
Benlik Saygısı	1. Sınıf	248	1,29	1,21	0,08	1,908	0,127
	2. Sınıf	94	1,14	1,16	0,12		
	3.Sınıf	53	0,92	1,13	0,16		
	4. Sınıf ve üzeri	118	1,10	0,97	0,09		
	Toplam	513	1,18	1,15	0,05		
Hedonik Açlık	1. Sınıf	248	3,39	0,86	0,05	0,779	0,506
	2. Sınıf	94	3,28	0,80	0,08		
	3.Sınıf	53	3,31	0,84	0,12		
	4. Sınıf ve üzeri	118	3,45	0,96	0,09		
	Toplam	513	3,37	0,87	0,04		
Aşırı Besin İsteği	1. Sınıf	248	119,21	48,83	3,10	2,463	0,062
	2. Sınıf	94	120,17	49,32	5,09		
	3.Sınıf	53	125,13	51,53	7,08		
	4. Sınıf ve üzeri	118	134,04	54,42	5,01		
	Toplam	513	123,41	50,75	2,24		
Fiziksel Aktivite	1. Sınıf	248	2541,96	1724,15	171,02	2,392	0,068
	2. Sınıf	94	2009,05	2582,44	223,00		
	3.Sınıf	53	2263,04	2322,28	335,90		
	4. Sınıf ve üzeri	118	1888,05	1961,89	178,24		
	Toplam	513	2265,08	2427,78	107,19		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin ağırlıklarına göre farklılık analizi, Tek Yönlü ANOVA testi kullanılarak incelenmiştir (Tablo 4.3.11). Analiz neticesinde benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin boylarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.11. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Boylarına Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	Std. Error	F	p
Benlik Saygısı	165 cm. ve Altı	222	1,23	1,15	0,08	0,616	0,605
	166- 1,70 cm.	113	1,19	1,18	0,11		
	171- 1,80 cm.	128	1,07	1,08	0,10		
	181 cm. ve üzeri	50	1,24	1,24	0,17		
	Toplam	513	1,18	1,15	0,05		
Hedonik Açlık	165 cm. ve Altı	222	3,44	0,91	0,06	1,105	0,347
	166- 170 cm.	113	3,35	0,83	0,08		
	171- 180 cm.	128	3,35	0,85	0,08		
	181 cm. ve üzeri	50	3,21	0,82	0,12		
	Toplam	513	3,37	0,87	0,04		
Aşırı Besin İsteği	165 cm. ve Altı	222	126,95	52,85	3,55	0,819	0,484
	166- 170 cm.	113	120,96	49,98	4,70		
	171- 180 cm.	128	122,30	48,44	4,28		
	181 cm. ve üzeri	50	116,04	48,91	6,92		
	Toplam	513	123,41	50,75	2,24		
Fiziksel Aktivite	165 cm. ve Altı	222	1995,24	2438,43	140,37	1,631	0,181
	166- 170 cm.	113	2451,00	2545,55	297,20		
	171- 180 cm.	128	2502,42	1982,38	205,86		
	181 cm. ve üzeri	50	2435,44	2790,17	296,67		
	Toplam	513	2265,08	2427,78	107,19		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sigara kullanımlarına göre farklılık analizi, Bağımsız T-Testi testi kullanılarak incelenmiştir (Tablo 4.3.12). Analiz neticesinde benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sigara kullanımlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3.12. Katılımcıların Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sigara Kullanma Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik Saygısı	Evet	137	1,1860	1,08959	0,047	0,962
	Hayır	376	1,1806	1,16670		
Hedonik Açlık	Evet	137	3,3849	,89669	0,163	0,871
	Hayır	376	3,3707	,86178		
Aşırı Besin İsteği	Evet	137	125,2701	53,74607	0,501	0,616
	Hayır	376	122,7287	49,66867		
Fiziksel Aktivite	Evet	137	2548,5073	2407,55982	1,598	0,111
	Hayır	376	2161,8138	2430,07406		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanımlarına göre farklılık analizi, Bağımsız T-Testi testi kullanarak incelenmiştir (Tablo 4.3.13). Analiz neticesinde alkol kullanan kişilerine fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$)

Tablo 4.3.13. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Alkol Kullanma Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik Saygısı	Evet	147	1,15	1,14	0,371	0,711
	Hayır	366	1,19	1,15		
Hedonik Açlık	Evet	147	3,38	0,92	0,106	0,916
	Hayır	366	3,37	0,85		
Aşırı Besin İsteği	Evet	147	124,66	54,33	0,354	0,724
	Hayır	366	122,90	49,31		
Fiziksel Aktivite	Evet	147	2622,23	2381,04	2,119	0,035
	Hayır	366	2121,64	2434,79		

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin doktor tanısı konmuş rahatsızlığı olma göre farklılık analizi, Bağımsız T-Testi testi kullanarak incelenmiştir (Tablo 4.3.14). Analiz neticesinde doktor tanısı konuş rahatsızlığı olan bireylerine benlik saygısı düzeylerinin doktor tanısı konuş rahatsızlığı olmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4.3.14. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Doktor Tanısı Konmuş Rahatsızlığı Olma Göre Farklılık Analizi

		N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik Saygısı	Evet	58	1,56	1,24	0,216	0,008
	Hayır	455	1,13	1,13		
Hedonik Açlık	Evet	58	3,47	0,88	0,899	0,369
	Hayır	455	3,36	0,87		
Aşırı Besin İsteği	Evet	58	128,12	53,87	0,397	0,453
	Hayır	455	122,81	50,37		
Fiziksel Aktivite	Evet	58	1976,09	2172,22	0,568	0,336
	Hayır	455	2301,92	2458,18		

4.4. İlişki Analizi

Katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analizler neticesinde katılımcıların benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında korelatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen korelatif ilişkiye yönelik yönler ve düzeyler şu şekildedir:

Hedonik açlık ile benlik saygısı arasında düşük düzeyli ve pozitif yönlü ilişki olduğu,

Hedonik açlık ile fiziksel aktivite düzeyi arasında düşük düzeyli ve negatif yönlü ilişki olduğu,

Hedonik açlık ile aşırı besin isteği arasında yüksek düzeyli ve pozitif yönlü ilişki olduğu,

Benlik saygısı ile aşırı besin isteği arasında düşük düzeyli ve pozitif yönlü ilişki olduğu,

Benlik saygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında düşük düzeyli ve negatif yönlü ilişki olduğu,

Aşırı besin isteği ile fiziksel aktivite arasında düşük düzeyli ve negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.4.1).

Tablo 4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Hedonik Açlık, Aşırı Besin İsteği ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki Korelasyon Analizi

		Benlik Saygısı	Hedonik Açlık	Aşırı Besin İsteği	Fiziksel Aktivite
Benlik Saygısı	r	1			
	p				
	N	513			
Hedonik Açlık	r	,145**	1		
	p	,001			
	N	513	513		
Aşırı Besin İsteği	r	,169**	,760**	1	
	p	,000	,000		
	N	513	513	513	
Fiziksel Aktivite	r	-,155**	-,018	-,053	1
	p	,000	,678	,231	
	N	513	513	513	513

5. TARTIŞMA

Beslenme, insanlık tarihinde en temel ihtiyaçların başında gelmektedir. İnsan yaşamında, besin bileşenlerinin dengeli ve yeterli bir biçimde alınması gerekmektedir. Ancak günümüzde insanlar sadece metabolik olarak açlık durumunda yemek yememekle birlikte vücut rezervlerinin dolu olduğu durumlarda bile sıklıkla yemek yeme olayını devam ettirdikleri görülmektedir (Berthoud 2011). Vücut rezervlerinin ihtiyaçtan fazla dolması durumunda vücut ağırlığında artış gözlenmekte ve kişide bu durum obezite denilen hastalığa sebep olmaktadır. Obezite durumunda alınan besinler insan hazzını arttırarak besinlerin daha fazla tüketilmesine sebep olmaktadır. Şeker oranı yüksek besinlerin çok tüketilmesine sebep olan dürtünün oluşması olayı ise hedonik açlık olarak ifade edilmektedir (Hayzaran 2018).

İnsanlar sadece enerji ihtiyaçlarını karşılayacak kadar kalori tüketmekle kalmaz, aynı zamanda kendilerine zevk veren yiyecekleri de yemektedirler.

Bireyler besin alımlarını sadece enerji gereksinimlerini karşılamak için değil, haz almak için de yapmaktadır. Modern toplumda yiyeceklerin çeşitliliği ve bolluğu, ağırlık ve sağlık üzerindeki etkilerine ek olarak, uyuşturucu kullanımı ve kumar gibi diğer hedonik amaçlı faaliyetlerin psikolojik etkilerine benzer şekilde insanlar üzerinde iştah açıcı etkilere sahip olabilir. Bu fenomen, hedonik açlık olarak tanımlanmıştır. Hedonik açlık, yoğun yiyecek istekleri ve aşırı yeme gibi klinik değişkenlerle ilişkilidir. Kişi yemek yeme isteğini kontrol edemediğini ve yemek alana kadar açlığını gideremeyeceğini hissedebilir. Yemekten sonra kendinizi tok hissetseniz bile eğlence amaçlı tatlı yemek hedonik tüketime örnek teşkil edebilir.

Hedonik açlık durumunun saptanmasında kullanılan Besin Gücü Ölçeği, gıda ortamının ödüllendirici özelliklerine verilen bireysel iştah açıcı tepkilerdeki farklılıkları değerlendirmektedir. Bu ölçekteki puanlar, bireylerdeki hedonik açlığın derecesini yansıtmaktadır. Bu ölçek, gıdanın mevcudiyetini ve tadını çevresel manipülasyon ile birleştirir ve hedonik açlığı incelemek için yararlı bir ölçüm aracı olarak kabul edilir. (Espel, 2018; Lowe, 2007). Bu bağlamda, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının belirlenmesi, hedonik açlık durumu üzerinde etkili olan bireysel etkenler ve hedonik açlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen bireysel etkenler (yaş, cinsiyet, ağırlık, BKİ vb.), fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygısı ve aşırı besin isteği ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %31,60'ı erkek, %67,60'ı ise kadınlardan oluşmaktadır. Kadınların hedonik açlık durumları erkeklerden daha yüksek olduğu ancak aralarında anlamlı bir fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada, kadınların hedonik açlık durumları erkeklerden daha yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir. Bu durum ise hedonik açlık durumundan etkilenme konusunda kadınların daha kolay etkilendiğini göstermektedir (Schüz vd 2015). Lowe ve arkadaşlarının hedonik açlık üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, kadınların popülasyonun %86'sını oluşturduğu ve kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bunun sebebi olarak da kadın sayısının erkek sayısından daha fazla olduğu sonucuna bağlanmıştır (Lowe vd 2009).

Üniversite öğrencilerinin ortalama BKİ değerleri $22,28 \pm 4,02$ kg/m² olarak saptanmıştır. BKİ seviyesi yüksek kişilerin daha fazla hedonik açlık durumuna sahip olduğu gözlenmiştir. Ancak aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yapılan bir çalışmada kişilerdeki hedonik açlığın artmasının sebeplerinden biri olarak beden kitle indekslerindeki artış olduğu belirtilmiştir. Kişilerin beden kitle indekslerindeki artışın sonuçlarından biri olan hedonik açlığın artmasında besinin bulunabilirliğinin daha kolay olması ve bu durumun ise kişilerde vücut ağırlığının artışına sebep olduğu gözlenmektedir (Cappelleri vd 2009).

Üniversite öğrencilerinin yaş ortalamaları, $21,57 \pm 4,15$ olarak saptanmıştır. Yaş arttıkça hedonik durumlarında azalma gözlemlenmiştir. Ancak aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gregersen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, yaş arttıkça açlık seviyesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Besinlerdeki tatmin olma eşiğinin genç bireylerde daha yüksek seviyede olduğu ve genç bireylerin daha fazla besin tükettikleri gözlemlenmiştir. Bunun sebebi olarak da anoreksiya olarak adlandırılan besin alımındaki azalmanın sebep olduğu düşünülmektedir (Gregersen vd 2011).

İnsan hayatında önemli yeri olan fiziksel aktivite yapılış süresi, çeşidi ve şiddeti gibi etkenlere göre farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek seviyede olduğu ancak aralarında anlamlı bir fark oluşmadığı görülmektedir. Savcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara göre daha yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir (Savcı vd 2006). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımlarına bakıldığında, %47,80'in orta düzeyde, %25,70'in düşük düzeyde ve %26,50'inin ise yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip oldukları belirlenmiştir.

Hedonik açlık durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinde, düşük düzeyli ve negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre, hedonik açlık durumlarındaki artış durumunda

öğrencilerde düşük seviyede de olsa fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğu gözlenmektedir. Yapılan bir başka çalışmada, araştırmamızdaki gibi hedonik kaçık durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönlü bir korelasyon gözlenmiş ancak aralarında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır (Hayzaran 2018). Yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyleri ile yeme davranışları arasındaki ilişki incelenmiş ve yüksek seviyede fiziksel aktivite olan kişilerde daha fazla açlık olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum ise fiziksel aktivite ve tokluk kavramı arasında pozitif yöndeki ilişkinin ters olduğunu göstermektedir. Bunun sebebi olarak da akut egzersizin bir günlük insülin ve leptin düzeylerini düşürdüğü, PYY düzeylerini arttırdığını göstermektedir. Bu durum bireylerdeki fiziksel aktivite düzeyleri ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin değişkenlik gösterebileceğini bildirmektedir (Gregersen vd 2011).

Benlik saygısı, bireyin yüksek benlik saygısına sahip olması kendisine dair “çok iyi” olduğunu düşündürürken; düşük benlik saygısına sahip kişiler kendisini “kötü” olarak nitelendirmekte veya kişilerin kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg 1969). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı durumlarında erkeklerin kadınlardan daha düşük seviyede olduğu ancak aralarında anlamlı bir fark oluşmadığı görülmektedir (Hamurcu vd 2015). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı durumlarının dağılımlarına bakıldığında, %66,70’inin yüksek düzeyde, %32,00’in orta seviyede ve %1,40’in ise düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Hamurcu ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, kadın bireylerde yaşın artmasına bağlı olarak benlik saygılarının azalması ve beden kitle indeksi yüksek bireylerde düşük benlik saygısında oldukları gözlenmiştir (Hamurcu vd 2015). Yapılan başka bir çalışmada, %80’i kadın olan yetişkin bireylerde, 12 haftalık kilo verme programında kişilerin ağırlıklarının azalmasına bağlı olarak hedonik açlık durumlarında azalmalar gözlenmiştir. Bunun sebebi, ağırlık kontrolündeki yükselmeler sayesinde vücut ağırlığındaki düşüşlerin hedonik açlık isteğini azaltması olarak açıklanmaktadır (O’Neil vd 2012).

Hedonik açlık durumları ile benlik saygısı durumları arasındaki ilişki incelendiğinde, yapılan korelasyon analizinde aralarında düşük düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuca göre, hedonik açlık durumlarındaki artış durumunda öğrencilerde düşük seviyede de olsa fiziksel aktivite düzeylerinde artış olduğu gözlenmektedir. Yapılan çalışmalarda benlik saygısının düşük olduğu bireylerin genellikle BKİ yüksek olan bireyler olması ve bu bireylerin hedonik açlık seviyelerinin yüksek olduğu gözlenmektedir (Pınar 2002). Ancak araştırmamızda hedonik açlık seviyesinin artması durumunda benlik saygısının düşük seviyede de olsa artması literatürdeki sonuçlarla çelişmektedir. Benlik saygısı ile hedonik açlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar kısıtlı olduğundan, bu alanda yapılacak çalışmaların önemini de

arttırmaktadır.

İnsan hayatında dönem dönem bazı besinlerin verdiği haz isteği, diğer besinlere oranla daha fazla olmaktadır. Kişinin bu besinleri vücut ihtiyacının duyduğu gereksinimden fazla arzulaması aşırı besin isteği olarak ifade edilmektedir (Özenoğlu 2018). Bu istek, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Aşırı besin isteğine ait bir sınıflandırmayla ilgili bir değerden bahsedilmese de puanlamadaki artış aşırı besin isteğinin geliştiği anlamına gelmektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aşırı besin isteklerinin, erkeklerde kadınlara göre daha düşük seviyede olduğu ancak aralarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında yüksek düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, hedonik açlık durumlarındaki artış, öğrencilerde besinler üzerindeki iştahı arttırmaya ve aşırı besin isteği durumlarında da pozitif yönde yüksek seviyeli bir artışa neden olduğu gözlemlenmiştir. Karakaş'ın yapmış olduğu bir çalışmaya, 211'i kadın toplam 322 kişi katılmıştır. Çalışmada hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Karakaş 2020). Yapılan başka bir çalışmada ise çevrelerinde lezzetli besinlere ulaşımın kolay olan insanların aşırı besin isteklerinin yüksek olduğu ve hedonik açlık durumlarının da artışına sebep olduğu gözlenmiştir (Hill ve Peters 1998).

6. SONUÇ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları belirlemek ve öğrencilerin hedonik açlık durumları ile fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygısı, aşırı besin istekleri aralarındaki ilişkiyi göstermek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya Ocak 2021 – Aralık 2021 tarihleri arasında Pamukkale Üniversitesinde eğitim gören ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden 162 erkek, 347 kadın toplamda 513 kişi (Yaş ortalaması: $21,57 \pm 4,15$ yıl, vücut ağırlığı ortalaması: $63,75 \pm 14,91$ kg, boy uzunluğu ortalaması: $1,69 \pm 0,09$ m, Beden Kitle İndeksi ortalaması: $22,28 \pm 4,02$ kg/m²) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veriler çevrim içi (online) anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket formu; kişisel bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Besin Gücü Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeği, Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeklerinden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine bakıldığında, cinsiyetlerine göre %67,6'sı (347 Kişi) kadın, %31,6'sı (162 Kişi) erkek, yaşlarına göre %34,9'u (179 Kişi) 19-20 yaş, %30,4'ü (156 Kişi) 21-23 yaş, %18,9'u (97 Kişi) 24 yaş ve üzeri, %15,8'i (81 Kişi) 18 yaş ve altı şeklinde, ağırlıklarına göre %50,1'i (257 Kişi) 60 kg. ve altı, %26,3'ü (135 Kişi) 61-70 kg., %12,1'i (62 Kişi) 71-80 kg., %11,5'i (59 Kişi) 81 kg. ve üzeri şeklinde, boylarına göre %43,3 (222 Kişi) 165 cm. ve altı, %25 (128 Kişi) 171-180 cm., %22 (113 Kişi) 166-170 cm., %9,7'si (50 Kişi) 181 cm. ve üzeri şeklinde dağılmıştır.

Öğrencilerinin BKI'lerine göre bakıldığında, %70'e yakının normal düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrenciler sınıflarına göre %48,3'ü (248 Kişi) 1.Sınıf, %23'ü (118 Kişi) 4. Sınıf ve üzeri, %18,3'ü (94 Kişi) 2. Sınıf ve %10,3 (53 Kişi) 3. Sınıf şeklinde dağılmıştır. Öğrenciler sigara kullanma durumlarına ilişkin %26,7'si (137 Kişi) sigara kullandığını, %73,3'ü (376 Kişi) sigara kullanmadığını, alkol kullanma durumlarına ilişkin %71,3 (366 Kişi) alkol kullanmadığını, %28,7'si (147 Kişi) alkol kullandığını, doktor tanısı olan hastalıklarına ilişkin %88,7'si (455 Kişi) hastalığı olmadığını, %11,3'ü (58 Kişi) hastalığı olmadığını belirtmiştir.

Öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının dağılımına bakıldığında, %17,35'lik bir düzeyde 89 kişide hedonik açlık durumunun gözlenmediği buna karşılık %82,65'lik bir düzeyde 424 kişide ise hedonik açlık durumunun olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin BGÖ toplam puan ortalama değeri $3,37 \pm 0,87$; besin gücü ölçeğinin

alt faktörlerinden birincisi olan besin bulunabilirliğinin ortalama değeri $3,09\pm 1,03$; besin gücü ölçeğinin alt faktörlerinden ikincisi olan besin mevcudiyetinin ortalama değeri $3,55\pm 1,02$ ve besin gücü ölçeğinin alt faktörlerinden üçüncüsü olan besinin tadına bakılmasının ortalama değeri ise $3,58\pm 0,89$ puan olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımına bakıldığında, %25,70'inin düşük düzey, %47,80'inin orta düzey, %26,50'inin ise yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin aşırı besin isteği ortalama değerleri, $123,41\pm 50,75$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki puanlamada en yüksek değer 234 ve en düşük değer ise 39 puan olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlerin yükselmesi aşırı besin isteğinin arttığı anlamına gelmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı ortalama değerleri, $1,18\pm 1,15$ olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin dağılımına bakıldığında, %66,70'inin yüksek düzey, %32,00'inin orta düzey, %1,40'inin ise yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık analizi neticesinde, benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaşlarına göre farklılık analizi sonucunda, 18 yaş ve altında olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin 21-23 yaş aralığında katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerine göre incelendiğinde, benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin ağırlıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin BKİ'lerine göre farklılık analizi neticesinde, benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin BKİ'lerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflarına göre farklılık analizi neticesinde, benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sigara kullanımlarına göre farklılık analizi neticesinde, benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin sigara kullanımlarına

göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanımlarına göre farklılık analizi neticesinde ise alkol kullanan kişilerine fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeylerinin doktor tanısı konmuş rahatsızlığı olma göre farklılık analizi neticesinde, doktor tanısı konuş rahatsızlığı olan bireylerine benlik saygısı düzeylerinin doktor tanısı konuş rahatsızlığı olmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı, hedonik açlık, aşırı besin isteği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi neticesinde, benlik saygısı ile hedonik açlık arasında düşük düzeyli ve pozitif yönlü ilişki olduğu, benlik saygısı ile aşırı besin isteği arasında düşük düzeyli ve pozitif yönlü ilişki olduğu, benlik saygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında düşük düzeyli ve negatif yönlü ilişki olduğu, hedonik açlık ile aşırı besin isteği arasında yüksek düzeyli ve pozitif yönlü ilişki olduğu, hedonik açlık ile fiziksel aktivite düzeyi arasında düşük düzeyli ve negatif yönlü ilişki olduğu, aşırı besin isteği ile fiziksel aktivite arasında düşük düzeyli ve negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Hedonik açlık durumu ile hedonik açlık durumunu etkileyen faktörlerin incelenmesinde, hedonik açlık sinyallerinin daha anlaşılır bir şekilde saptanarak hazırlanacak sağlıklı beslenme programlarının hedonik açlık durumlarını olumlu yönde etkilemesine ve bu şekilde obezite gibi kronik hastalıklarının da önüne geçilerek kişinin hayat standartlarını artmasına olanak sağlayacaktır.

Araştırmaya katılan popülasyondaki artışın da hedonik açlık üzerindeki anlamlılık derecesini arttıracığından dolayı katılımcı sayısındaki artışın hedonik açlık durumlarının incelenmesinde daha güvenilir sonuçlar sağlayacaktır.

Hedonik açlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Ancak yapılan çalışmalarda, yoğun fiziksel aktivitenin sonucunda hedonik açlık olduğu gözlemlenmiştir. Ancak yapılan çalışmaların sınırlı olması ve hedonik açlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, araştırma grubunda, egzersiz şiddetinde veya egzersiz türündeki farklılıklardan kaynaklandığı anlamına gelebilir. Bu sebeple araştırmanın yapılırken bu etmenlere dikkat edilmesi, hedonik açlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

7. KAYNAKLAR

Adam TC, Tsao S, Page KA, Hu H, Hasson RE, Goran MI. Insulin sensitivity and brain reward activation in overweight Hispanic girls: a pilot study. *Pediatric Besity* 2015; 10(1): 30-36.

Amin T, Mercer JG. Hunger and satiety mechanisms and their potential exploitation in the regulation of food intake. *Current Obesity Reports* 2016; 5(1): 106-112.

Barbano MF, Cador M. Opioids for hedonic experience and dopamine to get ready for it. *Psychopharmacology* 2007; 191(3): 497-506.

Beaulieu K, Blundell J. The psychobiology of hunger – A scientific perspective. *Topoi*. 2020; 40: 565–57.

Berridge KC. 'Liking' and 'wanting' food rewards: brain substrates and roles in eating disorders. *Physiology & Behavior* 2009; 97(5): 537-550.

Berthoud HR. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? *Current Opinion in Neurobiology* 2011; 21: 888–896.

Blum K, Thanos PK, Gold MS. Dopamine and glucose, obesity, and reward deficiency syndrome. *Frontiers in Psychology* 2014; 5: 919.

Cappelleri JC, Bushmakin AG, Gerber RA. Evaluating the power of food scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. *International Journal of Obesity* 2009; 33: 913–922.

Çuhadaroğlu F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi*, Ankara, 1986, s. 1-50.

Davis C, Fox J. Sensitivity to reward and body mass index (BMI): evidence for a non-linear relationship. *Appetite* 2008; 50(1): 43-49.

Egecioğlu E, Skibicka KP, Hansson C, Alvarez-Crespo M, Friberg PA., Jerlhag E, Engel JA, Dickson SL. Hedonic and incentive signals for body weight control. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders* 2011; 12(3): 141-151.

Erikson EH. Identity: *Youth and crisis*. New York, 1968, W. W. Norton & Company.

Feig EH, Piers AD, Kral TV E. Eating in the absence of hunger is related to loss of control eating, hedonic hunger, and short-term weight gain in normal weight women. *Appetite* 2018; 123: 317-324.

Gander MJ, Gardiner HW. Çocuk ve Ergen Gelişimi, Bekir Onur (hızl.), (A.Dönmez, Çev.), 6.Baskı, *İmge Kitabevi*, Ankara, 2007

Geçtan E. Psikanaliz ve Sonrası. 3. Basım. *Remzi Kitabevi*, İstanbul 2000.

Gregersen NT, Moller BK, Raben A, Søren T, Kristensen, Holm L, Flint A, Astrup A. Determinants of appetite ratings: the role of age, gender, BMI, physical activity, smoking habits, and diet/weight concern. **Food & Nutrition Research** 2011; 55.

Hamurcu P, Öner C, Telatar B, Yeşildağ Ş. Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. **Türk Aile Hekimliği Dergisi** 2015; 19(3): 122–128.

Hanlon EC, Baldo BA, Sadeghian K, Kelley AE. Increases in food intake or food seeking behavior induced by GABAergic, opioid, or dopaminergic stimulation of the nucleus accumbens: is it hunger? **Psychopharmacology** 2004; 172(3): 241-247.

Hayzaran M. Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, **Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı**, Ankara, 2018.

Hill JO, Peters JC. Environmental contributions to the obesity epidemic. **Science** 1998; 280(5368): 1371-1374.

Jager G, Witkamp RF. The endocannabinoid system and appetite: relevance for food reward. **Nutrition Research Reviews** 2014; 27(1): 172-185.

Karakaş HM. Obez olan ve olmayan yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışının hedonik açlık ve aşırı besin isteği ile ilişkisinin belirlenmesi. **Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, 2020.

Kelley AE, Will MJ, Steininger TL. Restricted daily consumption of a highly palatable food (chocolate Ensure(R)) alters striatal enkephalin gene expression. **The European Journal of Neuroscience**. 2003; 18(9): 2592-2598.

Konturek P, Konturek J, Cześnikiewicz-Guzik M, Brzozowski T, Sito E, Konturek S. Neuro-hormonal control of food intake: basic mechanisms and clinical implications. **Journal of physiology and pharmacology: an official journal of the Polish Physiological Society** 2005; 56: 5-25.

Korkmaz M. Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, **İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**, İstanbul, 2020.

Köse S, Şanlıer N. Hedonik açlık ve obezite. **Türkiye Klinikleri Journal of Endocrinology** 2015; 10(1): 16–23.

Kuo DY. Co-administration of dopamine D1 and D2 agonists additively decreases daily food intake, body weight and hypothalamic neuropeptide Y level in rats. **Journal of Biomedical Science**. 2002; 9: 126-132.

Laitinen J, Ek E, Sovio U. Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. **Preventive Medicine** 2002; 34(1): 29-39.

Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: A new dimension of appetite? **Physiology & Behavior** 2007; 91(4):432–439.

Matias I, Di Marzo V. Endocannabinoids and the control of energy balance. **Trends in Endocrinology & Metabolism** 2007; 18(1): 27-37.

Monteleone AM, Di Marzo V, Monteleone P, Dalle Grave R, Aveta T, Ghoch M. Responses of peripheral endocannabinoids and endocannabinoid-related compounds to hedonic eating in obesity. **European Journal Nutrition** 2016; 55(4).

Monteleone P, Piscitelli F, Scognamiglio P, Monteleone AM, Canestrelli B, Di Marzo V, Maj M. Hedonic eating is associated with increased peripheral levels of ghrelin and the endocannabinoid 2-arachidonoyl-glycerol in healthy humans: a pilot study. **The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism** 2012; 97(6): 917-924.

Morton G, Cummings DE, Baskin DG, Barsh GS, Schwartz MW. Central nervous system control of food intake and body weight. **Nature** 2006; 443: 289-295.

Müftüoğlu S, Kızıltan G, Akçil OK M. Majör depresyon hastaları için "Aşırı Besin İsteği" ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. **Turkiye Klinikleri J Health Sci**, 2017; 2(1): 13–22.

Naughton P, McCarthy M, McCarthy S. Acting to self-regulate unhealthy eating habits. An investigation into the effects of habit, hedonic hunger and selfregulation on sugar consumption from confectionery foods. **Food Quality and Preference** 2015; 46: 173–183.

Novelle MG, Diéguez C. Food addiction and binge eating: lessons learned from animal models. **Nutrients** 2018; 10(1): 71.

O'Doherty JP, Deichmann R, Critchley HD, Dolan RJ. Neural responses during anticipation of a primary taste reward. **Neuron** 2002; 33(5): 815-826.

O'Neil PM, Theim KR, Boeka A, Johnson G, Kovach KM. Changes in weight control behaviors and hedonic hunger during a 12 week commercial weight loss program. **Eating Behaviors** 2012; 13: 354–360.

Özenoğlu A. Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. **Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi** 2018; 9(4): 357-365.

Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara, 2005.

Pınar R. Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. **Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2002; 6 (1).

Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnal D, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. **Türk Kardiyoloji Arşivi** 2006; 34(3), 166-172.

Schmidt JB, Bertolt CJ, Sjödın A, Ackermann F, Schmedes AV, Thomsen HL, Juncher AM, Hjorth MF. Does stress affect food preferences? A randomized controlled trial investigating the effect of examination stress on measures of food preferences and obesogenic behavior. **Stress** 2018; 21(6), 556-563.

Schüz B, Schüz N, Ferguson SG. It's the power of food: individual differences in food cue responsiveness and snacking in everyday life. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity** 2015; 12(1): 1-8.

Smith GP, Jerome C, Norgren R. Afferent axons in abdominal vagus mediate satiety

effect of cholecystokinin in rats. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 1985; 249(5): 638-641.,

Stouffer MA, Woods CA, Patel JC, Lee CR, Witkovsky P, Bao L, Robert P, Jones KT, Vaca SC, Reith MEA, Carr KD, Rice ME. Insulin enhances striatal dopamine release by activating cholinergic interneurons and thereby signals reward. *Nature Communication* 2015; 6(1): 1-12.

Stubbs RJ, Hughes DA, Johnstone AM, Rowley E, Reid C, Elia M, Stratton R, Delargy H, King N, Blundell JE. The use of visual analogue scales to assess motivation to eat in human subjects: A review of their reliability and validity with an evaluation of new hand-held computerized systems for temporal tracking of appetite ratings. *The British Journal Of Nutrition* 2000; 84(4): 405–415.

Szczypka MS, Kwok K, Brot MD, Marck BT, Matsumoto AM, Donahue BA, Palmiter RD. Dopamine production in the caudateputamen restores feeding in dopamine-deficient mice. *Neuron* 2001; 30(3), 819-828.

Tomiyama AJ, Dallman MF, Epel ES. Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology* 2011; 36(10): 1513-1519.

Tuomisto T, Tuomisto MT, Hetherington M, Lappalainen R. Reasons for initiation and cessation of eating in obese men and women and the affective consequences of eating in everyday situations. *Appetite* 1998; 30(2): 211-222.

Van den Akker K, Schyns G, Jansen A. Altered appetitive conditioning in overweight and obese women. *Behaviour Research and Therapy* 2017; 99: 78-88.

Velloso LA. The hypothalamic control of feeding and thermogenesis: implications on the development of obesity. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia* 2006; 50(2): 165-176.

Verhoeven A, Adriaanse M, Evers C, Ridder DD. The power of habits: Unhealthy snacking behaviour is primarily predicted by habit strength. *British Journal of Health Psychology* 2012; 17: 758–770.

Williams KW, Elmquist JK. From neuroanatomy to behavior: central integration of peripheral signals regulating feeding behavior. *Nature neuroscience* 2012; 15(10): 1350-1355.

Woods SC. The eating paradox: How we tolerate food. *Psychological Review* 1991; 98(4): 488-505.

Yu YH. Making sense of metabolic obesity and hedonic obesity. *Journal of Diabetes* 2017; 9: 656-666.

Zhang M, Kelley AE. Opiate agonists microinjected into the nucleus accumbens enhance sucrose drinking in rats. *Psychopharmacology* 1997; 132(4): 350-360.

8. ÖZGEÇMİŞ

3 Kasım 1997'de Denizli'de doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Denizli'de tamamladı. 2015 senesinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik bölümünü kazanarak lisans eğitimine başladı. 2019 yılında lisans eğitiminden başarıyla mezun oldu. 2019 yılında Pamukkale Üniversitesi Antrenman ve Hareket Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı.

9. EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

- 1) Cinsiyet: Kadın Erkek
- 2) Yaş:.....(yıl)
- 3) Ağırlık:.....(kg)
- 4) Boy:.....(cm)
- 5) BKİ:.....kg/m²
- 6) Fakülte/Bölüm:.....
- 7) Sınıf:.....
- 8) Sigara kullanıyor musunuz? (**Cevabınız hayır ise 12. soruya geçiniz.**)
Evet Hayır
- 9) Ne kadar süredir sigara kullanıyorsunuz?.....(yıl)
- 10) Ortalama olarak günde kaç adet sigara içersiniz?.....(adet)
- 11) Alkol kullanıyor musunuz? (**Cevabınız hayır ise 14. soruya geçiniz.**)
Evet Hayır
- 12) Ne sıklıkla alkol tüketirsiniz?
 Sosyal içiciyim (nadiren içerim)
 Her gün
 Her hafta
 15 günde 1
 Ayda 1
- 13) Doktor tarafından tanısı konulmuş kronik hastalığınız/hastalıklarınız var mı? (**Belirtiniz**)
Evet Hayır

EK 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

	ÇOK DOĞRU	DOĞRU	YANLIŞ	ÇOK YANLIŞ
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
6. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

EK 3. Besin Gücü Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Fiziksel olarak aç olmadığım zamanlarda kendimi yiyecek düşünürken buluyorum.					
2. Yemek yemek, başka bir şey yapmaktan daha çok zevk veriyor.					
3. Sevdiğim bir yemeği gördüğüm ya da kokusunu aldığım zaman, biraz yemek için güçlü bir dürtü hissedirim.					
4. Bulduğum ortamda sevdiğim yağlı/şışmanlatıcı yiyecekler varsa, kendimi tatlarına bakmak için durdurmakta zorlanıyorum.					
5. Besinlerin üzerimdeki gücünü düşünmek oldukça korkutucu.					
6. Lezzetli bir yemeğin hazırda var olduğunu bildiğimde, onu yeme konusunda kendime engel olamıyorum.					
7. Bazı besinlerin tadını o kadar çok seviyorum ki, benim için zararlı olduklarını bilsem bile onları yemeyi bırakamıyorum.					
8. Çok sevdiğim bir besini tatmadan önce, o besinle ilgili yoğun bir beklenti içerisine giriyorum.					
9. Lezzetli bir yemek yediğimde, tadının ne kadar iyi olduğuna çok odaklanıyorum.					
10. Bazı zamanlarda günlük aktiviteler yaparken, aniden yemek yeme isteği duyuyorum (belirgin bir sebep yokken).					
11. Diğer insanlara göre yemek yemekten daha fazla zevk aldığımı düşünüyorum.					
12. Biri bana çok güzel bir yemeği tarif ettiğinde, bir şeyler yeme isteği duyuyorum.					
13. Aklımın sürekli yemekle meşgul olduğunu düşünüyorum.					
14. Yediğim besinlerin mümkün olduğunca lezzetli olması benim için çok önemlidir.					
15. Çok sevdiğim bir besini yemeden önce ağzımın sulandığını hissediyorum.					

EK 4. Aşırı Besin İsteği Ölçeği

	Her zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Çok sık yemek yiyen birinin yanında olmak beni acıktırır.						
2. Bir besine aşırı istek duyduğumda, bir kez yemeye başlayınca kendimi durduramayacağımı biliyorum.						
3. Eğer aşırı istediğim bir şeyi yersem, sıklıkla kontrolümü kaybederim ve çok yerim.						
4. Aşırı besin isteğine teslim olduğum zaman bundan nefret ederim.						
5. Aşırı besin isteği bende sürekli istediğim besini elde etmenin yollarını düşündürür.						
6. Her zaman aklımda yiyecekler varmış gibi hissediyorum.						
7. Bazı yiyeceklere karşı aşırı istek duyduğumda kendimi sıklıkla suçlu hissederim.						
8. Kendimi sürekli yiyecekleri düşünürken bulurum.						
9. Kendimi daha iyi hissetmek için yerim.						
10. Bazen yemek yemek bazı şeylerin mükemmel görünmesini sağlar.						
11. Sevdiğim yiyecekleri düşünmek ağzımı sulandırır.						
12. Midem boş olduğu zaman besinlere karşı aşırı istek duyarım.						
13. Vücudumun bazı besinleri istediği düşüncesine kapılıyorum.						
14. Öyle açlık hissederim ki, midem bana dipsiz bir kuyu gibi görünür.						
15. Aşırı derecede istediğim bir yiyeceği yemek beni daha iyi hissettirir.						
16. Aşırı istediğim yiyecekleri yediğimde, kendimi daha az depresif hissederim.						
17. Aşırı istediğim bir yiyeceği yediğim zaman suçluluk hissederim.						
18. Bir besini aşırı istediğim zaman, kendimi onu yemek için plan yaparken bulurum.						
19. Yemek beni sakinleştirir.						
20. Sıkıldığım, sinirlendiğim ya da üzgün olduğum zaman, besinlere aşırı istek duyarım.						
21. Yemek yedikten sonra kendimi daha az kaygılı hissederim.						
22. Eğer aşırı istek duyduğum besini elde edersem, onu yemekten kendimi alamam.						
23. Bazı yiyeceklere aşırı istek duyduğumda, olabildiğince çabuk onları yemeye çalışırım.						

Aşırı Besin İsteği Ölçeği (Devamı)

	Her zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
24. Aşırı istek duyduğum besini yediğim zaman, kendimi çok iyi hissedirim.						
25. Aşırı besin isteğime karşı direnecek güç yoktur.						
26. Bir kez yemeğe başlarsam durmakta zorlanırım.						
27. Ne kadar uğraşsam da yemek yemeği düşünmeyi durduramam.						
28. Bir dahaki sefere ne yiyeceğimi düşünmek için çok zaman harcarım.						
29. Eğer aşırı besin isteğime teslim olursam, tüm kontrolümü kaybederim.						
30. Aşırı stresli olduğum zaman, aşırı besin isteğim olur.						
31. Yiyecek konusunda hayallere dalarım.						
32. Ne zaman bir yiyeceğe karşı aşırı isteğim olsa, gerçekten o yiyeceği yiyinceye kadar yemeği düşünmeye devam ederim.						
33. Eğer bir besine aşırı istek duyarsam, onu yemekle ilgili düşünceler beni tüketir.						
34. Duygularım sıklıkla bende yemek yeme isteği oluşturur.						
35. Ne zaman bir açık büfeye gitsem, ihtiyacımdan çok daha fazlasını yerim.						
36. Hemen ulaşabileceğim lezzetli yiyecekleri yememek benim için çok zordur.						
37. Aşırı yemek yiyen biriyle beraberken genellikle bende aşırı yerim.						
38. Yemek yiyince kendimi rahatlamış hissedirim.						
39. Üzgün olduğum zaman besinlere karşı aşırı istek duyarım.						

EK 5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır.

Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün. İşte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder.

Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün

- Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. » (3.soruya geçiniz.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

- Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___gün

- Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. » (5.soruya geçiniz.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

- Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___gün

- Yürümedim. » (7. soruya geçiniz.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

- Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

- Bilmiyorum/Emin değilim

EK 6. Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.08.2022-E.237323



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-237323
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Berna RAMANLI

İlgi : 18/07/2022 tarihli dilekçeniz. *10.125.1.107*
673

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "**Üniversite Öğrencilerinde Farklı Ölçekler Kullanılarak Hedonik Açlık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu çalışmanızda istenilen değişiklik talebiniz **26.07.2022 tarih ve 11 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu çalışmanızın adının "**Üniversite Öğrencilerinde Hedonik Açlık Belirleyicilerinin Değerlendirilmesi**" olarak değiştirilmesinde **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan

