

**Doğu Akdeniz Üniversitesinde Okuyan
Öğrencilerin İştah, Duygusal Yeme ve Depresyonun
Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin
Değerlendirilmesi**

Latife Ezgi Taş

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Beslenme ve
Diyetetik Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2018
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Doç. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdür Vekili

Bu tezin Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkan
Vekili

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Doç. Dr. Reyhan Nergiz Ünal

2. Doç. Dr. Emine Yıldız

3. Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, iştah, sezgisel yeme ve depresyonun beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışma yaşları 18-31 yaş arasında 371 öğrenciyi kapsamaktadır. Çalışma kapsamında olan öğrencilerin %73'ü kadın ve %27'si erkektir. Katılan öğrencilere araştırma doğrultusunda hazırlanan anket formunda sosyo-demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları, üç faktörlü yeme anketi (TFEQ-R21), duygusal iştah anketi (DİA), depresyon ölçeği (CES), sezgisel yeme ölçeği, antropometrik ölçümler ve 24 saatlik besin tüketim kaydı yer almıştır.

Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin ortalama BKİ değerlerinin sırasıyla $21.98 \pm 4.73 \text{ kg/m}^2$, $25.14 \pm 3.58 \text{ kg/m}^2$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin BKİ değerleri ile bilişsel kısıtlama puanları arasında ($r = 0.424$) ve duygusal yeme puanı ile vücut ağırlığı arasında ($r = 0.262$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Kadın öğrencilerin ortalama bilişsel kısıtlama puanının erkek öğrencilerden yüksek olduğu ($K = 43.05$, $E = 33.50$) saptanmıştır ($p < 0.05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre CES-depresyon ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve kadın öğrencilerin aldıkları puanların daha yüksek olduğu bulunmuştur ($K = 42.67$, $E = 39.19$), ($p < 0.05$). Kadın öğrencilerin, duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ise azalmaktadır ($r = -0.409$, $p < 0.05$). Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır ($r = -0.228$, $p < 0.05$). Erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal iştah anketinin, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek

yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır ($p<0.05$). Sonuç olarak bireylerin duygusal yeme ve psikolojik durumlarının genel olarak beslenme durumlarını etkilediği görülmüştür. Bu nedenle bireylerin hem psikolojik durumları hem de beslenme alışkanlıkları göz önüne alınarak değerlendirilmeli ve bir tedavi planı oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Beslenme, Depresyon, İştah

ABSTRACT

This study has been prepared to see the effects of college students' emotional eating, appetite, intuitive eating, and depression on nutritional status. The study includes 371 students between the ages of 18-31. Those students who 73% of the students are female and 27% of the students are male. There is a survey report which about the participating students. The survey includes socio-demographic characteristics, eating habits, three factorial eating questionnaire (TFEQ-R21), emotional appetite questionnaire (DIAS), depression scale (CES), intuitive eating scale, anthropometric measures and 24 hour food consumption record of the students. According to the BMI values of female and male students in the study were 21.98 ± 4.73 kg / m² and 25.14 ± 3.58 kg / m², respectively. It was found that there was a positive correlation between BMI values and cognitive restriction scores ($r = 0.424$) between emotional eating score and body weight ($r = 0.262$) of female students ($p < 0.05$). The mean cognitive restriction scores of female students ($K = 43.05$, $E = 33.50$) ($p > 0.05$). It was found that the difference between CES-depression scale scores of the students who participated in the research was statistically significant and the scores of female students were higher than the genders ($K = 42.67$, $E = 39.19$). As the scores of female students in the emotional eating sub-dimension increase, the scores of the intuitive eating scale decrease ($r = -0.409$, $p < 0.05$) . As the scores of female students increased from the CES-depression scale, the scores of the intuitive eating scale decreased. As the scores of male students increased from emotional eating sub-dimension, scores of emotional appetite questionnaire, emotional eating negative story increased ($r = -0.228$, $p < 0.05$).

As a result, it has been observed that emotional eating and psychological conditions of individuals generally affect nutritional status. For this reason, both individuals' psychological conditions and nutritional habits should be considered and a treatment plan should be developed.

Keywords: Emotional Nutrition, Depression, Appetite

TEŞEKKÜR

Araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazımına kadar geçen süreçte her türlü bilimsel ve manevi desteği sağlayan, her daim sabırla yol gösteren, vaktini ve yardımını esirgemeyen tez danışanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran'a,

Lisans ve yüksek lisans eğitimin boyunca bilimsel ve manevi desteklerini esirgemeyen tüm hocalarıma,

Stresli ve zor zamanlarımda yanımda olan, desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen, yüksek lisans eğitimim süresince Kıbrıs'a her gelişimde bana evlerini açan sevgili arkadaşlarım Dyt. Melis Tarhan, Melis Öztürk ve çalışma arkadaşım Dyt. Gökçem Şen'e,

Çalışmam süresince ve her zaman yanımda olan, yardımlarını ve desteğini esirgemeyen ve hayatımın her anında bana sonsuz güven veren sevgili arkadaşım Dyt. Ayşen Yıldırım'a,

Son olarak, beni bugünlere getiren, tüm hayatımda olduğu gibi eğitim hayatımda da beni sürekli destekleyip maddi ve manevi yardımlarını, desteklerini esirgemeyen, koşulsuz sevgilerini hissettiğim ve bana her konu da güç veren babam Burhan Taş, annem Keziban Taş, ablam Elif Taş ve kardeşim Emre Taş'a çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vii
KISALTMALAR	xi
TABLO LİSTESİ	xii
ŞEKİL LİSTESİ	xiv
1 GİRİŞ	1
1.1 Kuramsal Yaklaşım ve Kapsam	1
1.2 Amaç ve Hipotez	3
2 GENEL BİLGİLER	5
2.1 Beslenme ve Sağlık	5
2.2 Genç Yetişkin Dönemde Beslenme Durumunu Etkileyen Faktörler	5
2.3 Duygusal Yeme Davranışı	8
2.3.1 Duygusal Yeme Davranış Sıklığı	10
2.4 Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Faktörler	12
2.4.1 Psikosomatik Teori	12
2.4.2 Dışsal Teori	13
2.4.3 Kısıtlama Teorisi	14
2.4.4 Kaçış Teorisi	15
2.5 Duygusal Yeme Davranışının Altında Yatan Mekanizmalar	15
2.5.1 Fizyolojik Mekanizmalar	15
2.5.2 Psikolojik Mekanizmalar	17
2.5.3 Macht'ın Üç Aşama Modeli	19

2.6 Depresyon.....	20
2.6.1 Depresyon Tanı Ölçütleri.....	21
2.6.1.1 DSM-IV' e Göre Depresyon Tanı Ölçütleri;	22
2.7 Duygusal Yeme, İştah ve Depresyon ilişkisi	23
3 BİREYLER VE YÖNTEM	26
3.1 Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	26
3.2 Araştırmanın Genel Planı	27
3.3 Sosyo-Demografik Özellikler	27
3.4 Genel Beslenme Alışkanlıkları.....	28
3.5 Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-R21)	28
3.6 Duygusal İştah Anketi (DİA)	30
3.7 CES-Depresyon Ölçeği (CES-D)	31
3.8 Sezgisel Yeme Ölçeği.....	31
3.9 Antropometrik Ölçümler	32
3.9.1 Vücut Ağırlığı	32
3.9.2 Boy Uzunluğu.....	32
3.9.3 Beden Kütle İndeksi (BKİ).....	33
3.9.4 Bel ve Kalça Ölçümleri	33
3.10 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı	34
3.11 Araştırmanın Sınırlılıkları	34
3.12 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	35
4 BULGULAR	36
5 TARTIŞMA	87
5.1 Bireylerin Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi	87
5.2 Bireylerin Genel Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi.....	90

5.3 Bireylerin Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..	93
5.4 Bireylerin Günlük Enerji Ve Besin Ögesi Alımlarına Yönelik Bulgular	96
5.5 Bireylerin Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine İlişkin Değerlendirme.....	103
5.6 Bireylerin CES-Depresyon Ölçeğine İlişkin Değerlendirme	110
5.7 Bireylerin Duygusal İştah Anketine İlişkin Değerlendirme	112
5.8 Bireylerin Sezgisel Yeme Ölçeğine ilişkin Değerlendirme	116
5.9 Öğrencilerin Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonların Değerlendirilmesi.	119
6 SONUÇ	125
7 ÖNERİLER	132
KAYNAKLAR.....	134
EKLER	162
Ek 1: Etik Kurul Onayı.....	163
Ek 2: Onam Formu	163
Ek 3: Anket Formu	166
Ek 4: Üç Fakörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-R21).....	168
Ek 5: Duygusal İştah Anketi.....	169
Ek 6: CES-Depresyon Ölçeği.....	170
Ek 7: Sezgisel Yeme Ölçeği	171
Ek 8: 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı.....	173

KISALTMALAR

BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı
BKİ	Beden Kütle İndeksi
CESD	The Center for Epidemiological Studies-Depression
CHO	Karbonhidrat
Cm	Santimetre
DİA	Duygusal İştah Anketi
EFSA	European Food Safety Authority
g	Gram
kg	Kilo gram
kkal	Kilo kalori
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türkiye Cumhuriyeti
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
TFEQ-R21	Üç Faktörlü Yeme Ölçeği
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Dünya Sağlık Örgüt'ünün BKİ Sınıflaması	33
Tablo 4.2: Öğrencilerin sağlık, sigara-alkol kullanma ve fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı.....	39
Tablo 4.3: Öğrencilerin öğün tüketim ve öğün atlama durumlarına göre dağılımı....	41
Tablo 4.4: Öğrencilerin öğün tüketim yerlerine ve birlikte öğün tükettikleri kişilere göre dağılımı	43
Tablo 4.5: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümleri.....	45
Tablo 4.6: Bireylerin BKİ değerlerinin ve bel çevresi ölçümünün metabolik komplikasyon risk grubuna göre dağılımı.....	46
Tablo 4.7: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji ve besin ögesi tüketimleri	49
Tablo 4.8: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması	53
Tablo 4.9: Öğrencilerin yaş gruplarına göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması	55
Tablo 4.10: Öğrencilerin bölümlere göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması	58
Tablo 4.11: Kadın öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar	62
Tablo 4.12: Erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar	65
Tablo 4.13: Öğrencilerin BKİ sınıflarına göre ÜFYÖ, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması	66

Tablo 4.14: Kadın öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar	72
Tablo 4.15: Erkek öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar	77
Tablo 4.16: Kadın öğrencilerin TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar	83
Tablo 4.17: Erkek öğrencilerin TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar	86

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1: Macht'ın üç aşama modeli.....	19
--	----

Bölüm 1

GİRİŞ

1.1 Kuramsal Yaklaşım ve Kapsam

Duygusal yeme ya da emosyonel yeme davranışı yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygu durumu değişimleri sırasında genellikle normalden daha fazla yemek yemeye neden olan psikolojik yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (Guillain, D. ve arkadaşları, 2006). Duygusal yeme açlık hissi nedeniyle ya da öğün zamanı geldiği için değil sadece duygusal dalgalanmalara göre ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak ifade edilmektedir (Bekker, M. ve arkadaşları, 2003). Duygusal yeme genellikle düşük benlik saygısı, yetersizlik duyguları ve yeme davranış bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir (Waller, G. ve arkadaşları, 1999).

Duygusal yeme yaklaşımının 2 temel varsayımı vardır: ilk varsayım, negatif duygular yemek yeme hazzını arttırır. İkinci varsayım ise yemek yeme davranışının negatif duyguların etkisini azaltmasıdır. Buna göre, olumsuz duyguya bir koşullu tepki olarak yeme isteği oluşur. Bunu takip eden yeme davranışı olumsuz duygunun etkisini azaltır (Bruch, 1973).

Duygusal yemenin obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda (Agras, W. S., ve Telch, C. F., 1998) ve normal ağırlıklı olup da diyet yapan kişilerde daha sık görüldüğü gözlenmiştir (Bekker, M. ve arkadaşları 2003).

Duygusal yemenin sağlık üzerinde önemli psikolojik ve fiziksel etkileri vardır. Örneğin; duygusal yeme yüksek vücut ağırlığı, yeme bozuklukları ve depresyon ile ilgilidir. Aynı zamanda duygusal yemenin ağırlık kontrolü düşük ve

beden kütle indeksi (BKİ) yüksek kişilerde daha sık olduğu ortaya konmuştur (Tan, C. ve arkadaşları, 2014). Duygusal yeme davranışı genel olarak obez ve kilolu bireylerde görülse de bu durum her zaman geçerli değildir. Vücut ağırlığı sorunu olmayan normal ağırlığa sahip hatta normalden daha düşük ağırlığa sahip bireylerde bile duygusal yeme söz konusu olabilir. Yapılan bir çalışmada 15 aşırı kilolu, 15 normal vücut ağırlığında, 15 de normal sınırın altında ağırlığa sahip bireylerde duygusal yeme davranışının görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre normal değerlerin altında ağırlığa sahip bireyler daha çok pozitif duygulanım sonrasında duygusal yeme davranışı gösterirken diğer gruplar daha çok üzüntü verici ya da negatif duygulanım sonrası duygusal yeme durumu göstermektedir (Geliebter, A. ve arkadaşları, 2003).

Duygusal yeme sayısız psikolojik ve sağlık sorunları ile ilişkili olduğu için duygusal yemeye neden olabilecek farklı faktörleri incelemek önemlidir. Duygusal yeme konusunda yapılan araştırmalar, aşırı yeme durumunda stres gibi olumsuz duygusal uyarılmanın rolüne odaklanmıştır. Yapılan bir araştırmada kadın üniversite öğrencilerinin stresin duygusal yeme davranışlarının tetikleyicisi olduğuna inandıklarını ortaya koymuştur. Hem öz-rapor hem de deneysel araştırmalar, daha fazla stres seviyesinin daha fazla besin tüketimi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin, deneysel bir araştırma, kamuoyunda konuşma yapacaklarına inandıkları duygusal yiyenlerin (stres-indüksiyon), stresle başlamayan duygusal yiyenlere kıyasla daha yüksek yağlı besinler tükettiğini bulmuştur (Tan, C. ve arkadaşları, 2014).

Duygusal yeme durumundaki bireyler öfke ve ilişkisiz bir olaydan kaynaklanan depresyon gibi güçlü duyguları hissederken yemek yemeye veya sıkıldıkları zaman yemek yemeye başlarlar. İnanılmaz derecede aç olmadan yemek

yemek, okolata, makarna veya Şeker gibi besinleri tknetmek ve diğer besinlerden memnun olmamak, mutsuz bir Şekilde yemek yemek ve tkenmiŐken bile yemek yemeyi istemek de diğer davranışları arasındadır. Macht ve Müller (2007) Şekerli tatların etkisini yetişkinlerde araştırmışlardır. Buna göre hüzünlü bir film izledikten sonra katılımcıların çoğu su içmek yerine okolata yemeyi tercih etmişlerdir. Aynı deney, lezzet yönünden birbirinden farklı iki okolatayla tekrarlandığında, daha lezzetli olan okolatanın duygu durumunu daha fazla düzelttiği görülmüştür (Macht, ve Müller, 2007).

Araştırmalar, karbonhidrat yönünden zengin besinlerin kandaki triptofan seviyesini yükselterek beynin serotonerjik sistemlerindeki hareketliliği arttırdığını ortaya koymaktadır. Böylelikle yemek yemenin ardından beyinde serotonin seviyesi artmakta, bu da kişinin duygudurumunda iyileŐmeye yardımcı olmaktadır (Sevinçer, M. ve arkadaşları, 2013, Macht, ve Simons, 2011).

Yukarıda ki bilgilerden ve yapılan çalıŐmalardan yola çıkarak, niversite ğrencilerinde iştah, duygusal yeme ve depresyonun kişilerin beslenme üzerindeki olası etkileri ve bunun sonucunda sağlığı olumsuz etkilemesi nedeniyle bu konunun araştırılması önemlidir.

1.2 Amaç ve Hipotez

Bu çalışmada, niversite ğrencilerinin duygusal yeme, iştah, sezgisel yeme ve depresyonun beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıŐtır.

Hipotezler

1. Üniversite ğrencilerinde duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin enerji alımları yüksektir.

- 2.Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin karbonhidrat alımları yüksektir.
- 3.Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin yağ alımları yüksektir.
- 4.Üniversite öğrencilerinde depresyon puanları yüksek olan bireylerin duygusal yeme puanları yüksektir.
5. Duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin sezgisel yeme puanı yüksektir.
6. Üniversite öğrencilerinde duygusal iştah durumu varsa, duygusal yeme puanları yüksektir.

Bölüm 2

GENEL BİLGİLER

2.1 Beslenme ve Sağlık

Sağlık; insanın yaşamını sürdürebilmesi ve yaşam kalitesini koruması için en önemli faktördür. Yaşamımızı sağlıklı sürdürebilmek için; vücudun fizyolojik ihtiyaçlarını yeterli ve dengeli beslenerek karşılamak ve psikolojik olarak iyi bir ruh haline sahip olmak gerekir (Baysal A., 2013).

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır (Baysal A., 2013). İnsanın yaşamı için 50'ye yakın besin ögesine gereksinim vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, üretken olup yaşamını devam ettirmesi için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da fazla alındığı zaman çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalılabileceği bilimsel olarak ortaya konmuştur (Yılmaz, E. ve Özkan, S., 2007). Beslenme hastalıklarının tedavisinde olduğu kadar sağlığın korunması ve geliştirilmesinde oldukça önemlidir. Günümüzde kronik hastalıkların önlenmesinde beslenmenin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Pekcan, G. ve Erçim, E., 2014).

2.2 Genç Yetişkin Dönemde Beslenme Durumunu Etkileyen Faktörler

Genç yetişkin dönem; gençlik döneminin başlangıcı olarak kabul edilen ve genellikle ileri adölesan dönemle iç içe geçmiş olan üniversite yıllarını kapsamaktadır. Bu dönemde öğrencilerin yaşamlarında biyolojik ve psikolojik

önemli değişimler yaşanabilir (Yılmaz, D. ve arkadaşları, 2013). Öğrencilerin üniversite eğitimine başlamaları ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamından ayrılmaları, yeni bir çevreye adapte olmaları ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin yapmaya başlamalarından sonucunda, öğrencilerin beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır (Pekcan, G. ve Erçim, E., 2014).

Bu dönemde sağlıklı beslenebilmeleri için doğru besin seçimi ve tüketiminde bulunulmalıdır. Besin seçimi ve tüketimini aile ortamından ayrılmaları, psikolojik, ekonomik, sosyal ve kültürel gibi birçok faktör etkilemektedir. Bu faktörlere bireylerin besin ve enerji öğeleri gereksinimi, sağlıklı ve sağlıksız olması, besinlerin tadı ve kokusu, besine ulaşılabilirlik, satın alma ve besin güvenilirliği gibi etmenler neden olmaktadır (Steptoe, A. ve arkadaşları, 1995). Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres ve zaman kaybı doğru besin seçimi yapmalarını da etkilemektedir (Sajwani, R. ve arkadaşları, 2009). Deliens T. ve arkadaşları (2014) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin besin seçimi ve tüketimini zaman eksikliği, sosyal çevre, maliyet ve sınırlı bütçe ve sağlıklı yiyeceklere erişememe durumunun etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Deliens, T., ve arkadaşları, 2014).

Üniversite öğrencilerinin birçoğu eğitimleri için ailelerinden uzakta yaşayabilirler. Üniversiteye başlamadan önce öğrencilerin beslenme alışkanlıkları aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken, ailelerinin yanından ayrıldıkları zaman yaşam şekillerinin farklılaşmasıyla birlikte beslenme alışkanlıkları da değişmektedir (Yılmaz, E. ve Özkan, S., 2007). Özellikle yurtda yaşayan öğrencilerin yurt şartlarının çok istenilen şekilde olmamasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı saptanmıştır (Garibağaoğlu, M., ve arkadaşları, 2012).

Genç yetişkin dönemde beslenme durumunu etkileyen faktörlerden biri de yetersiz sosyo-ekonomik durum ve çevresel faktörlerdir. Öğrencilerin çoğu üniversite yaşamında sosyo-ekonomik durumla karşı karşıyadırlar (Kyrkou, C., ve arkadaşları, 2018). Öğrencilerin kampüs ve çevresindeki yerlerde sağlıklı olmayan besinlere daha kolay ulaşımı ve bu gibi besinlerin maliyetinin düşük olması nedeniyle sağlıksız beslenme alışkanlığı kazanabilirler ve bu durum sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Alışveriş merkezlerinin, otomatların ve fast-food restoranlarının kampüse yakın yerlerde bulunması beslenme durumunu olumsuz etkileyen çevresel faktörlerdendir (Ganasegeron, K., ve arkadaşları, 2014).

Tüm bu faktörlerin yanında genç yetişkin dönemde bireylerin psikolojik durumları da besin seçimi ve tüketimini etkilemektedir. Bu dönemde yaşanan yüksek stres, anksiyete ve duygusal sıkıntı düzeyleri öğrencilerin beslenme durumunu etkilemektedir (Silva, R. ve arkadaşları, 2018). Ganasegeran K. ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik durumlarıyla besin tüketimi arasındaki korelasyona bakılmış ve psikolojik faktörlerin yeme alışkanlıkları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler genellikle sıkıldıkları için, kendilerini mutlu hissetmek ve üzgün veya sinirli hissettikleri zaman yemek yediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca öğrenciler yemeğin önlerine geldikleri zaman kendilerini durduramadıklarını tamamen kontrol dışı hareket ettikleri çalışma sonucunda elde edilen psikolojik faktörler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ganasegeran, K., ve arkadaşları, 2014).

Psikolojik faktörlerin etkileri aynı sosyo-kültürel ve ekonomik koşullara sahip olsa bile bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu psikolojik faktörlerdeki farklılıklar çeşitli teorilerle açıklanmaktadır. Bu teoriler; psikosomatik teori, bilişsel teori ve kısıtlayıcı teoridir. Bu teorilerin ortaya çıkması ile birlikte duygusal yeme

gibi psikolojik kavramlar ortaya çıkmıştır. Bireylerin besin seçimi ve tüketimini etkileyen psikolojik faktörlerden biri de duygusal yemedir (Steptoe, A.ve arkadaşları, 1995).

2.3 Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme genel olarak olumsuz duygulardan kaynaklanan ve kişide oluşan duygusal sıkıntılara tepki olarak edinilen yeme davranışına “duygusal yeme davranışı” denir. Ayrıca duygusal yeme, duygusal uyarana bir tepki olarak besin tüketiminde oluşan değişimdir (Economy, A., 2013).

Bunlara ek olarak duygusal yeme, olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimini ifade etmektedir. Birçok kişi sadece beslenme ve açlık hissettiği için değil aynı zamanda zevk almak için ve negatif duyguları hafifletmek için yemek yemektedirler. Duygusal yeme olarak adlandırılan bu alışkanlık, fizyolojik olarak açlığın olmaması, olumsuz ruh hallerini yaşarken yemek yeme durumunu ve aşırı yeme eğilimini tanımlamaktadır (Cynthia, J. ve arkadaşları, 2018).

Jia Wu ve arkadaşlarına göre olumsuz duygular, bireylerin yemek yerken kendini kontrol etmesine engel olur, bu durum da bireylerin sağlıksız yiyecekler tüketmesine neden olabilir. Yemek yeme olumlu ruh halini yükseltir ve böylece olumsuz duyguların baskılanması için yemek yeme, sürekli bir alışkanlık haline gelmektedir (Cynthia, J., W. ve arkadaşları, 2018).

Yemek yeme kararları her zaman açlığın veya tokluğun içsel işaretlerine dayanmamaktadır ve genellikle bireyler duygusal durumlarına cevap olarak yemek yemektedirler (Tan, C. ve arkadaşları, 2016). Duygusal durumlar yeme davranışı üzerinde önemli etkilere sahip olabilir ve aşırı ya da yetersiz yeme ile sonuçlanabilmektedir (Geliebter, A. ve arkadaşları, 2003).

Duygusal yeme normal ağırlığa sahip ya da obez olan bireylerde görülebilmektedir. Ayrıca olumsuz duygular gibi olumlu duyguların da yeme davranışı ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalar sonucunda kanıtlanmıştır (Sevinçer, M. ve arkadaşları, 2013, Patel, ve Schlundt, 2001). Strien V. ve arkadaşları (2013) yaptığı çalışmada, bireylerin olumlu ve olumsuz duygular sonucunda beslenme durumlarına bakılmış ve katılımcıların üzüntü duygu durumunda besin tüketiminde çok fazla bir değişiklik olmadığını, ancak sevinç duygu durumunda daha fazla besin tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Strien, V., ve arkadaşları, 2013). Öfke, korku, üzüntü ve neşe gibi duygular kişinin ruh halini etkileyerek yeme davranışını değiştirmektedir. Bu durum kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Economy, A., 2013).

Mehrabian (1980) farklı duygular ile besin alımını arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sıkıntı, depresyon ve yorgunluk gibi durumlarda daha fazla besin tüketiminin olduğu, korku, gerilim ve ağrı sırasında daha az besin tüketiminin olduğu bildirilmiştir (Mehrabian, 1980). Lyman (1982) olumlu duygular sırasında sağlıklı yiyecekleri tüketme eğiliminde olduklarını ve olumsuz duygular sırasında zararlı, sağlıksız besinleri tüketme eğiliminin daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Lyman, 1982). Patel ve Schlundt (2001) olumlu ve olumsuz duygu durumlarında yedikleri yemeklerin, nötr bir atmosferde yedikleri yemeklerden önemli ölçüde daha fazla olduğu ve olumlu duygu durumunun besin alımı üzerindeki olumsuz duygu durumlarında daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır (Patel, and Schlundt, 2001) .

Macht (1999) öfke, korku, üzüntü ve neşenin yeme davranışı üzerine etkilerini incelemişlerdir. Bireyler, öfke ve sevinç sırasında korku ve üzüntüden daha çok açlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öfke sırasında dürtüsel beslenmenin

arttığını (herhangi bir besin türüne yönelik, hızlı, düzensiz ve dikkatsiz yemek yeme) ve sevinç sırasında hedonik (hazsal) yemede bir artış olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca katılımcıların sevinç duygu durumunu yaşarken tükettikleri besinlerin daha sağlıklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle Macht'ın çalışması üzüntü ve korkudan ziyade, yeme konusunda öfke ve sevinç üzerinde daha güçlü etkiler göstermiştir (Macht, 1999).

Macht (2008) duygusal durumlarda iştah üzerinde % 30 oranında bir artış veya % 48 oranında bir azalma olduğunu bildirmiştir (Macht, 2008). Braden A. ve arkadaşları (2018) yaptığı çalışmada aşırı kilolu/obez ve normal kilolu bireylerin duygusal yeme eğilimine bakılmış ve aşırı kilolu bireylerde duygusal yeme eğilimi, normal kilolu bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aşırı kilolu/obez erişkinlerin yaklaşık yarısının (% 53.7) duygusal yeme eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Braden, A. ve arkadaşları, 2018).

Duygusal yeme; yüksek enerji ve yüksek yağ içeren besinlerin daha fazla tüketilmesine ve bunun sonucunda aşırı ağırlık kazanımına ve daha yüksek BKİ'ne yol açtığı saptanmıştır. Van Strien ve arkadaşları (2013) yaptığı çalışmada, bireylerin olumsuz duygulara yanıt olarak yüksek enerjili besinleri tercih ettiklerini, olumlu duygularda ise böyle bir arzunun olmadığını bildirmişlerdir (Strien, V. ve arkadaşları, 2013).

2.3.1 Duygusal Yeme Davranış Sıklığı

Duygusal yeme, ve bununla beraber olumsuz duygular sonucunda gözlenen aşırı yeme arzusunun obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve normal kilolu olup da diyet yapan kişilerde daha sık görüldüğü gözlenmiştir (Sevinçer, M. ve arkadaşları, 2013). Obez bireylerin duygusal durumlarda, normal kilolu bireylere göre yediklerini daha fazla arttırdıkları belirtilmiştir. Özellikle öfke, can sıkıntısı ve

depresyon durumunda daha fazla yemek yedikleri gözlenmiştir (Ganley, R., 1989). Bu konuda Yanovski ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada obez bireylerde depresif belirtilerin daha sık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Yanovski, S. ve arkadaşları, 1993). Duygu düzenleme teorisine göre bu bireyler olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmak için yemek yemekteler (Macht, ve Simons, 2000).

Irına ve arkadaşlarının (2016) Meksika'da yaptığı bir çalışmada 1453 üniversite öğrencisinde duygusal beslenme ve BKİ arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda BKİ ve duygusal beslenme ($p<0.001$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme söz konusu olan öğrencilerin BKİ değerlerinin yüksek olduğu gözlenmiştir (Lazarevich, I. ve arkadaşları, 2016).

Selena T. ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada; Los Angeles ilçesinde yaşayan ve 7 ortaokuldan toplam 666 öğrencinin katıldığı çalışmada duygusal yeme konusunda cinsiyet farklılığının olmadığını ve algılanan stres ve endişeler yüzünden duygusal yeme durumunun görüldüğü ortaya çıkmıştır (Selena T. ve arkadaşları, 2009).

Duygusal yeme bireyin, fizyolojik olarak ihtiyaç duyulandan daha fazla yiyecek tüketme eğilimini artırır. Artan alım, BKİ değerlerinde artışa ve aşırı kilolu veya obez olmaya neden olmaktadır. Önceki araştırmalar, duygusal yemenin genel popülasyonda obezitenin gelişiminde nedensel bir faktör olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmalar duygusal yemenin hem çocuk hem yetişkin popülasyonlarında aşırı kiloluluk ve obezitenin gelişmesine yol açtığını göstermektedir. Duygusal yeme yüksek BKİ ile ilişkili iken, normal BKİ'leri olan bireylerde de duygusal yeme görülebilmektedir (Fox, S. ve Egan, J., 2018).

2.4 Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Faktörler

2.4.1 Psikosomatik Teori

Psikosomatik teori, duygusal yemenin en çok tartışıldığı teoridir. Psikosomatik teoriye göre; duygusal yiyiciler olumsuz duygulanımlara karşılık olarak aşırı beslenmektedirler çünkü aşırı tüketimin onları duygu durum halindeki sorunlardan uzaklaştırdığı düşünülmektedir (Ruderman, A. J., 1983). Bu teoriye göre duygusal yiyiciler aç veya doymuş olup olmadıklarını ya da başka bir rahatsızlıktan muzdarip olup olmadıklarını anlamamakta ve herhangi bir uyarılma durumuna tepki olarak aşırı yemek yiyebilmektedirler. Bunun sonucunda ise aşırı ağırlık kazanımı veya obezite ile karşı karşıya kalabilmektedirler (Spoon, S. T., ve arkadaşları, 2007).

Kaplan ve Kaplan'ın (1957) psikosomatik obezite teorisine göre; aşırı yemenin bazı obez bireyler için kaygıyı azaltma aracı olarak kullanılan öğrenilmiş bir davranış olduğu öne sürülmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957) Bu bireyler gergin ve kaygılı olduklarında anksiyetelerini azaltmak için aşırı yemek yemekte-dirler (Ruderman, A. J., 1983).

Yemek yemenin anksiyeteyi hangi mekanizma ile azalttığı tam anlaşıl-mamakla birlikte, karbonhidrat ve protein alımının beyinde serotonin sentezi üzerinde etkisi olabileceği üzerinde durulmuştur (Sevinçer, M., ve arkadaşları, 2013). Psikosomatik teoriye göre beslenme ile anksiyeteyi azaltma erken yaşta öğrenilmiştir. Psikosomatik teori beslenme gereksinimini daha zevkli durumlar veya ödül ifadeleri kullanarak ilişkilendirmektedir (Stapleton, P. ve Mackay, E., 2014). Obez kişiler ise açlık hissini bastırmak için yemek yedikleri gibi anksiyete durumunu bastırmak içinde yemek tüketimini arttırmaktadırlar (Ruderman, A. J., 1983).

Bruch'ın (1973) psikosomatik obezite teorisine göre; bu aşırı besin tüketiminin muhtemelen erken yaşta beslenme ile ilgili yaşanan deneyimlerinden

kaynaklandığı düşünülmektedir. Çocukların her türlü huzursuzluğu karşısında anneleri onların sakinleşmeleri için yiyecekleri çözüm aracı olarak kullanabilmektedir. Bu yüzden bu gibi deneyimler yiyecek ve diğer rahatsız edici duygular arasındaki farkı ayırt etmede yetersizliğe neden olduğu vurgulanmaktadır. (Ouwens, M. A., ve arkadaşları, 2003, Bruch, 1973).

Sonuç olarak Kaplan ve Bruch'ın psikosomatik teorileri, duygusal beslenmenin rahatsız edici (kaygı, huzursuzluk, anskiyete,...) davranışları azalttığı ve bunun sonucunda ağırlık kazanımı ve obezite riskine rağmen yemek yemeğe devam ettikleri dikkat çekmektedir (Ganley, R., 1989).

2.4.2 Dışsal Teori

Dışsal teori dışarıdan tetiklenen yeme olgusuna odaklanır. Bazı bireyler yiyeceklerin görünümü konusunda yüksek hassasiyete sahiptirler ve açlık durumlarına bakılmaksızın yiyeceklerin görünümü, kokusu hoşlarına gittiği zaman daha fazla besin tüketimi söz konusudur (Ouwens, M. A., ve arkadaşları, 2003).

Dışsal yemesi olan bireyler aniden gelişen besinle ilgili bir uyarıya yüksek yanıt verirken, psikosomatik teoriye göre ise duygusal yeme davranışı olan bireyler dışsal bir uyarıya cevap olarak değil, kişinin kendi duygu durumlarına yanıt olarak yemek yemektedirler. İki teoride de benzer olarak “obezite” söz konusudur (Strien, V. T., 1995).

Macht ve Simons tarafından 2011 yılında yapılan çalışmada, aşırı kilolu bireylerin fizyolojik uyaranlar karşısında verdikleri tepkilerin oldukça düşük olduğu belirtilmektedir (Macht, ve Simon, 2011). Bu kişilerde iç uyaranlara karşı farkındalık oldukça düşük seviyededir bu yüzden açlık hissini algılayamazlar. Besinlerin dış görünüşü, kokusu ve tadı gibi dış uyaranların etkisi doğrultusunda yemek yemeye karar vermektedirler (Bilgen, S., 2018).

2.4.3 Kısıtlama Teorisi

Kısıtlama teorisi; besin alımının kısıtlanmasıdır. Yapılan araştırmalar obez bireylerin her zaman besin alımını kısıtlamaya çalıştıklarını göstermiştir. Bu nedenle aşırı kilolu veya obez bireyler besin alımını diyet yaparak kısıtlamaktadırlar (Canetti, L., ve arkadaşları, 2002).

Kısıtlama teorisi başlangıçta Herman ve Mack (1975) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin ideal kilolarına ulaşmak için besin alımını kısıtladıkları ve bunun sonucunda olması gereken ağırlıklarının altında kaldıkları ve yeme davranış bozukluğunun gözlendiği ortaya çıkmıştır (Herman, ve Mack, 1975). Daha sonra Herman ve Polivy (1980) tarafından kısıtlama teorisi ile ilgili araştırmalara devam edilmiş ve Herman ve Polivy'e göre ideal ağırlığa ulaşmak için yapılan kısıtlayıcı beslenme tedavilerinde vücudun gereksinimi olan besinlerden yoksun kaldığı ve daha sonra bu bireylerin tekrar aşırı besin tketererek bu eksikliği gidermeye çalıştıkları vurgulanmıştır (Herman, ve Polivy, 1975).

Bu bireylerin diyet yaparak besin alımını kısıtladıkları ve ideal ağırlıklarının altına düştükten sonra tekrar ağırlık kazandıkları gözlenmektedir (Canetti, L., ve arkadaşları, 2002). Çünkü kısıtlama teorisine göre bilinçsiz ve sağlıksız şekilde besin alımının kısıtlanması daha sonra aşırı yemeye yol açabilmektedir. Enerji alımını kısıtlayan bireyler açlık duygularını bastırır ve daha az besin tketerler (Snoek, H., M. ve arkadaşları, 2006). Bu araştırmacılara göre yemek yeme isteği ve bu isteğin yeme davranışlarını etkilemesi ile kısıtlama arasındaki denge, yemek yeme isteğine direnmek için bilişsel bir badır. Bu bireyler sürekli yemek yediklerinde endişelenir ve besin alımını kronik olarak kısıtlarlar (Canetti, L. ve arkadaşları, 2002). Kısıtlama teorisi içerisinde yer alan “dizihibisyon hipotezi” ne göre kısıtlayıcı tarzda beslenen bireylerin bu durumu kontrol etmesi çeşitli nedenlerden dolayı bozulabilir.

Bozulmasına neden olan bu durumlar depresyon, anksiyete, aşırı besin ve alkol tüketimi gibi nedenlerdir (Snoek, H. M. ve arkadaşları, 2006).

2.4.4 Kaçış Teorisi

Bu teoriye göre; duygusal yemek yemenin genellikle olumsuz duyguların yarattığı ortamlardan kurtulmak için bir kaçış mekanizması olduğu öne sürülmektedir (Heatherton, ve Baumeister, 1991).

Kaçış teorisine göre, olumsuz duygulara yanıt olarak gelişen aşırı yeme durumu, bireysel farkındalığı değiştirebilecek nitelikteki egoyu tehdit eden uyaranlardan uzaklaşmaya veya dikkati bu uyaranlardan dağıtmaya çalışmaktan kaynaklanmaktadır. Bu görüşe göre kendisiyle ilgili olumsuz bir farkındalık yaratan bilgiler, öz-farkındalık için bir tehdit unsuru oluşturur (Spoor, ve arkadaşları, 2007). Yakın zamanda yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, benliği tehdit eden olumsuz duyguların ve yüksek düzeyde olumsuz farkındalık yaratan bilgilerin, duygusal yeme davranışı söz konusu olan kişilerde aşırı besin tüketimini daha da arttırdığı gözlenmiştir (Wallis, ve Hetherington, 2004).

2.5 Duygusal Yeme Davranışının Altında Yatan Mekanizmalar

Duygusal yeme durumunda, besinler duygular ile başa çıkmak amacıyla kullanılmaktadır fakat bu durumun hangi mekanizmalar ile gerçekleştiğini söylemek zordur. Hangi durumda hangi mekanizmanın devreye gireceği ve bu noktanın tespit edilmesi duygusal yeme kavramının çözülmesinde büyük öneme sahiptir. Bu kısımda bazı mekanizmaların duygusal yemeyi nasıl etkilediği açıklanacaktır (Bilgen S., 2018).

2.5.1 Fizyolojik Mekanizmalar

Duyguya bağlı besin alımındaki artış psikolojik mekanizmalarla açıklandığı zaman, duygusal yemeyi azaltmak üzere fizyolojik mekanizmaların ön planda

tutulması önerilmektedir. Genelde beslenmeye bağlı fizyolojik değişiklikler yemeğin duygusal durumu dűzenleyici etkilerine aracılık etmesi için önerilmektedir. Karbonhidrat açısından zengin yemekler, duygusal durum sonrası duygu durumunun iyileşmesine ve duygusal olarak stresli olan kişilerde stres tepkilerinin azalmasına yol açabilir (Macht, M., 2008). Bu etkiler, sonucunda öğünde karbonhidrat miktarının artması beyinde serotonin miktarının artmasına neden olur. Bununla birlikte, bir öğün de nispeten dűşük protein oranları kan-beyin bariyerinde triptofan seviyelerinin artmasına ve dolayısıyla beyinde serotonin dűzeyinin de artmasına neden olabilir (Benton, D., 2002). Ayrıca yapılan diğer bir çalışmada stres durumunda triptofandan zengin protein tűketiminin ruh hali üzerinde olumlu etki yarattığı gözlenmiştir (Firk, C., ve Markus, C. R., 2009).

Diđer fizyolojik mekanizma ise, yűksek yađlı ve karbonhidratlı yiyeceklerin tűketilmesinin, hipotalamo-hipofiz-adrenal eksenin aktivitesini azalttıđını ve stres tepkilerinin azaldıđını göstermektedir (Wansink, B., ve arkadaşları, 2003). Yűksek yađ içerinin besinler hipotalamik-hipofiz bezinin aktivasyonunu etkileyerek stres seviyesinin azalmasına neden olmaktadır. Oliver G. ve arkadaşları (2000) yaptıđı çalıřmada stres durumu söz konusu olan bir görev sonrasında duygusal yeme skoru yűksek olan bireylerin daha fazla yűksek yađlı besin ve tatlılara yöneldikleri gözlenmiřtir (Oliver, G., ve arkadaşları, 2000).

Markus C. ve arkadaşları (1998) yaptığı çalışmada protein ve karbonhidrattan zengin beslenmenin duygu durumunun iyileşmesinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada bilinçli olarak katılımcıların stres seviyelerini arttırmışlardır. Ve sonucunda protein veya karbonhidrat tűketen kişilerin stres seviyelerinin diğerlerine göre daha dűşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karbonhidrat

ve yağlı besinler gibi protein içeren besinler de endokrin faktörler üzerinde olumlu etki yaratmaktadır (Markus C., ve arkadaşları, 1998).

Hem serotonin hem de endokrin hipotezi ile ilgili temel sorun, duygusal durum etkilerinin besin tüketimiyle azalacağı yönündedir. Bu durum kronik stresle başa çıkmak için yaralı olabilir. Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada lezzetli yemek yedikten hemen sonra olumsuz duygu durumlarında azalmalar olduğu gözlenmiştir. Bu lezzetli besinlerin ortaya çıkardığı anlık pozitif reaksiyonların olumsuz duygu durumlarının etkisini azalttığı görülmektedir (Macht, M., 2008).

Michel S. ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada, öğrencilerin besin tüketimiyle duygusal durumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Duygusal duruma bağlı olarak besin alımı artanların yüksek enerjili yoğun yiyecekleri, duygusal duruma bağlı olarak besin alımı değişmeyen bireylerden daha çok tükettikleri gözlenmiştir (Michel, S. ve arkadaşları, 2007).

Dopamin yetersizliği olan bireylerde lezzetli besinleri fazla tüketerek, dopamin aktivitesini arttırdığı gözlenmiştir. Dopamin eksikliği olan bireyler mutlu olmak için bu yetersizliği yüksek enerjili besinleri tüketerek karşılayabilirler. Bu yüksek enerji içerikli besinler özellikle yüksek yağlı besinler ve tatlılardan oluşmaktadır. Şeker ve yağ içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi dopamin salımını arttırmaktadır (Serin, Y., ve Nevin, Ş., 2018).

2.5.2 Psikolojik Mekanizmalar

Yiyeceklerin duygusal durum ve duygular üzerindeki etkileri konusunda yapılan çalışmalarla giderek artmaktadır. Yüksek karbonhidratlı besinler, çikolata gibi şekerli yiyecekler ve B vitamini gibi mikro besin öğelerinin duygusal durum üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Yemeklerde alınan yüksek karbonhidratın neden olduğu duygusal değişiklikler serotonin hormonuyla

ilişkilendirilmektedir. Yağ, şeker ve karbonhidrat oranı yüksek yiyecekler endorfin hormonunun açığa çıkmasına ve sonucunda olumlu ruh halinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Akın, A., ve arkadaşları, 2016).

Özellikle şeker içeren besinler insanlarda ruh hallerinde olumlu etkiler göstermektedir. Yeni doğan bebeklerde de bu konuyla ilgili çalışmalar yapılmış ve sonucunda bebeklerin şekerli tatlar karşısında dudaklarını yaladıkları olumlu bir ruh haline büründükleri gözlenmiştir (Macht, ve Simon, 2011).

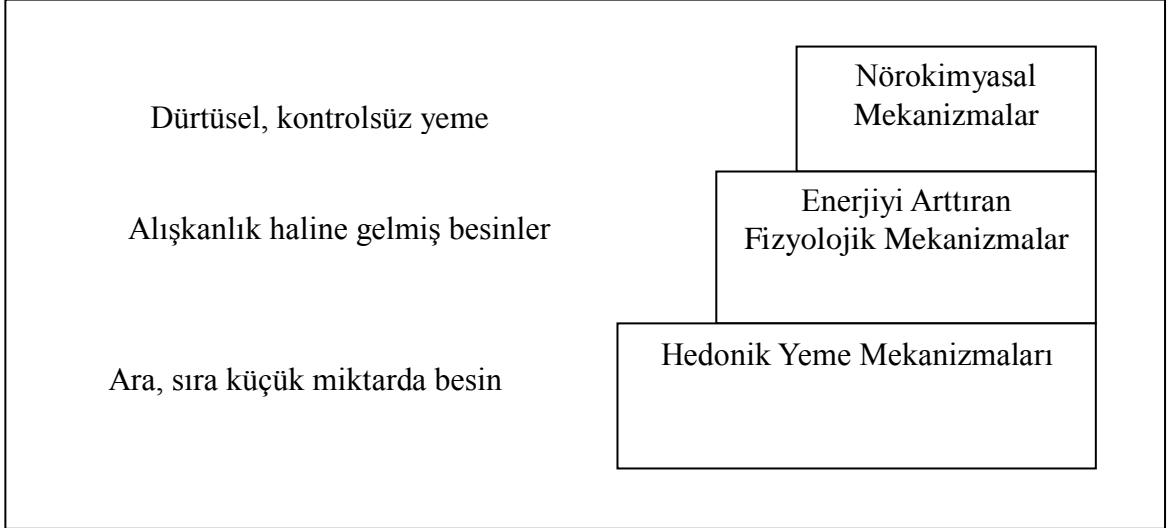
Bireylerin mutsuzken çikolataya yöneldikleri bilinmektedir. Şekerli tatların bireylerde oluşturduğu etkiyi araştıran Macht ve Müller 2007 yılında bir deney yapmışlardır. Katılımcılara hüzünlü, kederli bir film izletmişlerdir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların su içmek yerine çikolataya yöneldikleri ve hüzünlü ruh halinin düzeldiği gözlenmiştir (Macht, ve Müller, 2007).

Macht ve Dettmer 2006 yılında yaptığı çalışmada, bireylerin günlük hayatta çikolata yedikten sonra duygusal değişiklikleri incelemişlerdir. Otuz yedi normal kilolu ve sağlıklı kadınlar çalışmaya katılmış ve bir çikolata barı, bir elma ve hiçbir şey yememeyi tercih edenler yer almıştır. Yemekten sonra 5., 30., 60. ve 90. dakikalarda subjektif durumları incelenmiştir. Hem çikolata, hem elmanın açlığı azalttığı ve duygu durum halini olumlu yönde etkilediği, ancak çikolatanın etkilerinin daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çikolata yiyenlerde neşe ve bazı kadınlarda ise suçluluk duygusu vardı. Suçluluk duygusu hissedenler daha az olumlu duygular yaşamışlardır (Macht, ve Dettmer, 2006).

Macht ve Simon (2011) bu şekerli tatların olumlu etkisini duygusal yeme de gözlenen hedonik durum ile açıklamaktadır. Hedonik varsayımına göre keyif veren yiyecekler olumlu ruh haline neden olmaktadır (Macht, ve Simon, 2011).

2.5.3 Macht'ın Üç Aşama Modeli

Duygusal yeme ile ilgili olarak Macht tarafından üç aşamalı bir model oluşturulmuştur. Macht ve Simon'a göre besinler hem fizyolojik hem de duygusal etkiye sahiptirler. Enerji içeriği yüksek olan besinlerin fizyolojik etkileri farklı olabilmektedir. Psikolojik açıdan ise hormonal ve nörotransmitter sistem üzerinde etkileri farklı olabilir. Ayrıca besinlerin hoş lezzetleri kişide güzel duygular oluşturur ve böylece duygusal durum üzerinde olumlu etkisi vardır. Duygusal yeme de bireyler tıkanırcasına yemek yemeyebilirler, ruh halini olumlu yönde etkilemek için lokmalarını yavaş yavaş tüketebilirler. Bu durum kişiden kişiye değişebilir, tıkanırcasına yiyen bireylerde olabilir. Macht ve Simon duygusal yemenin üç farklı seviyesinin olduğunu belirtmekteydiler (Şekil 2.1) (Macht, ve Simons, 2011).



Şekil 2.1: Macht'ın üç aşama modeli (Macht, ve Simon, 2011)

Şemanın en alt basamağında yani birinci basamağında kişiler duygu durumlarını olumlu yönde etkilemek ve kendilerini mutlu etmek için besinleri küçük miktarlarda tüketirler. Bu aşamada devreye hedonik mekanizma girer ve ara sıra etkili olmaktadır. Bu konuda Macht ve Müller'in 2007 yılında yaptıkları çalışmada

kişiler 5 gramlık bir çikolata tükettikleri zaman duygu durumlarında olumlu yönde değişime neden olmuştur (Macht, ve Müller, 2007).

İkinci aşamada hedonik mekanizma yerini fizyolojik mekanizmaya bırakır. Kişi duygu durumunu düzeltmek için tükettiği besinler artık alışkanlık haline gelmiştir. Yenilen yemeğin ardından enerji düzeyi artar ve olumlu bir ruh hali oluşur ve bireyde besin tüketimiyle birlikte gerginlik ve stres gibi durumlar azalır (Macht, ve Dettmer, 2006).

Son aşamada ise bireyler tam anlamıyla yemeye odaklanmışlardır. Olumsuz ruh halini bastırmak, sakinleşmek ve anksiyeteyi azaltmak için kontrolsüz bir yeme davranışı söz konusudur. Son aşamada hedonik ve fizyolojik mekanizmanın etkisi fazla görülmektedir (Macht, ve Simon, 2011).

2.6 Depresyon

Depresyon ya da depresif bozukluk şiddetli ve kişinin yaşamını olumsuz etkileyen hatta tüm yaşamsal işlevlerini bozan bir duygu durum bozukluğudur. Depresyon, depresif duygu-durum, ilgi ya da zevk kaybı, enerjinin azalması, suçluluk duygusu ya da düşük öz-değer, uyku, iştahta artma veya azalma ve zayıf konsantrasyon ile ortaya çıkan yaygın bir ruhsal bozukluktur (WHO, 2012). Bu sorunlar kronik veya tekrarlayıcı hale gelebilir ve bireyin günlük sorumluluklarını yerine getirme becerisinde önemli bozulmalara yol açabilir (Goodwin, R., ve arkadaşları, 2004).

Depresyon kuramını açıklamak için, bir takım biyolojik, psikolojik, genetik ve sosyal açıklamalar ele alınarak değerlendirilmelidir (Goodwin R., ve arkadaşları, 2004). Depresyonun risk grupları arasında cinsiyet, ırk, aile öyküsü, sosyo-ekonomik durum, çocuk döneminde yaşanan olaylar ve genetik etmenler yer almaktadır (Işık, E., 2003).

Depresyon 21.yy'ın en önemli sağlık sorunlarından biridir. Genellikle 15-31 yaşları arasında başlar (Bhowmik, D. ve arkadaşları, 2012). 23 Şubat 2017 tarihli WHO raporuna göre depresyon artık dünya çapında en önemli hastalıklardan biridir. 2015 yılında küresel nüfusun depresyon oranı % 4.4 olarak tahmin edilmektedir. Depresyon kadınlarda (% 5.1), erkeklere (% 3.6) göre daha yaygındır (WHO, 2017).

Yaygınlık oranları yaşa göre değişiklik gösterir, yaşlı erişkinlerde ise doruğa ulaşır (55-74 yaş arasındaki kadınlarda %7.5 ve erkeklerde %5.5 olduğu gözlenmiştir.). Depresyon aynı zamanda 15 yaş altındaki çocuklar ve ergenlerde de görülür, ancak görülme olasılığı daha büyük yaş gruplarına göre daha düşüktür. Dünyada depresyonla yaşayan toplam insan sayısı 322 milyondur. Bu insanların yaklaşık yarısı, Güneydoğu Asya Bölgesi ve Batı Pasifik Bölgesi'nde yaşamaktadır. 2005 ve 2015 yılları arasında depresyonla yaşayan toplam tahmini kişi sayısı % 18.4 artmıştır. Bu durum, küresel nüfusun genel büyümesini ve depresyonun daha yaygın olduğu yaş gruplarında orantılı bir artışı yansıtmaktadır (WHO, 2017).

2.6.1 Depresyon Tanı Ölçütleri

Depresyon, hüznün, mutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duyguları içeren ve ataklar sonucu oluşan depresif bozukluktur. Ancak, her olumsuz duygu depresyon olarak nitelendirilmemelidir. Depresif kişilerde bu olumsuz duygular yaygın ve sürekli görülür. Bu olumsuz duygular kişinin işlevselliğinde bozulmalara da yol açabilmektedir (Tamam, L. ve arkadaşları, 2012).

Depresyonun kronikleşme durumu söz konusu olduğu için önemli bir sağlık sorunudur çünkü intihar veya ölüm ile sonuçlanabilir. Depresyon bozukluğu olan kişilerde uykusuzluk, iştah kaybı, ağırlık artışı, konsantrasyon güçlüğü, karasızlık, ağlama durumu, algılamakta güçlük çekme, umutsuzluk gibi semptomlar gözlenebilir. Depresyon tanısı konulabilmesi için; depresif duygu durum ya da ilgi

azlığı ve anhedoni (haz yitimi, zevk alamama) bulgularından birinin bulunması zorunludur. Ayrıca bu belirtilere ek olarak DSM-IV tanı kriterlerinin dört veya daha fazlasının bulunması ve bu belirtilerin en az 2 hafta sürmesi gerekir (Tamam, L. ve arkadaşları, 2012).

2.6.1.1 DSM-IV' e Göre Depresyon Tanı Ölçütleri;

A) İki haftalık bir dönem sırasında aşağıdaki belirtilerden beşinin ya da daha fazlasının olması veya depresif duygu durum ya da ilgi azlığı ve anhedoni (haz yitimi ve zevk alamama) bulgularından birisi olmalıdır.

1. Günün çoğunda depresif duygudurum ve her gün üzgün, boş, ümitsiz hissedilir.
2. Neredeyse her gün günün büyük bir bölümünde ya da hemen hemen tümünde aktivitelere karşı ilginin, zevkin azalması,
3. Kilo kaybı veya kilo alımı,
4. Neredeyse her gün uykusuzluk ya da hipersomnia (aşırı uyku hali),
5. Hemen her gün psikomotor ajitasyon (zihinsel ve bedensel etkinliklerde değişiklikler) veya retardasyon (gerilik) gözlemlenmesi,
6. Neredeyse her gün yorgunluk ve enerji kaybı,
7. Neredeyse her gün değersizlik ve aşırı suçluluk duygusu,
8. Neredeyse her gün düşünme ya da konsantre olamama ya da kararsızlık,
9. Tekrarlayan ölüm düşünceleri, belirli bir plan olmaksızın tekrarlayan intihar düşüncesi,

B) Semptomlar klinik, mesleki veya diğer önemli iş alanlarında klinik olarak önemli sıkıntılara veya bozulmalara neden olur.

C) Bu bölümde madde kullanımı veya başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkileri dışlanmalıdır.

D) Şizofreni gibi karma ataklar dışlanmalıdır.

E) Yas'a bağlı durumlar dışlanmalıdır (Reynolds, C. R. ve arkadaşları, 2013).

2.7 Duygusal Yeme, İştah ve Depresyon ilişkisi

Duygusal yeme aşırı ya da hoş olmayan duygu durum hallerine cevap olarak aşırı besin tüketime olarak tanımlanır ve bu durum duygusal sıkıntıya bir cevap olarak kabul edilir. Duygusal yiyiciler, şekerli ve yağlı yiyecekleri daha fazla miktarlarda tüketmekte ve artan besin alımına maruz kalmaktadırlar. Çocukluk ve ergenlik döneminde duygusal yiyicilerde kilo alma söz konusudur (Kelly, L. E., 2013).

Duygusal uyarılmaya ek olarak öfke, bıkkınlık, yalnızlık, üzgün ya da huzursuz olma gibi duygusal durumlarda artan yemek isteklerine cevap olarak artan besin alımına yönelik çalışmalar yapılmıştır (Herman, P. ve arkadaşları, 2005). Birçok çalışmada, duygularla yeme arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve depresyon belirtilerinin duygusal aşırı yeme ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ouwens M. A., ve arkadaşları, 2009).

İki bin on yılında Konttinen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada duygusal yeme ve depresif belirtiler pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Duygusal yeme söz konusu olan bireylerde BKİ'nin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdiği ve bunun sonucunda daha fazla tatlı tüketiminin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Depresif semptomlar sonucu daha az meyve ve sebze tüketimi gözlenmiştir. Çalışmanın sonucunda duygusal yeme ve depresif belirtileri olan bireylerin sağlıksız besinleri tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Konttinen, H., ve arkadaşları, 2010).

Lahteenkorva ve arkadaşlarının 2004 yılında ruh sağlığı bozuk olan orta yaşlı kadın ve erkeklerde, ruh sağlığı ile önerilen besin alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ruh sağlığı bozuk olan kadınların günlük olarak daha az sebze-

meyve tükettikleri, daha az tahıl ya da yulaf lapası tükettikleri, peynir ve süt tüketiminin daha az olduğu gözlenmiştir. Ruh sağlığı bozuk olan erkeklerde kadınlar gibi sebze-meyve ve diğer sağlıklı besinleri daha az tüketmişlerdir. Sonuç olarak kötü ruh sağlığının sağlıksız beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lahteenkorva, S. ve arkadaşları, 2004).

Jeffery ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptığı çalışmada, depresif semptomları olan kişilerin tatlı yiyecek tüketiminin daha fazla olduğuna ve kadınlarda BKİ ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tatlı yiyeceklerin tüketiminin kişilerin depresif ruh halini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Jeffery, R., ve arkadaşları, 2009).

Goossens L. ve arkadaşları, (2008) obez genç (8-18 yaş) bireylerde yeme üzerine kontrol kaybı, anksiyete, duygusal yeme ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Obez bireylerin %40'ında yeme üzerine kontrol kaybı görülmüştür. Bireylerin artan anksiyete durumlarının duygusal yeme ve yeme üzerine kontrol kaybı ile ilişkili olduğu ve artan depresyonun duygusal yeme ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak artan depresyon durumu ile yeme üzerine kontrol kaybı arasında bir ilişki bulunmamıştır (Goossens, L. ve arkadaşları, 2008).

Michels N. ve arkadaşları (2012) çocuklarda psikolojik stresin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 437 çocuk katılmış ve çocuklara psikolojik stres ile ilgili anketler uygulanmıştır. Çocukların duygusal beslenme davranışlarına ilişkin ise Hollanda Yeme Davranışları Anketi (DEBQ) ve Çocuk Yeme Davranışları Anketi-Gıda Frekans Anketi (FFQ) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda çocukların yaşadıkları psikolojik stres sonucunda yağlı yiyecekleri, atıştırmalıkları ve tatlı besinleri daha çok tükettikleri, meyve ve sebze tüketiminin ise daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sorunlar ile hem

yağlı hem de tatlı besinlerin tüketimi arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir (Michels, N., ve arkadaşları, 2012).

Goldschmidt A. ve arkadaşları, 2014 yılında yaptıkları çalışmada obez bireylerde depresyonun duygusal yeme üzerindeki etkisine bakmışlardır. Bireylerin depresif belirtileri Beck Depresyon Envanteriyle belirlenmiştir. Ve sonuç olarak depresif belirtileri yüksek olan bireylerde duygusal yeme daha fazla görülebilmektedir (Goldschmidt, A. ve arkadaşları, 2014).

Başka bir çalışmada ise Kelly L. (2013) duygusal yeme, depresyon ve BKİ arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kelly çalışmasında yüksek depresif belirti gösteren bireylerin, duygusal yeme davranışının olduğunu ve bu bireylerin BKİ değerlerinin yüksek olduğunu belirtmiştir (Kelly, L, E., 2013). Hasler G. ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada ise depresyon ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Hasler, G., ve arkadaşları, 2004).

Türkiye’de duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle beslenme bölümlerinde yapılmıştır. Seven (2013) yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmada, obez bireylerin ve diyet yapan kişilerin duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Seven, H., 2013). Özdemir (2011) yaptığı araştırmada duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisini araştırmıştır. Çalışmada duygusal yeme, depresyon, anksiyete ve stres puanları ile pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek duygusal yeme puanı gözlenen bireyler daha fazla depresif belirti yaşadıklarını belirtmişlerdir (Özdemir, S., 2015).

Bölüm 3

BİREYLER VE YÖNTEM

3.1 Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma Kasım 2017 - Haziran 2018 tarihleri arasında, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Gazimağusa ilçesinde bulunan Doğu Akdeniz Üniversitesinde okuyan 18-31 yaş arası, ana dili Türkçe olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler üzerine planlanmıştır.

Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrenci işleri müdürlüğü kaynaklarına göre araştırma sınırlılıkları çerçevesinde 10.942 öğrenci olduğu saptanmıştır. Araştırma evreninin tamamına ulaşılmazsı zaman, maliyet ve kontrol bakımından güç olduğundan dolayı evreni temsil edecek şekilde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ve evreni bilinen örnekleme formülü kullanılarak bir örneklem seçilecektir. Buna göre % 95 güven düzeyi ve % 5 örnekleme hatası ile 10.942 kişilik çalışma evreninde görüşülmesi gereken kişi sayısı 371 olarak belirlenmiştir.

Örneklem sayısı;

N: Çalışma Evrenindeki kişi sayısı

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosunda bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{N * t^2 * p * q}{(N - 1)d^2 + t^2 * p * q} \quad n = \frac{10.942 * (1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(10.941)(0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.50 * 0.50} = 371$$

Araştırmaya dahil olma kriterlerini tamamlayan 371 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların % 73'ü kadın (n= 271) ve % 27'si (n=100) erkektir. Araştırmaya dahil olma kriterleri; öğrencilerin gönüllü olması, 18-31 yaş aralığı arasında olması, Doğu Akdeniz Üniversitesinde öğrenim görmesi ve ana dilinin Türkçe olması şeklinde belirlenmiştir. Antidepresan kullanan öğrenciler çalışma kapsamına alınmamıştır. Araştırmaya katılan her bireye araştırma ile ilgili bilgi veren onam formu okutulmuş ve imzaları alınarak onay alınmıştır (Ek 2). Çalışmamız 371 öğrencinin iştah, duygusal yeme ve depresyonun beslenme durumu üzerine etkisini saptamak için planlanmıştır. Çalışmamız için Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 06.11.2017 tarih ve 2017/50-35 sayılı Etik Kurulu Onayı alınmıştır (Ek 1).

3.2 Araştırmanın Genel Planı

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere araştırma doğrultusunda geliştirilen anket formu uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin veriler toplanırken “yüz yüze görüşme” yöntemi uygulanmıştır (Ek 3). Çalışma anketi 8 bölümden oluşmaktadır. Ankette katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları, üç faktörlü yeme ölçeği (TFEQ-R21) (Ek 4), duygusal iştah anketi (DİA) (Ek 5), depresyon ölçeği (CES) (Ek 6), sezgisel yeme ölçeği (Ek 7), antropometrik ölçümler ve 24 saatlik besin tüketim kaydı (Ek 8) yer almıştır.

3.3 Sosyo-Demografik Özellikler

Anketin bu bölümünde katılımcılara ait yaş, eğitim durumu, yaşadıkları yer, medeni halleri, sigara alkol tüketim alışkanlıkları, düzenli fiziksel aktivite durumları (yapılan fiziksel aktivitenin türü, süresi ve ne kadar sıklıkla yapıldığı), herhangi bir

kronik hastalık durumu ve öğrencilerin doktor tarafından düzenli olarak ilaç, vitamin-mineral takviyesi kullanım düzeyleri sorgulanmıştır.

3.4 Genel Beslenme Alışkanlıkları

Anketin ikinci bölümünde öğrencilerin günde kaç ana ve ara öğün tükettiklerini ve bu öğünleri tüketme durumlarını ve öğün atlama durumu söz konusu ise hangi sebeplerden dolayı öğün atladıkları sorulmuştur. Bu bölümde öğünlerini nerede ve kimlerle tükettikleri soruları da öğrencilere sorulan sorular arasındadır.

3.5 Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-R21)

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik yeme davranışlarını belirlemek için üç faktörlü yeme anketi uygulanmıştır. TFEQ ilk olarak Stunkard ve Messic tarafından 1985 yılında yemenin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Stunkard A., ve ark., 1985).

TFEQ 51 madde içermekte olup, iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde yer alan 36 madde evet/hayır formatında, ikinci bölümde yer 14 madde dördümlü Likert formatında ve bir madde ise sekizli Likert formatındadır. Ölçeğin ilk formu üç alt ölçekten oluşmaktadır. 1- Yemenin bilişsel kısıtlaması (cognitive restraint of eating): Vücut ağırlığını kontrol etmek için kalori kısıtlamasını içermekte olup 21 maddeden oluşmaktadır. 2- Kısıtlayamama/dizginleyememe (disinhibition): Aç olmadığı zamanlarda bile duygusal ya da sosyal olaylar karşısında yemeyi durdurmakta ya da karşı koymakta çok zorlanma, karşı koyacak gücü bulamama durumunu açıklayan 16 madde içermektedir. 3- Açlık (hunger): 14 maddeden oluşan bu bölüm kişinin hissettiği açlığı ve bunun yeme davranışına etkisini açıklamaktadır. TFEQ, Jan Karlsson ve Arkadaşları tarafından 18 maddeli 3 faktörlü bir ölçek (TFEQ-R18) olarak revize edilmiştir. Daha sonra yapılan başka bir çalışmada tekrar

revize edilerek 21 maddelik ölçek formu (Three Factor Eating Questionnaire Revised 21 items –TFEQ-R21) kullanılmıştır (Karlsson J., ve ark., 2000).

Araştırmada ölçeğin çeviri çalışmaları için öncelikle özgün formu İngilizce olan TFEQ-R21'in Türkçeye çevrilmesi İngilizce bölüm mezunu üç kişi tarafından yapılmıştır. Anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını ise Karakuş S. ve arkadaşları tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Araştırma sonuçları, Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin (TFEQ-R21) yeme davranışlarının belirlenmesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Karakuş, S., ve arkadaşları, 2016).

TFEQ-R21 in orijinal formunda 1-16 ncı maddeler dörtlü Likert şeklinde hazırlanmış olup yanıtlar “Kesinlikle Doğru” ve “Kesinlikle Yanlış ” şeklinde sıralanmıştır. Ölçekteki 17. madde “Hemen hemen hiç” ve “Hemen hemen her zaman” , 18. madde “ olasılık dışında” ve “büyük olasılıkla”, 19. madde “hiçbir zaman” ve “haftada en az bir kez” ve 20. madde “sadece öğün zamanları” ve “hemen hemen her zaman” şeklinde olup dörtlü Likert şeklindedir. Ölçekte yer alan 21. madde ise “ne zaman ne istersem yerim” ve “daima yemek alımımı sınırlıyorum, asla pes etmiyorum” şeklinde olup sekizli Likert şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin kısıtlayıcı yeme alt faktöründen alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 36, bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme alt faktörlerinden alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 24'tür. Ölçek alt boyutlarından elde edilen puanların daha kolay yorumlanması için dönüştürülmüş ölçek puanlarını kullanılmaktadır (Karakuş S., ve ark., 2016).

TFEQ-R21, 0-100 arasındaki puanlama ile üç yeme davranışını ölçmektedir. Ölçeğin herhangi bir alt faktöründen (KY, BK ve DY) alınan puanın yüksek olması o faktöre ilişkin yeme davranışının yüksek olduğunu, alınan puanın düşük olması ise o

faktöre ilişkin yeme davranışının düşük olduğunu göstermektedir. Örneğin çıkan puan (0-100) ne kadar yüksek ise katılımcı o davranışı göstermeye o kadar daha yatkındır şeklinde yorumlanır.

Ölçekten elde edilen puanların güvenilirliğini test etmek amacıyla ölçeğin alt ölçek puanlarının Cronbach alpha, McDonald Omega katsayıları ile madde toplam korelasyonları incelenmiştir. Alt faktörlerin Cronbach alpha değerleri BK, DY ve KY için sırasıyla 0,801, 0,870 ve 0,787'dir. McDonald' in omega katsayıları ise 0,803, 0,876 ve 0,795 olarak belirlenmiştir (Karakuş, S., ve arkadaşları, 2016).

3.6 Duygusal İştah Anketi (DİA)

Bu bölümde katılımcıların duygusal durumlarda yeme davranışlarını saptamak amacıyla duygusal iştah anketi (DİA) kullanılmıştır. Duygusal iştah anketini Nolan ve arkadaşları (2010) geliştirmiştir. Anketin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliğine Demirel ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışma sonucunda ulaşmıştır (Demirel, B., ve arkadaşları, 2014).

Duygusal yemek yemeyi değerlendirmeyi amaçlayan ölçekte katılımcılar her bir maddedeki ifadelerin iştahlarını etkileme düzeylerini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlamaktadır. Duygusal yemek yemenin varlığı olumsuz/olumlu duygularda (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlarda (8 madde) değerlendirilmektedir. Olumsuz duygular ve olumsuz durumların puanlarının toplanması ile DİA olumsuz toplam puanı ve olumlu duygular ve olumlu durumların puanlarının toplanması ile DİA olumlu toplam puanı elde edilmektedir.

Duygusal yemek yemeyle ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir. Puanlama ile ilgili kesim noktası bulunmadığı için, belirli bir puanın üzerinde çıktı ise yüksek, belirli bir puanın altında çıktıysa düşük şeklinde

değerlendirilemez. Çıkan puan ne kadar yüksekse olumsuz/olumlu durumlar ve olumsuz/olumlu duygularda duygusal yemenin var olabileceğini göstermektedir.

DİA iç - tutarlılık güvenilirlik katsayısını saptamak amacıyla Cronbach alfa değeri bulunmuştur ve 0.73 olarak saptanmıştır. Bu sonuç DİA'nin iyi derecede bir iç-tutarlılık gösterdiğini kanıtlamaktadır (Demirel B., ve arkadaşları, 2014).

3.7 CES-Depresyon Ölçeği (CES-D)

Katılımcıların depresyon durumlarını ölçmek için CES-D depresyon ölçeği kullanılmıştır. CES-D ölçeği genel popülasyonda depresif belirtileri ölçmek için tasarlanmış kısa bir öz bildirim ölçeğidir. Tatar A. ve arkadaşları (Tatar, A., ve arkadaşları, 2010) Türkçeye uyarlamış ve 2010 tarihinde geçerliliği ve güvenilirliği tespit edilmiştir. Ölçeğin maddeleri, önceden onaylanmış daha uzun ölçeklerde kullanılan depresyon ile ilişkili semptomlardır.

Ölçeğin puanlaması şu şekildedir: “Hiçbir Zaman-Nadiren (1 günden daha az)” cevabı 0, “Birazcık-Birkaç Kez (1-2 gün)” cevabı 1, “Arada Sırada-Bazen (3-4 gün)” cevabı 2 ve “Çokça-Çoğu Zaman (5-7 gün)” cevabı 3 olarak puanlanmaktadır. 4, 8, 12 ve 16 numaralı maddeler ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Toplam puan aralığı 0 ile 60 arasındadır. Ölçeğin puanının yüksek olması bireylerde depresif belirtilerin gözlendiğini, düşük olması ise depresif belirtilerin daha az veya olmadığını göstermektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları 0.86 olarak hesaplandı. Depresif Belirtiler alt ölçeği için; Olumlu Duygusal Durum alt ölçeği 0.78, Somatik Semptomlar alt ölçeği için 0.62 ve Kişiler Arası İlişkiler alt ölçeği için 0.36 bulunmuştur (Tatar, A., ve arkadaşları, 2010).

3.8 Sezgisel Yeme Ölçeği

Sezgisel Yeme “zihin, beden ve gıda dinamik süreç entegrasyon uyum” olarak tanımlanır. İlk sezgisel beslenme ölçeği Hawks S. ve arkadaşları tarafından 2004

yılında geliştirilmiş daha sonra Tylka tarafından 2006'da üç alt faktör olarak yeniden ele alınmıştır (Hawks, S. ve arkadaşları 2004, Özkan ve Bilici 2018). Tylka ve Kroon Van Diest tarafından 2013 yılında revize edilen ölçek dört alt faktörden (koşulsuz yeme izni, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek, açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek ve vücut-besin seçimi uyumu) oluşturulmuştur (Tylka, T., ve arkadaşları, 2013, Tribole, E., ve arkadaşları, 2012).

Söz konusu ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Baş ve arkadaşları tarafından 2017'de yapılmıştır. Baş M. ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada cronbach alfa katsayısı 0.80'dir. Bu sonuç sezgisel yeme ölçeğinin iyi derecede bir iç-tutarlılık gösterdiğini kanıtlamaktadır (Baş, M., ve arkadaşları, 2016).

Ölçekte puanlama ile ilgili kesim noktası bulunmamaktadır. Belirli bir puanın üzerinde çıktı ise yüksek, belirli bir puanın altında çıktıysa düşük şeklinde değerlendirilemez. Ölçekte yükselen puanlar, sezgisel yeme tutum ve davranışları gösterme eğilimindeki artışı işaret etmektedir.

3.9 Antropometrik Ölçümler

Bu bölümde kişilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri, Beden Kütle İndeksi (BKI) ve bel/kalça oranları hesaplanmıştır.

3.9.1 Vücut Ağırlığı

Katılımcıların vücut ağırlığı için kalibre edilen, 0.5 kg'a duyarlı tartı aleti kullanılmıştır. İnce kıyafetlerle ve ayakkabısız ölçüm yapılmıştır. Vücut ağırlığı ölçülürken katılımcılar en az 4 saat aç olmasına ve dışkılama sonrası ölçüm yapılmasına dikkat edilmiştir (Baysal, 2008).

3.9.2 Boy Uzunluğu

Katılımcıların boy uzunluğu ise esnemeyen mezura ile ölçülmüştür. Boy uzunluğu ölçümü dik pozisyonda, frankfort düzlemde (kulak kanalı ile orbita-göz

çukurunun alt sınırın aynı hizada, yere paralel olması), kalçalar ve omuz düz duvara dayalı olarak çıplak ayak ile ölçülmüştür. Ölçüm 1cm duyarlılıkla yapılmıştır (Pekcan, 2011).

3.9.3 Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Bireylerin BKİ değerleri Dünya Sağlık Örgütü'nün değerlendirilmesine göre vücut ağırlığının kilogram (kg), boy uzunluğunun metre (m) cinsinden karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanmıştır. Beden Kütle İndeksi sonuçları WHO sınıflandırılmasına göre değerlendirilmiştir (Tablo 3.1) (WHO, 2015).

Tablo 3.1: Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ Sınıflaması

BKİ(kg/m^2)	WHO Sınıflandırması
≤ 18.5	Zayıf
18.5-24.9	Normal
25-29.9	Hafif Şişman
≥ 30	Şişman

3.9.4 Bel ve Kalça Ölçümleri

Bireylerin bel ve kalça çevresi esnemeyen mezura ile ölçülmüştür. Bireylerin bel çevresi ölçümünde kollar iki yanda ayaklar birleşik durumdayken en alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası bulunarak ve orta noktadan geçen çevre esnemeyen mezura ile ölçülmüştür. Katılımcıların kalça çevresi için ise, gluteal bölgenin en çıkıntılı kısmı ölçülmüştür. Ölçümler kişinin sağ tarafından, en yüksek noktadan, esnemeyen mezura ile mezura yere paralel olacak şekilde ölçüm yapılmıştır. Ölçüm 1 cm duyarlılıkla yapılmıştır. Bireylerin bel çevresinin kalça çevresine bölünmesi ile bel/kalça oranı hesaplanmıştır (Pekcan, 2012).

Bel çevresi WHO'ne göre erkekler için >94 cm risk, >102 cm yüksek risk, kadınlar için >80 cm risk, >88 cm ise yüksek risk olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2011).

3.10 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

Anketin son bölümünde bireylerin besin tüketim durumları 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile bir günlük besin tüketim formu kullanılarak saptanmıştır. Anket formundan elde edilen besin tüketim kaydı verilerinin değerlendirilmesi Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) 8.1 tam versiyon programında yapılmıştır. Katılımcıların besin tüketimlerine ilişkin enerji, karbonhidrat, protein, yağ gibi makro besin öğeleri ve vitamin, mineral gibi mikro besin öğeleri alımları belirlenmiştir (Pekcan, 2012). Psikolojik yeme davranışları ile katılımcıların makro besin öğeleri ve enerji alım düzeyleri arasındaki ilişkiler bu analizler sonucu belirlenmiştir (Ek 6).

3.11 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın doğruluğunu ve geçerliliğini etkileyebilecek en önemli faktörlerden biri katılımcıların çalışma esnasındaki duygu durumlarının ankete verilecek yanıtları etkileme olasılığıdır. Katılımcılara anket uygulanırken psikolojik durumlarının değişkenliği sorulara verilen cevabın niteliğini değiştirebilir. Bununla birlikte sorulan duygu durumları hatırlamakta zorluk çekilebilir veya katılımcılar yeme davranışlarını belirtmekten çekinebilir. Çalışma kapsamına bütün bölümler dahil edilmiştir. Bölümlerde kısıtlama yapılmamıştır. Ayrıca kadın öğrencilerin menstrüasyon döneminde olmaları anketteki sorulara verilen cevabın niteliğini değiştirebilir. Bu nedenler çalışmanın sınırlılıkları içerisinde yer almaktadır.

3.12 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 veri analizi paket programı kullanılmıştır.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine, sağlık, sigara-alkol kullanma ve fiziksel aktivite yapma durumlarına, öğün tüketim ve öğün atlama durumlarına, öğün tüketim yerlerine ve birlikte öğün tükettikleri kişilere göre dağılımı frekans analizi ile belirlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerine ve besin öğeleri tüketimlerine ilişkin ortalama, standart sapma, alt ve üst değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırmada kullanılacak olan hipotez testlerine veri setinin normal dağılıma uyumunu Kolmogorov-Smirnov, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri inceleyerek karar verilmiş olup, veri setinin normal dağılıma uymasından dolayı parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerine ve besin öğeleri tüketimlerinin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine ve yaş gruplarına göre ÜFYÖ, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması bağımsız değişken iki kategoriden olduğundan dolayı bağımsız örneklem t testi, öğrenim gördükleri bölümlere göre ÜFYÖ, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılmasında ise bağımsız değişken 2'den fazla kategoriden olduğundan dolayı ANOVA kullanılmıştır.

Kadın ve erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri ve besin öğeleri tüketimleri ile ÜFYÖ, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bölüm 4

BULGULAR

Tablo 4.1'de öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalaması 22'dir. Kadın öğrencilerin % 84.87'sinin 18-24 yaş arası, % 15.13'ünün 25-31 yaş arası, erkek katılımcıların % 79'unun 18-24 yaş arası, % 21'inin 25-31 yaş arası olduğu, kadın katılımcıların % 2,21'inin evli, % 97.79'unun bekar, erkek katılımcıların % 100'ünün bekar olduğu saptanmıştır.

Kadın katılımcıların % 32.84'ünün beslenme diyetetik, % 39.11'inin sağlık bilimleri (diğer), % 28.04'ünün sağlık bilimleri dışında bir bölümde eğitim aldığı, erkek katılımcıların % 6'sının beslenme diyetetik, % 34'ünün sağlık bilimleri (diğer), % 60'ının sağlık bilimleri dışında bir bölümde eğitim aldığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen kadın öğrencilerin % 15.87'si 1. Sınıf, % 17.71'i 2. Sınıf, % 22.51'i 3. Sınıf, % 32.10'u 4. Sınıf ve % 11.81'i lisansüstü öğrenimine devam etmekte, erkek öğrencilerin % 10'u 1. Sınıf, % 18'i 2. Sınıf, % 25'i 3. Sınıf, % 41'i 4. Sınıf ve % 6'sı lisansüstü öğrenimine devam etmekte olduğu tespit edilmiştir.

Kadın katılımcıların % 33.21'i, erkek katılımcıların % 14'ü evde aile ile birlikte, kadın katılımcıların % 20.66'sı, erkek katılımcıların % 48'i evde arkadaşları ile birlikte, kadınların % 9.59'u, erkeklerin % 14'ü evde tek başına, kadın

katılımcıların % 36.53'ü, erkek katılımcıların % 24'ü yurttan yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.1: Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (n=371)

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Yaş Grubu						
18-24 yıl	230	84.87	79	79.00	309	83.29
25-31 yıl	41	15.13	21	21.00	62	16.71
Medeni durum						
Evli	6	2.21	0	0.00	6	1.62
Bekar	265	97.79	100	100.00	365	98.38
Bölüm						
Beslenme ve Diyetetik	89	32.84	6	6.00	95	25.61
Sağlık Bilimleri (Diğer)	106	39.11	34	34.00	140	37.74
Sağlık Bilimleri Dışındaki Bölümler	76	28.04	60	60.00	136	36.66
Sınıf						
1. yıl	43	15.87	10	10.00	53	14.29
2. yıl	48	17.71	18	18.00	66	17.79
3. yıl	61	22.51	25	25.00	86	23.18
4. yıl	87	32.10	41	41.00	128	34.50
Lisansüstü	32	11.81	6	6.00	38	10.24
Yaşanılan yer						
Evde aileyle birlikte	90	33.21	14	14.00	104	28.03
Evde arkadaşlarla birlikte	56	20.66	48	48.00	104	28.03
Evde tek başına	26	9.59	14	14.00	40	10.78
Yurttan	99	36.53	24	24.00	123	33.15

Tablo 4.2.'de öğrencilerin sağlık, sigara-alkol kullanma ve fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.2. incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kadın öğrencilerin % 88.93'ünün tanısı konmuş bir hastalığı olmadığı, % 11.07'sinin hastalığı olduğu, erkek katılımcıların % 93'ünün tanısı konmuş bir hastalığı olmadığı, % 7'sinin hastalığı olduğu saptanmıştır. Toplam katılımcıların % 6.47'si düzenli ilaç kullanırken, % 93.53'ü düzenli ilaç kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Kadın katılımcıların % 80.81'i, erkek katılımcıların % 61'i sigara içmezken, kadınların % 19.19'u, erkeklerin % 39'unun sigara içtikleri saptanmıştır.

Alkol kullanma durumları incelendiğinde, kadın katılımcıların % 69'unun, erkek katılımcıların % 56'sının alkol kullanmadığı, kadın katılımcıların % 31'inin, erkek katılımcıların % 44'ünün alkol kullandığı saptanmıştır. Katılımcıların % 72.51'i düzenli fiziksel aktivite yapmazken, % 27.49'unun düzenli aktivite yaptığı tespit edilmiştir. Düzenli aktivite yapanların % 27.31'inin kadın, % 28'inin erkek katılımcılardan oluştuğu belirtilmiştir.

Tablo 4.2: Öğrencilerin sağlık, sigara-alkol kullanma ve fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı (n=371)

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Tanısı konmuş hastalık						
Yok	241	88.93	93	93.00	334	90.03
Var	30	11.07	7	7.00	37	9.97
Düzenli ilaç kullanma						
Kullanmayan	249	91.88	98	98.00	347	93.53
Kullanan	22	8.12	2	2.00	24	6.47
Sigara içme durumu						
İçmeyen	219	80.81	61	61.00	280	75.47
İçen	52	19.19	39	39.00	91	24.53
Alkol kullanma durumu						
Kullanmayan	187	69.00	56	56.00	243	65.50
Kullanan	84	31.00	44	44.00	128	34.50
Düzenli fiziksel aktivite yapma						
Yapmayan	197	72.69	72	72.00	269	72.51
Yapan	74	27.31	28	28.00	102	27.49

Öğrencilerin öğün tüketim ve öğün atlama durumları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin % 47.60'ının iki öğün, % 52.40'ının üç öğün, erkek katılımcıların % 62'sinin iki öğün, % 38'inin üç öğün tükettiği görülmüştür. Ara öğün tüketen kadın ve erkek katılımcıların % 43.17'sinin bir, % 45.02'sinin iki ara öğün tükettikleri saptanmıştır. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin % 84.50'sinin kahvaltı, % 70.11'inin öğle, % 98.52'sinin akşam öğünü, % 81.18'inin ise ara öğün tükettiği belirtilmiştir.

Kadın öğrencilerin % 46.13'ünün öğün atladığı, % 20.30'unun atlamadığı, % 33.58'inin ise bazen öğün atladığı saptanmıştır. Öğün atlayan kadın öğrencilerin % 33.89'unun kahvaltı, % 57.87'sinin öğle ve %3,24'ünün akşam öğünü atladığı

saptanmıştır. Öğün atlayan kadın öğrencilerin % 68.98'inin zaman yetersizliğinden, % 38.89'unun iştahsız olduğundan, %17.59'unun hazır yemek olmadığı için ve % 20.83'ünün ise alışkanlığı olmadığından dolayı öğün atladığı saptanmıştır.

Erkek öğrencilerin % 72.0'sinin kahvaltı, % 70.0'inin öğle, % 96.0'sının akşam öğünü, % 74.0'ünün ise ara öğün tükettiği tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin % 62.0'sinin öğün atladığı, % 17.0'sinin atlamadığı, % 21.0'inin ise bazen öğün atladığı saptanmıştır. Öğün atlayan erkek öğrencilerin % 53.01'inin kahvaltı, % 40.96'sinin öğle ve % 6.02'sinin akşam öğününü atladığı saptanmıştır. Öğün atlayan erkek öğrencilerin % 69.88'inin zaman yetersizliğinden, % 22.89'unun iştahsız olduğundan, % 32.53'ünün hazır yemek olmadığından, % 31.33'ünün ise alışkanlığı olmadığından dolayı öğün atladığı saptanmıştır.

Tablo 4.3: Öğrencilerin öğün tüketim ve öğün atlama durumlarına göre dağılımı (n=371)

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ana öğün sayısı						
İki öğün	129	47.60	62	62.00	191	70.48
Üç öğün	142	52.40	38	38.00	180	66.42
Ara öğün sayısı						
Hiç tüketmeyen	51	18.82	26	26.00	77	28.41
Bir öğün	77	28.41	40	40.00	117	43.17
İki öğün	96	35.42	26	26.00	122	45.02
Üç öğün	47	17.34	8	8.00	55	20.30
Kahvaltı						
Tüketen	229	84.50	72	72.00	301	111.07
Tüketmeyen	42	15.50	28	28.00	70	25.83
Öğle						
Tüketen	190	70.11	70	70.00	260	95.94
Tüketmeyen	81	29.89	30	30.00	111	40.96
Akşam						
Tüketen	267	98.52	96	96.00	363	133.95
Tüketmeyen	4	1.48	4	4.00	8	2.95
Ara öğün						
Tüketen	220	81.18	74	74.00	294	108.49
Tüketmeyen	51	18.82	26	26.00	77	28.41
Öğün atlama durumu						
Evet	125	46.13	62	62.00	187	69.00
Hayır	55	20.30	17	17.00	72	26.57
Bazen	91	33.58	21	21.00	112	41.33
Atlanan öğün (n₁=216. n₂=83)						
Kahvaltı	84	38.89	44	53.01	128	42.81
Öğle	125	57.87	34	40.96	159	53.18
Akşam	7	3.24	5	6.02	12	4.01
Öğün atlama nedeni (n₁=216.n₂=83)						
Zaman yetersizliği	149	68.98	58	69.88	204	68.23
Canı istemiyor. iştahsız	84	38.89	19	22.89	51	17.06
Hazır yemek olmadığı için	38	17.59	27	32.53	13	4.35
Zayıflamak istiyor	12	5.56	4	4.82	5	1.67
Alışkanlığı yok	45	20.83	26	31.33	23	7.69
Maddi olanaksızlık	4	1.85	2	2.41	1	0.33
Diğer	2	0.93	0	0.00	2	0.67

n1: Soruya cevap veren sayısı (kadın), n2: Soruya cevap veren sayısı (erkek)

Öğrencilerin öğün tüketim yerlerine ve birlikte öğün tükettikleri kişilere göre dağılımı tablo Tablo 4.4'te verilmiştir.

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin % 58.08'sinin kahvaltı öğününü evde, % 21.83'ünün yurtta tükettiği, % 24.21'inin öğle öğünün evde, % 23.68'inin kantinde tükettiği, % 61.05'inin akşam öğünün evde, % 23.22'sinin yurtta tükettiği, % 40.0'ının ara öğünü kantinde, % 25.45'inin ise evde tükettiği saptanmıştır. Kadın katılımcıların % 26.20'sinin kahvaltı öğünün ailesiyle, % 44.54'ünün arkadaşıyla, % 29.26'sının yalnız tükettiği, % 81.05'inin öğle öğünün arkadaşıyla tükettiği, % 54.68'sinin akşam öğünün arkadaşıyla, % 29.96'sının ise ailesiyle tükettiği, % 62.27'sinin ara öğünü arkadaşıyla tükettiği saptanmıştır.

Erkek öğrencilerin % 61.11'inin kahvaltı öğününü evde, % 13.89'unun kantinde ve % 16.67'sinin yurtta tükettiği, % 27.14'ünün öğle öğününü evde, % 25.71'inin yemekhanede tükettiği, % 59.38'inin akşam öğünün evde tükettiği, % 40.54'ünün ara öğünü kantinde, %18.92'sinin ise evde tükettiği saptanmıştır. Erkek öğrencilerin % 54.17'sinin kahvaltı öğünün arkadaşıyla, % 38.89'unun yalnız tükettiği, % 87.14'ünün öğle öğünün arkadaşıyla tükettiği, % 79.17'sinin akşam öğününü arkadaşıyla tükettiği, % 70.27'sinin ara öğünü arkadaşıyla tükettiği saptanmıştır.

Tablo 4.4: Öğrencilerin öğün tüketim yerlerine ve birlikte öğün tükettikleri kişilere göre dağılımı

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Kahvaltı (n₁=229. n₂=72)						
Ev	133	58.08	44	61.11	177	58.80
Lokanta	1	0.44	0	0.00	1	0.33
Yemekhane	11	4.80	4	5.56	15	4.98
Kantin	22	9.61	10	13.89	32	10.63
Yurt	50	21.83	12	16.67	62	20.60
Diğer	12	5.24	2	2.78	14	4.65
Öğle (n₁=190. n₂=70)						
Ev	46	24.21	19	27.14	65	25.00
Lokanta	20	10.53	8	11.43	28	10.77
Yemekhane	36	18.95	18	25.71	54	20.77
Kantin	45	23.68	10	14.29	55	21.15
Yurt	20	10.53	8	11.43	28	10.77
Fast-Food Rest.	8	4.21	5	7.14	13	5.00
Diğer	15	7.89	2	2.86	17	6.54
Akşam (n₁=267. n₂=97)						
Ev	163	61.05	57	59.38	220	60.61
Lokanta	11	4.12	11	11.46	22	6.06
Yemekhane	25	9.36	11	11.46	36	9.92
Yurt	62	23.22	10	10.42	72	19.83
Fast-Food Rest.	6	2.25	6	6.25	12	3.31
Diğer	0	0.00	1	1.04	1	0.28
Ara öğün(n₁=220. n₂=74)						
Ev	56	25.45	14	18.92	70	23.81
Lokanta	3	1.36	2	2.70	5	1.70
Yemekhane	2	0.91	1	1.35	3	1.02
Kantin	88	40.00	30	40.54	118	40.14
Yurt	40	18.18	6	8.11	46	15.65
Fast-Food Rest.	2	0.91	9	12.16	11	3.74
Diğer	29	13.18	12	16.22	41	13.95
Kahvaltı (n₁=229. n₂=72)						
Aile	60	26.20	5	6.94	65	21.59
Arkadaş	102	44.54	39	54.17	141	46.84
Yalnız	67	29.26	28	38.89	95	31.56
Öğle(n₁=190. n₂=70)						
Aile	21	11.05	2	2.86	23	8.85
Arkadaş	154	81.05	61	87.14	215	82.69
Yalnız	15	7.89	7	10.00	22	8.46
Akşam(n₁=267. n₂=97)						
Aile	80	29.96	10	10.42	90	24.79
Arkadaş	146	54.68	76	79.17	222	61.16
Yalnız	41	15.36	10	10.42	51	14.05
Ara öğün(n₁=220. n₂=74)						
Aile	17	7.73	1	1.35	18	6.12
Arkadaş	137	62.27	52	70.27	189	64.29
Yalnız	66	30.00	21	28.38	87	29.59

Tablo 4.5'te öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümleri verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalamasının 58.67 ± 10.57 kg, boy uzunlukları ortalamasının 164.61 ± 6.07 cm, BKI değerleri ortalamasının 21.98 ± 4.73 kg/m², bel çevresi ortalamasının 73.15 ± 8.77 cm, kalça çevresi ortalamasının 95.69 ± 8.49 cm ve bel/kalça çevresi oranının ortalama 0.75 ± 0.06 olduğu görülmüştür.

Erkek öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalamasının 77.93 ± 12.31 kg, boy uzunlukları ortalamasının 176.93 ± 8.26 cm, BKI değerleri ortalamasının 25.14 ± 3.58 kg/m², bel çevresi ortalamasının 86.12 ± 8.94 cm, kalça çevresi ortalamasının 101.90 ± 7.33 cm ve bel/kalça çevresi oranının ortalama 0.84 ± 0.05 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümleri (n=371)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Min	Max	t	p
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	271	58.67	10.57	40.00	102.00	-14.880	0.000*
	Erkek	100	77.93	12.31	50.00	110.00		
Boy uzunluğu (cm)	Kadın	271	164.61	6.07	150.00	186.00	-15.651	0.000*
	Erkek	100	176.93	8.26	158.00	192.00		
BKI (kg/m ²)	Kadın	271	21.98	4.73	15.00	31.00	-6.066	0.000*
	Erkek	100	25.14	3.58	18.00	37.00		
Bel çevresi (cm)	Kadın	271	73.15	8.77	57.00	109.00	-12.572	0.000*
	Erkek	100	86.12	8.94	63.00	112.00		
Kalça çevresi (cm)	Kadın	271	95.69	8.49	65.00	120.00	-6.472	0.000*
	Erkek	100	101.90	7.33	80.00	125.00		
Bel/kalça çevresi	Kadın	271	0.75	0.06	0.60	0.90	-13.525	0.000*
	Erkek	100	0.84	0.05	0.60	0.96		

* $p < 0.05$

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi kadın ve erkeklerin sırasıyla; % 67.5'inin ve % 47.0'inin normal kilolu, % 14.8'inin ve % 42.0'inin kilolu, % 3.0'inin ve % 10.0'inin obez olduğu belirlenmiştir. Genel dağılım incelendiğinde ise, bireylerin % 62.0'ı normal kilolu, % 22.1'i kilolu, % 4.9'u obez'dir. Bireyler bel çevresi ölçümüne göre belirlenen metabolik komplikasyon riskine göre gruplara ayrıldığında kadınların % 13.7'si, erkeklerin % 14.0'ı risk, kadınların % 5.5'i, erkeklerin % 5.0'ı yüksek risk altındadır.

Tablo 4.6: Bireylerin BKİ değerlerinin ve bel çevresi ölçümünün metabolik komplikasyon risk grubuna göre dağılımı

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
BKİ Değeri Sınıflaması						
Zayıf •	1	1.0	40	14.8	41	11.1
Normal ••	47	47.0	183	67.5	230	62.0
Kilolu •••	42	42.0	40	14.8	82	22.1
Obez ••••	10	10.0	8	3.0	18	4.9
Toplam	100	100.0	271	100.0	371	100.0
Bel Çevresine Göre Risk Sınıflaması						
Normal*	81	81.0	219	80.8	300	80.9
Risk**	14	14.0	37	13.7	51	13.7
Yüksek Risk***	5	5.0	15	5.5	20	5.4
Toplam	100	100.0	271	100.0	371	100.0

BKİ: • <18.5, •• 18.5-24.9, ••• 25-29.9, •••• 30-39.9, ••••• ≥40

Bel çevresi: * Erkek ≤94 cm, Kadın ≤80 cm

** Erkek 95-102 cm, Kadın 81-88 cm

*** Erkek >102 cm, Kadın >88 cm

Tablo 4.7’de çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji ve besin ögesi tüketimleri verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin günlük ortalama 1306.81±291.74 kkal enerji aldığı, erkek öğrencilerin günlük ortalama 1398.60±355.56 kkal enerji aldıkları saptanmıştır. Kadın öğrencilerin günlük aldıkları ortalama enerjinin % 16.34±3.97’sinin proteinlerden, % 39.50±8.34’ünün yağlardan, % 43.22±9.18’inin karbonhidratlardan karşılandığı belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin günlük aldıkları ortalama enerjinin % 16.07±4.74’ünün proteinlerden,

%38.07±7.59'unun yağlardan, %44.41±8.94'ünün karbonhidratlardan karşılandığı belirlenmiştir.

Kadın öğrencilerin ortalama 52.18±16.77 g protein, 58.15±18.39 g yağ, 138.24±42.38 g karbonhidrat aldıkları, erkek öğrencilerin ise ortalama 54.14±19.04 g protein, 59.74±19.90 g yağ, 151.95±49.26 g karbonhidrat aldıkları belirlenmiştir.

Bunlara ek olarak kadınların günlük ortalama 14.23±5.93 g posa, 6.13±7.92 g çözünebilir posa, 9.00±4.11 g çözünmeyen posa, erkeklerin ise günlük ortalama 11.86±5.06 g posa, 4.80±7.68 g çözünebilir posa, 7.24±3.59 g çözünmeyen posa alımı olduğu saptanmıştır.

Kadın öğrencilerin günlük ortalama A vitamini alımları 607.78±577.05 µg, karoten alımları 1,96±3.33 mg, E vitamini alımları 10.30±6.29 mg, C vitamini alımları 73.24±53.48 mg, toplam folik asit alımları 187.94±91.31 µg, B₁₂ vitamini alımları 3.52±3.25 mcg'dır. Erkek öğrencilerin ise günlük ortalama A vitamini alımları 463.42±487.30 µg, karoten alımları 1.31±2.76 mg, E vitamini alımları 11.72±5.94 mg, C vitamini alımları 55.50±51.84 mg, toplam folik asit alımları 169.41±101.51 µg, B₁₂ vitamini alımları 4.13±2.14 mcg'dır.

Kadın öğrencilerin günlük ortalama 730.36±397.33 mg kalsiyum, 213.86±74.65 mg magnezyum, 1895.23±666.61 mg potasyum, 899.20±300.92 mg fosfor, 7.22±3.29 mg demir, 6.93±2.53 mg çinko alımlarının olduğu, erkek öğrencilerin ise günlük ortalama 546.93±261.92 mg kalsiyum, 183.68±66.37 mg magnezyum, 1770.40±667.64 mg potasyum, 830.51±264.94 mg fosfor, 6.55±2.54 mg demir, 7.25±2.51 mg çinko alımı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji, su, karbonhidrat, posa, çözünebilir posa, çözünemeyen posa, alkol (%), A vitamini, karoten, E vitamini, folat, B₁₂ vitamini, C vitamini, kalsiyum ve

magnezyum alımları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Erkek bireylerin enerji, su, karbonhidrat, E vitamini ve B₁₂ vitamini alım miktarları kadın öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Kadın öğrencilerin, posa, çözünebilir posa, çözünemeyen posa, A vitamini, karoten, folat, C vitamini, kalsiyum ve magnezyum alımları erkek bireylere göre yüksek olduğu belirtilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre protein, protein (%), bitkisel protein, yağ, yağ (%), karbonhidrat (%) disakkarit, alkol, çoklu doymamış yağ asitleri, tekli doymamış yağ asitleri ve kolesterol alımları arasında fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Kadın ve erkek öğrencilerin B₁ vitamini, B₂ vitamini, potasyum, fosfor, demir, çinko, sakkaroz, glukoz, fruktoz ve monosakkarit alımları arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.7: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji ve besin ögesi tüketimleri (n=371)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Min	Max	Z	p
Enerji (kkal)	Kadın	271	1306.81	291.74	650.77	2327.59		
	Erkek	100	1398.60	355.56	960.51	3112.04	-2.097	0.036*
	Erkek	100	943.20	295.56	310.42	1656.73		
Protein (g)	Kadın	271	52.18	16.77	12.15	121.13		
	Erkek	100	54.14	19.04	18.20	171.22	-0.682	0.495
Protein (%)	Kadın	271	16.34	3.97	7.00	30.00		
	Erkek	100	16.07	4.74	6.00	36.00	-1.436	0.151
Bitkisel protein (g)	Kadın	271	18.77	7.56	2.49	52.25		
	Erkek	100	18.13	6.74	3.84	35.12	-0.415	0.678
Yağ (g)	Kadın	271	58.15	18.39	21.82	148.84		
	Erkek	100	59.74	19.90	27.19	161.18	-0.654	0.513
Yağ (%)	Kadın	271	39.50	8.34	18.00	69.00		
	Erkek	100	38.07	7.59	23.00	57.00	-1.367	0.172
Karbonhidrat (g)	Kadın	271	138.24	42.38	42.10	276.59		
	Erkek	100	151.95	49.26	49.33	322.90	-2.393	0.017*
Karbonhidrat (%)	Kadın	271	43.22	9.18	17.00	66.00		
	Erkek	100	44.41	8.94	20.00	67.00	-1.065	0.287
Disakkarit (g)	Kadın	271	33.14	18.46	1.25	92.94		
	Erkek	100	31.30	19.34	2.98	102.10	-1.108	0.268
Posa (g)	Kadın	271	14.23	5.93	1.82	40.02		
	Erkek	100	11.86	5.06	4.04	30.12	-3.802	0.000*
Çözünbilen posa (g)	Kadın	271	6.13	7.92	0.89	37.80		
	Erkek	100	4.80	7.68	0.84	64.70	-2.863	0.004*
Çözünmeyen posa (g)	Kadın	271	9.00	4.11	1.21	24.80		
	Erkek	100	7.24	3.59	2.70	21.89	-4.208	0.000*
Çoklu doymamış yağ asitleri (g)	Kadın	271	11.34	6.48	2.11	41.40		
	Erkek	100	12.71	7.30	2.59	37.41	-1.581	0.114
Doymuş yağ asitleri (g)	Kadın	271	25.03	19.58	6.64	213.39		
	Erkek	100	25.57	25.38	9.28	208.11	-1.028	0.304
Tekli doymamış yağ asitleri (g)	Kadın	271	20.60	13.95	6.37	155.32		
	Erkek	100	22.70	17.36	7.01	145.71	-1.514	0.130
Kolesterol (mg)	Kadın	271	223.66	138.02	23.50	753.76		
	Erkek	100	238.72	186.03	17.65	932.35	-0.123	0.902

* $p < 0.05$, Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.7: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji ve besin ögesi tüketimleri (n=371)
(Devam)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Min	Max	Z	p
A vitamini (μg)	Kadın	271	607.78	577.05	15.17	5736.80	-4.003	0.000*
	Erkek	100	463.42	487.30	17.40	4429.25		
Karoten (mg)	Kadın	271	1.96	3.33	0.03	33.02	-3.653	0.000*
	Erkek	100	1.31	2.76	0.01	25.09		
E vitamini (mg)	Kadın	271	10.30	6.29	2.29	56.01	-2.371	0.018*
	Erkek	100	11.72	5.94	2.65	33.13		
B ₁ vitamini (mg)	Kadın	271	0.62	0.22	0.19	1.51	-0.370	0.711
	Erkek	100	0.62	0.21	0.28	1.22		
B ₂ vitamini (mg)	Kadın	271	1.03	0.37	0.26	2.34	-1.958	0.050
	Erkek	100	0.97	0.45	0.30	2.97		
Folat toplam (μg)	Kadın	271	187.94	91.31	34.33	667.14	-2.120	0.034*
	Erkek	100	169.41	101.51	42.16	956.62		
B ₁₂ vitamini (mcg)	Kadın	271	3.52	3.25	0.21	48.61	-3.293	0.001*
	Erkek	100	4.13	2.14	0.03	12.65		
C vitamini (mg)	Kadın	271	73.24	53.48	1.92	265.86	-3.203	0.001*
	Erkek	100	55.50	51.84	0.00	399.91		
Potasyum (mg)	Kadın	271	1895.23	666.61	559.54	4075.90	-1.639	0.101
	Erkek	100	1770.40	667.64	545.34	4180.05		
Kalsiyum (mg)	Kadın	271	730.36	397.33	79.87	2833.04	-4.443	0.000*
	Erkek	100	546.93	261.92	96.86	1463.19		
Magnezyum (mg)	Kadın	271	213.86	74.65	72.00	491.62	-3.733	0.000*
	Erkek	100	183.68	66.37	89.59	527.44		
Fosfor (mg)	Kadın	271	899.20	300.92	292.65	2261.98	-1.908	0.056
	Erkek	100	830.51	264.94	337.75	1799.51		
Demir (mg)	Kadın	271	7.22	3.29	1.72	27.28	-1.423	0.155
	Erkek	100	6.55	2.54	2.35	16.04		
Çinko (mg)	Kadın	271	6.93	2.53	1.90	19.42	-1.133	0.257
	Erkek	100	7.25	2.51	2.76	15.75		
Sakkaroz (g)	Kadın	271	22.22	16.84	0.23	75.55	-0.251	0.801
	Erkek	100	22.09	18.17	0.19	94.79		
Glukoz (g)	Kadın	271	7.54	5.72	0.26	53.59	-1.256	0.209
	Erkek	100	8.50	5.99	0.74	30.66		
Fruktoz (g)	Kadın	271	9.43	7.32	0.21	49.28	-1.035	0.301
	Erkek	100	8.39	6.17	0.28	24.49		
Monosakkarit (g)	Kadın	271	18.34	12.83	0.47	102.90	-0.053	0.957
	Erkek	100	18.17	11.58	1.32	54.40		

* $p < 0.05$, Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ÜFYÖ, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.8’de verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre üç faktör yeme ölçeğinde yer alan bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın bireylerin bilişsel kısıtlama puanları erkek bireylere göre yüksek, kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşüktür. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu ve duygusal yemek yeme negatif olay aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Kadın bireylerin duygusal iştah anketine yer alan Duygusal Yemek Yeme Negatif Duygu ve Duygusal Yemek Yeme Negatif Olay alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Duygusal Yemek Yeme Pozitif Duygu ve Duygusal Yemek Yeme Pozitif Olay alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre CES-depresyon ölçeği puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirtilmiş olup, kadın öğrencilerin puanları yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan şartsız yemeye izin verme, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre yüksek, şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşük bulunmuştur.

Tablo 4.8: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=371)

	Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Min	Max	t	p
Üç Faktör Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	Kadın	271	43.05	24.98	0.00	100.00	3.243	0.001*
		Erkek	100	33.50	25.68	0.00	100.00		
	Duygusal Yeme	Kadın	271	34.24	25.12	0.00	100.00	-0.861	0.390
		Erkek	100	36.78	25.54	0.00	100.00		
	Kontrolsüz Yeme	Kadın	271	39.62	19.15	0.00	92.59	-3.390	0.001*
		Erkek	100	47.41	20.89	0.00	96.30		
Duygusal İştah Anketi	DYYND	Kadın	271	32.22	14.32	9.00	81.00	-3.789	0.000*
		Erkek	100	38.68	15.22	9.00	81.00		
	DYYPD	Kadın	271	28.02	8.77	5.00	45.00	-0.825	0.410
		Erkek	100	28.88	9.18	5.00	45.00		
	DYYNO	Kadın	271	14.55	7.90	5.00	45.00	-3.983	0.000*
		Erkek	100	18.16	7.27	5.00	34.00		
	DYYPO	Kadın	271	16.17	5.25	3.00	27.00	-0.720	0.472
		Erkek	100	16.61	5.17	3.00	27.00		
CES	CES	Kadın	271	42.67	10.89	25.00	82.00	2.819	0.005*
		Erkek	100	39.19	9.55	24.00	70.00		
Sezgisel Yeme Ölçeği	Şartsız Yemeye	Kadın	271	3.38	0.83	1.20	5.00	-2.809	0.005*
	İzin Verme	Erkek	100	3.66	0.91	1.60	5.00		
	Duygusal Değil	Kadın	271	3.26	0.61	1.50	4.75	2.746	0.006*
	Fiziksel Sebeplerle Yeme	Erkek	100	3.07	0.53	1.75	4.38		
	Açlık ve Doğunluk	Kadın	271	3.35	0.83	1.00	5.00	3.027	0.003*
	İpuçlarına Güvenme	Erkek	100	3.04	0.92	1.33	5.00		
	Beden-Yiyecek	Kadın	271	3.46	0.92	1.00	5.00	4.097	0.000*
	Seçim Uyumu	Erkek	100	3.00	1.08	1.00	5.00		
	Sezgisel Yeme	Kadın	271	3.36	0.48	1.76	4.67	2.900	0.004*
Ölçeği Geneli	Erkek	100	3.19	0.54	2.08	4.64			

* $p < 0.05$, Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

DYYND: Negatif Durumlarda Duygusal Yeme, DYYPD: Pozitif Durumlarda Duygusal Yeme

DYYNO: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, DYYPO: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme

Tablo 4.9.'de öğrencilerin yaş gruplarına göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre üç faktör yeme ölçeğinde yer alan bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Araştırma katılan bireylerin yaş gruplarına göre duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). 18-24 yaş grubunda yer alan öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar 25-31 yaş grubunda bulunan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre Duygusal Yemek Yeme Negatif Duygu ve Duygusal Yemek Yeme Negatif Olay, Duygusal Yemek Yeme Pozitif Duygu ve Duygusal Yemek Yeme Pozitif Olay alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark bulunmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaş gruplarına göre CES-depresyon ölçeği puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaş gruplarına göre sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında fark olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

18-24 yaş grubunda yer alan öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutundan aldıkları puanlar 25-31 yaş grubu öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Öğrencilerin yaş gruplarına göre sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme, açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$)

Tablo 4.9: Öğrencilerin yaş gruplarına göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=371)

		Yaş Grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	t	p
Üç Faktör Yeme Ölçeği	Bilişsel	18-24 yaş	309	41.21	25.62	0.00	100.00	1.236	0.217
	Kısıtlama	25-31 yaş	62	36.83	24.71	0.00	100.00		
	Duygusal	18-24 yaş	309	36.28	25.11	0.00	100.00	2.335	0.020*
	Yeme	25-31 yaş	62	28.14	24.86	0.00	94.44		
	Kontrolsüz	18-24 yaş	309	42.49	19.45	0.00	96.30	1.671	0.096
	Yeme	25-31 yaş	62	37.87	21.83	0.00	92.59		
Duygusal İştah Anketi	DYYND	18-24 yaş	309	33.83	14.71	9.00	81.00	-0.378	0.706
		25-31 yaş	62	34.61	15.53	9.00	81.00		
	DYYPD	18-24 yaş	309	28.17	8.82	5.00	45.00	-0.396	0.692
		25-31 yaş	62	28.66	9.27	5.00	45.00		
	DYYNO	18-24 yaş	309	15.51	8.04	5.00	45.00	-0.095	0.924
		25-31 yaş	62	15.61	7.16	5.00	34.00		
	DYYPO	18-24 yaş	309	16.24	5.27	3.00	27.00	-0.429	0.668
		25-31 yaş	62	16.55	5.05	3.00	27.00		
CES	CES	18-24 yaş	309	41.89	10.79	24.00	82.00	0.657	0.512
		25-31 yaş	62	40.92	9.91	25.00	75.00		
Sezgisel Yeme Ölçeği	Şartsız Yemeye	18-24 yaş	309	3.44	0.87	1.20	5.00	-1.076	0.283
	İzin Verme	25-31 yaş	62	3.56	0.83	1.40	5.00		
	Duygusal Değil	18-24 yaş	309	3.17	0.60	1.50	4.75	-2.501	0.013*
	Fiziksel Sebeplerle Yeme	25-31 yaş	62	3.38	0.53	2.13	4.38		
	Açlık ve Doğunluk	18-24 yaş	309	3.25	0.88	1.00	5.00	-0.886	0.376
	İpuçlarına Güvenme	25-31 yaş	62	3.35	0.76	1.33	5.00		
	Beden-Yiyecek	18-24 yaş	309	3.31	1.01	1.00	5.00	-1.040	0.299
	Seçim Uyumu	25-31 yaş	62	3.45	0.84	1.50	5.00		
	Sezgisel Yeme	18-24 yaş	309	3.29	0.51	1.76	4.67	-2.100	0.036*
	Ölçeği Geneli	25-31 yaş	62	3.44	0.42	2.39	4.35		

* $p < 0.05$, Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

DYYND: Negatif Durumlarda Duygusal Yeme, DYYPD: Pozitif Durumlarda Duygusal Yeme

DYYNO: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, DYYPO: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme

Tablo 4.10'da araştırma kapsamına alınan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre üç faktör yeme ölçeğinde yer alan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında fark olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$). Öğrencilerin ölçekte yer alan duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Beslenme diyetetik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca beslenme ve diyetetik dışındaki sağlık bilimleri (diğer) bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler, sağlık bilimleri dışındaki bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından daha düşük puan almıştır.

Bireylerin öğrenim gördükleri bölümlere göre duygusal iştah anketinde bulunan duygusal yemek yeme negatif duygu ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Beslenme diyetetik bölümünde okuyan öğrencilerin duygusal iştah anketine yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre düşük bulunmuştur. Beslenme ve diyetetik dışındaki sağlık bilimleri (diğer) bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler, sağlık bilimleri dışındaki bölümlerde öğrenim gören öğrencilere duygusal yemek yeme negatif duygu alt boyutundan daha puan almıştır. Ayrıca beslenme ve diyetetik ve sağlık bilimleri (diğer) bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler, sağlık bilimleri

dışındaki bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan düşük puan almıştır.

Bireylerin okudukları bölümlere göre Duygusal Yemek Yeme Pozitif Duygu ve Duygusal Yemek Yeme Pozitif Olay alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin okudukları bölümlere göre CES-depresyon ölçeği puanları arasında fark olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan şartsız yemeye izin verme, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Beslenme ve diyetetik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ölçek genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre yüksek, şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.10: Öğrencilerin bölümlere göre TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=371)

	Ölçekler	Bölüm	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark	
Üç Faktör Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	Beslenme ve Diyetetik	95	44.56	23.15	0	100.00	1.657	0.192		
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	38.85	26.38	0	100.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	39.30	25.98	0	100.00				
	Duygusal Yeme	Beslenme ve Diyetetik	95	29.30	21.80	0	100.00	3.532	0.030*	1-2	
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	35.67	25.58	0	100.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	38.07	26.58	0	100.00				
	Kontrolsüz Yeme	Beslenme ve Diyetetik	95	34.23	17.44	0	88.89	12.743	0.000*	1-2	
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	41.43	19.43	0	88.89				
		Sağlık bilimleri dışında	136	47.25	20.39	0	96.30				
Duygusal İştah Anketi	DYYND	Beslenme ve Diyetetik	95	30.48	14.32	9	81.00	7.169	0.001*	1-2	
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	32.86	15.13	9	81.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	37.53	14.19	9	81.00				
	DYYPD	Beslenme ve Diyetetik	95	27.69	8.69	5	45.00	0.331	0.719		
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	28.24	9.07	5	45.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	28.66	8.86	5	45.00				
	DYYNO	Beslenme ve Diyetetik	95	14.29	7.61	5	41.00	6.432	0.002*	1-3	
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	14.51	8.06	5	45.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	17.43	7.59	5	34.00				
	DYYPO	Beslenme ve Diyetetik	95	15.96	5.36	3	27.00	0.258	0.773		
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	16.43	5.48	3	27.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	16.38	4.88	3	27.00				
CES	CES	Beslenme ve Diyetetik	95	42.05	11.47	24	82.00	0.290	0.749		
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	42.05	11.20	24	73.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	41.18	9.45	25	69.00				
Sezgisel Yeme Ölçeği	Şartsız Yemeye İzin Verme	Beslenme ve Diyetetik	95	3.20	0.88	1.2	5.00	6.264	0.002*	1-2	
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	3.50	0.85	1.4	5.00				
		Sağlık bilimleri dışında	136	3.59	0.82	1.6	5.00				
	Duygusal Değil	Beslenme ve Diyetetik	95	3.48	0.63	1.75	4.75	14.349	0.000*	1-2	
		Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	3.12	0.56	1.75	4.38				
	Fiziksel Sebeplerle Yeme	Sağlık bilimleri dışında	136	3.11	0.54	1.5	4.38				
		Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	Beslenme ve Diyetetik	95	3.52	0.79	1	5.00	7.980	0.000*	1-2
			Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	3.28	0.87	1	5.00			
	Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	Sağlık bilimleri dışında	136	3.07	0.85	1	5.00				
		Sezgisel Yeme Ölçeği	Beslenme ve Diyetetik	95	3.68	0.84	1	5.00	15.285	0.000*	1-2
			Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	3.42	0.95	1	5.00			
	Sezgisel Yeme Ölçeği	Sağlık bilimleri dışında	136	3.00	1.01	1	5.00				
		Sezgisel Yeme Ölçeği	Beslenme ve Diyetetik	95	3.47	0.45	1.758333	4.53	8.993	0.000*	1-2
			Sağlık Bilimleri (Diğer)	140	3.33	0.51	2.08125	4.67			
	Sezgisel Yeme Ölçeği	Sağlık bilimleri dışında	136	3.19	0.49	1.835417	4.64				

* $p < 0.05$, Anova test analizi kullanılmıştır.

DYYND: Negatif Durumlarda Duygusal Yeme, DYYPD: Pozitif Durumlarda Duygusal Yeme

DYYNO: Negatif Olaylarda Duygusal Yeme, DYYPO: Pozitif Olaylarda Duygusal Yeme

Tablo 4.11 Kadın öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Kadın öğrencilerin üç faktör yeme testinde bulunan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlarda artmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri de artmaktadır. Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, boy uzunlukları, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlıkları, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri de artmaktadır.

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinden yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Kadın bireylerin vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, duygusal iştah anketinden yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu ve

duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, duygusal iştah anketinden yer alan duygusal yemek yeme pozitif duygu ve duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır.

Kadın bireylerin CES-depresyon ölçeği puanları ile antropometrik ölçümleri arasında anlamlı korelasyonlar olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri arttıkça, duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Kadın öğrencilerin açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları ve kalça çevresi değerleri arttıkça, açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Kadın öğrencilerin beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları ve kalça çevresi değerleri arttıkça, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genel puanları ile vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri azalmaktadır.

Tablo 4.11: Kadın öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=271)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duygusal İştah Anketi				CES	Sezgisel Yeme Ölçeği				
		Bilişsel Kısıtlama	Duygusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Vücut ağırlığı (kg)	r	0.364	0.262	0.187	0.169	-0.143	0.198	-0.068	-0.010	-0.178	-0.199	-0.164	-0.127	-0.296
	p	0.000*	0.000*	0.002*	0.005*	0.018*	0.001*	0.261	0.873	0.003*	0.001*	0.007*	0.037*	0.000*
Boy uzunluğu (cm)	r	-0.046	0.092	0.166	0.131	-0.090	0.151	0.014	-0.048	0.030	-0.123	-0.109	-0.092	-0.148
	p	0.446	0.131	0.006*	0.031*	0.140	0.013*	0.821	0.433	0.621	0.042*	0.074	0.132	0.015*
BKI (kg/m²)	r	0.424	0.249	0.116	0.139	-0.120	0.156	-0.084	0.004	-0.231	-0.139	-0.116	-0.091	-0.248
	p	0.000*	0.000*	0.057	0.022*	0.048*	0.010*	0.166	0.943	0.000*	0.022*	0.056	0.135	0.000*
Bel çevresi (cm)	r	0.318	0.285	0.122	0.177	-0.187	0.218	-0.060	-0.009	-0.180	-0.195	-0.121	-0.076	-0.244
	p	0.000*	0.000*	0.044*	0.003*	0.002*	0.000*	0.329	0.888	0.003*	0.001*	0.046*	0.215	0.000*
Kalça çevresi (cm)	r	0.328	0.262	0.153	0.175	-0.216	0.192	-0.138	0.060	-0.159	-0.207	-0.172	-0.136	-0.274
	p	0.000*	0.000*	0.012*	0.004*	0.000*	0.001*	0.024*	0.329	0.009*	0.001*	0.004*	0.025*	0.000*
Bel/kalça çevresi	r	0.074	0.186	0.037	0.141	-0.059	0.180	0.034	-0.094	-0.082	-0.123	-0.008	0.053	-0.077
	p	0.223	0.002*	0.547	0.020*	0.334	0.003*	0.582	0.121	0.180	0.043*	0.895	0.383	0.205

* $p < 0.05$, Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 4.12’de erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki verilmiştir.

Erkek öğrencilerin üç faktör yeme testinde bulunan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar ile BKİ değerleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Erkek bireylerin BKİ değerleri arttıkça bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlarda artmaktadır. Erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri de artmaktadır. Erkek öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve bel çevresi değerleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve bel çevresi değerleri de artmaktadır.

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin duygusal iştah anketinden yer alan duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme pozitif durum, duygusal yemek yeme negatif olay ve duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar ile antropometrik ölçümleri arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Erkek öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları ile antropometrik ölçümleri arasında anlamlı korelasyonlar olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar ile bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Erkek öğrencilerin açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları, BKİ ve bel çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Erkek bireylerin vücut ağırlıkları, BKİ ve bel çevresi değerleri arttıkça, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Erkek öğrencilerin beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlıkları BKİ ve bel çevresi değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin vücut ağırlıkları BKİ ve bel çevresi değerleri arttıkça, beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Erkek öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça değerleri arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri azalmaktadır.

Tablo 4.12: Erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=100)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duyusal İştah Anketi				CES		Sezgisel Yeme Ölçeği			
		Bilişsel Kısıtlama	Duyusal Yeme	KontROLSÜZ YEME	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Vücut ağırlığı (kg)	r	0.114	0.151	0.250	0.107	-0.047	0.125	-0.091	-0.144	-0.076	0.076	-0.233	-0.304	-0.275
	p	0.260	0.134	0.012*	0.291	0.641	0.215	0.369	0.152	0.450	0.450	0.020*	0.002*	0.006*
Boy uzunluğu (cm)	r	-0.130	0.006	0.209	-0.045	0.081	0.013	-0.048	0.065	0.067	0.153	-0.008	-0.161	-0.033
	p	0.197	0.950	0.037*	0.658	0.422	0.897	0.634	0.518	0.510	0.129	0.935	0.110	0.742
BKI (kg/m2)	r	0.200	0.167	0.133	0.109	-0.140	0.122	-0.156	-0.194	-0.142	0.015	-0.228	-0.213	-0.262
	p	0.046*	0.096	0.187	0.279	0.165	0.227	0.122	0.054	0.160	0.881	0.023*	0.033*	0.008*
Bel çevresi (cm)	r	0.173	0.259	0.214	0.036	-0.079	0.013	-0.058	-0.135	-0.198	-0.042	-0.228	-0.316	-0.355
	p	0.085	0.009*	0.033*	0.720	0.432	0.901	0.568	0.181	0.049*	0.682	0.023*	0.001*	0.000*
Kalça çevresi (cm)	r	0.183	0.229	0.148	0.077	-0.176	0.094	-0.182	-0.166	-0.257	-0.057	-0.147	-0.140	-0.263
	p	0.069	0.022*	0.141	0.446	0.080	0.352	0.069	0.099	0.010*	0.575	0.145	0.165	0.008*
Bel/kalça çevresi	r	0.014	0.204	0.195	0.076	0.014	0.038	-0.026	-0.131	0.097	0.054	-0.185	-0.455	-0.252
	p	0.894	0.041*	0.052	0.450	0.892	0.711	0.795	0.194	0.335	0.595	0.065	0.000*	0.011*

* $p < 0.05$

Tablo 4.13: Öğrencilerin BKİ sınıflarına göre ÜFYÖ, DİA, CES ve SYÖ puanlarının karşılaştırılması (n=371)

	BKİ	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilişsel Kısıtlama	Zayıf	41	18.70	20.52	0.00	94.44	13.266	0.000*	1-2
	Normal	230	41.88	24.64	0.00	100.00			1-3
	Hafif şişman	82	45.26	25.27	0.00	100.00			1-4
	Şişman	18	50.31	23.30	0.00	83.33			
Duygusal Yeme	Zayıf	41	24.39	23.99	0.00	88.89	4.731	0.003*	1-2
	Normal	230	34.40	25.15	0.00	100.00			1-3
	Hafif şişman	82	38.89	25.07	0.00	100.00			1-4
	Şişman	18	47.53	21.49	11.11	83.33			2-4
Kontrolsüz Yeme	Zayıf	41	36.50	19.45	3.70	77.78	2.905	0.035*	1-3
	Normal	230	40.79	19.57	0.00	88.89			1-4
	Hafif şişman	82	45.26	20.03	0.00	96.30			2-4
	Şişman	18	49.38	21.60	0.00	77.78			
DYYND	Zayıf	41	29.88	13.92	10.00	69.00	4.923	0.002*	1-3
	Normal	230	32.83	14.34	9.00	81.00			1-4
	Hafif şişman	82	37.38	14.15	9.00	65.00			2-4
	Şişman	18	42.17	20.47	12.00	81.00			
DYYPD	Zayıf	41	30.61	7.54	8.00	45.00	1.887	0.131	
	Normal	230	28.37	8.99	5.00	45.00			
	Hafif şişman	82	27.37	8.88	5.00	45.00			
	Şişman	18	25.39	9.65	7.00	45.00			
DYENO	Zayıf	41	13.90	7.89	5.00	33.00	6.056	0.000*	1-3
	Normal	230	14.60	7.90	5.00	45.00			1-4
	Hafif şişman	82	18.17	7.08	5.00	33.00			
	Şişman	18	18.94	8.18	6.00	34.00			
DYYPO	Zayıf	41	16.76	4.77	6.00	27.00	1.040	0.375	
	Normal	230	16.54	5.38	3.00	27.00			
	Hafif şişman	82	15.60	5.02	3.00	27.00			
	Şişman	18	15.17	5.07	3.00	24.00			
CES	Zayıf	41	43.41	10.32	28.00	64.00	2.147	0.094	
	Normal	230	42.40	10.88	25.00	82.00			
	Hafif şişman	82	39.46	10.07	24.00	72.00			
	Şişman	18	39.61	9.80	26.00	58.00			
Şartsız Yemeye İzin Verme	Zayıf	41	3.82	0.82	1.80	5.00	2.854	0.037*	1-4
	Normal	230	3.41	0.87	1.20	5.00			
	Hafif şişman	82	3.42	0.86	1.60	5.00			
	Şişman	18	3.37	0.73	2.40	4.80			
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Zayıf	41	3.37	0.66	1.88	4.50	2.540	0.056	
	Normal	230	3.23	0.57	1.50	4.75			
	Hafif şişman	82	3.09	0.63	1.75	4.38			
	Şişman	18	3.06	0.39	2.38	3.88			
Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	Zayıf	41	3.46	0.94	1.17	5.00	3.561	0.014*	1-4
	Normal	230	3.33	0.81	1.00	5.00			
	Hafif şişman	82	3.07	0.92	1.00	5.00			
	Şişman	18	2.92	0.80	1.33	4.17			
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	Zayıf	41	3.50	1.05	1.00	5.00	1.936	0.123	
	Normal	230	3.37	0.93	1.00	5.00			
	Hafif şişman	82	3.23	1.10	1.00	5.00			
	Şişman	18	2.92	0.96	1.00	4.50			
Sezgisel Yeme Ölçeği	Zayıf	41	3.54	0.50	2.35	4.53	5.960	0.001*	1-4
	Normal	230	3.34	0.48	1.76	4.67			
	Hafif şişman	82	3.20	0.52	2.08	4.64			
	Şişman	18	3.06	0.40	2.38	3.99			

* $p < 0.05$, ANOVA test analizi kullanılmıştır.

Tablo 4.13'ü incelediğimi zaman öğrencilerin BKI sınıflarına göre bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). öğrencilerin bilişsel kısıtlama puanları diğer bireyler göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Zayıf bireylerin duygusal yeme puanları diğer öğrencilerden anlamlı düzeyde düşüktür ve şişman öğrencilerin duygusal yeme puanları normal kilolu öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Zayıf bireylerin kontrolsüz yeme puanları hafif şişman ve şişman öğrencilere göre daha düşüktür ve normal öğrencileri kontrolsüz yeme puanları şişmanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKI sınıflarına göre DYYND ve DYYNO puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür ($p<0.05$). Zayıf öğrencilerin DYYND ve DYYNO puanları hafif şişman ve şişman öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca normal kilolu öğrencilerin DYYND puanları şişmanlara göre daha düşüktür.

Öğrencilerin BKI sınıflarına göre sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan şartsız yemem izin verme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Zayıf öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan şartsız yemem izin verme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutlarından aldıkları puanlar, şişman öğrencilere göre daha düşüktür.

Tablo 4.15. Kadın öğrencilerin enerji ve besin öğeler tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki verilmiştir.

Kadın öğrencilerin üç faktör yeme testinde bulunan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar ile enerji (kcal), karbonhidrat (g) ve disakkarit (g) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, enerji (kcal), karbonhidrat (g) ve disakkarit (g) alımları azalmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile protein (%) alımları arasında pozitif yönlü, alkol (g) alımları arasında ise negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadınların duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça protein (%) alımları artmakta, alkol (g) alımları ise azalmaktadır. Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile protein (g) tüketimleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, protein (g) alımları artmaktadır.

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar ile protein (%), yağ (%), doymuş yağ asitleri (g) ve B₁₂ (mcg) vitamini alımları arasında pozitif yönlü, karbonhidrat (g), karbonhidrat (%), disakkarit (g), alkol (g) ve glukoz (g) alımları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça protein (%), yağ (%), doymuş yağ asitleri (g) ve B₁₂ vitamini (mcg) alımları artmakta, karbonhidrat

(g), karbonhidrat (%), disakkarit (g), alkol (g) ve glukoz (g) alımları ise azalmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar ile enerji (kkal), karbonhidrat (g), çoklu doymamış yağ asitleri (g), kolesterol (mg), B₂ vitamini (mg) ve çinko (mg) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça enerji (kkal), karbonhidrat (g), çoklu doymamış yağ asitleri (g), kolesterol (mg), B₂ vitamini (mg) ve çinko (mg) alımları artmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile yağ (%) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça yağ (%) alımları da artmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile çoklu doymuş yağ asitleri (g), doymuş yağ asitleri (g), kolesterol (mg), B₁ vitamini (mg) ve çinko alımları (mg) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça çoklu doymuş yağ asitleri (g), doymuş yağ asitleri (g), kolesterol (mg), B₁ vitamini (mg) ve çinko (mg) alımları da artmaktadır. Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları ile magnezyum (mg) ve çinko (mg) alımları arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu

belirtilmiştir ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları arttıkça, magnezyum (mg) ve çinko (mg) alımları azalmaktadır.

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar ile protein (%), posa (g), çözünebilen posa (g), çözünemeyen posa (g), A vitamini (μg), folat (μg), C vitamini (mg) ve kalsiyum (mg) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, protein (%), posa (g), çözünebilen posa (g), çözünemeyen posa (g), A vitamini (μg), folat (μg), C vitamini (mg) ve kalsiyum (mg) tüketimleri azalmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile alkol (g) ve alkol (%) alımları arasında negatif, kalsiyum alımları arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça alkol (%) alımları azalmakta, kalsiyum alımları ise artmaktadır.

Kadın öğrencilerin açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar ile posa (g), A vitamini (μg), magnezyum (mg) ve demir (mg) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça posa (g), A vitamini (μg), magnezyum (mg) ve demir (mg) alımları da artmaktadır.

Kadın öğrencilerin beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldıkları puanlar ile posa (g), çözünmeyen posa (g), A vitamini (μg), magnezyum (mg) ve demir (mg) alımları arasında ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir

($p<0.05$). Kadın öğrencilerin beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça posa (g), çözünmeyen posa (g), A vitamini (μg), magnezyum (mg) ve demir (mg) alımları da artmaktadır.

Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile karbonhidrat (g) ve magnezyum (mg) alımları arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) ve magnezyum (mg) alımları da artmaktadır.

Tablo 4.14: Kadın öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=271)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duyusal İştah Anketi				CES		Sezgisel Yeme Ölçeği			
		Bilişsel Kısıtlama	Duyusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Enerji (kcal)	r	-0.160	-0.044	0.057	0.008	0.173	0.014	0.193	0.016	0.054	0.043	0.090	0.096	0.117
	p	0.008*	0.471	0.346	0.895	0.004*	0.812	0.001*	0.793	0.375	0.484	0.139	0.113	0.054
Protein (g)	r	-0.057	0.107	0.134	0.113	0.095	0.032	0.090	0.002	-0.063	0.002	0.006	0.025	-0.021
	p	0.349	0.080	0.028*	0.064	0.121	0.598	0.139	0.970	0.301	0.979	0.923	0.677	0.728
Protein yüzde (%)	r	0.084	0.180	0.111	0.153	0.024	0.040	-0.002	-0.006	-0.136	-0.021	-0.041	-0.021	-0.101
	p	0.167	0.003*	0.069	0.012*	0.691	0.511	0.972	0.918	0.025*	0.736	0.501	0.728	0.096
Bitkisel protein (g)	r	-0.066	-0.027	0.083	-0.083	0.099	-0.035	0.178	-0.022	-0.033	0.019	0.038	0.056	0.041
	p	0.278	0.654	0.172	0.174	0.104	0.567	0.003*	0.724	0.584	0.752	0.536	0.356	0.502
Yağ (g)	r	-0.110	0.010	0.051	0.124	0.109	0.076	0.149	0.047	0.036	-0.062	0.006	0.049	0.018
	p	0.071	0.866	0.406	0.041	0.073	0.211	0.014	0.444	0.554	0.306	0.918	0.423	0.765
Yağ yüzde (%)	r	0.038	0.066	0.011	0.200	-0.024	0.124	0.011	0.042	-0.019	-0.124	-0.074	-0.021	-0.096
	p	0.534	0.278	0.861	0.001*	0.690	0.041*	0.859	0.487	0.752	0.041*	0.223	0.736	0.116
Karbonhidrat (g)	r	-0.168	-0.071	0.056	-0.121	0.126	-0.036	0.139	-0.024	0.092	0.106	0.074	0.072	0.141
	p	0.006*	0.242	0.359	0.047*	0.039*	0.554	0.022*	0.697	0.133	0.083	0.222	0.240	0.020*
Karbonhidrat yüzde (%)	r	-0.069	-0.081	-0.011	-0.200	-0.033	-0.116	-0.018	-0.030	0.067	0.091	0.061	0.015	0.099
	p	0.259	0.184	0.856	0.001*	0.593	0.057	0.771	0.628	0.269	0.136	0.318	0.800	0.102
Disakkarit (g)	r	-0.125	-0.103	-0.005	-0.136	0.097	0.018	0.088	-0.013	0.107	0.074	0.025	0.027	0.088
	p	0.039*	0.091	0.939	0.025*	0.112	0.773	0.148	0.828	0.079	0.222	0.680	0.656	0.147
Posa (g)	r	0.025	0.012	0.030	-0.076	0.021	-0.046	0.079	-0.067	-0.135	0.045	0.125	0.147	0.077
	p	0.683	0.840	0.621	0.213	0.734	0.452	0.196	0.271	0.027*	0.461	0.039*	0.015*	0.205
Çözünebilen posa (g)	r	0.078	0.030	0.063	-0.085	-0.001	-0.040	0.011	-0.020	-0.168	0.098	0.102	0.059	0.036
	p	0.201	0.622	0.300	0.161	0.984	0.512	0.861	0.748	0.005*	0.107	0.094	0.336	0.555
Çözünmeyen posa (g)	r	0.046	0.046	0.032	-0.026	0.001	-0.019	0.042	-0.049	-0.130	0.053	0.100	0.124	0.061
	p	0.450	0.451	0.599	0.665	0.983	0.752	0.494	0.424	0.032*	0.382	0.100	0.041*	0.317

* $p < 0.05$

Tablo 4.14: Kadın öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=271) (Devam)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duygusal İştah Anketi				CES		Sezgisel Yeme Ölçeği			
		Bilişsel Kısıtlama	Duygusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Alkol yüzde (%)	r	0.034	-0.059	-0.085	-0.058	0.061	0.002	0.015	0.028	0.007	-0.020	0.002	-0.022	-0.022
	p	0.573	0.332	0.165	0.344	0.319	0.973	0.802	0.652	0.914	0.740	0.978	0.714	0.724
Çoklu doymamış yağ asitleri (g)	r	-0.003	0.023	-0.031	0.062	0.121	0.078	0.122	0.005	-0.011	-0.096	0.017	0.043	0.013
	p	0.960	0.701	0.613	0.312	0.047*	0.203	0.045*	0.938	0.861	0.116	0.784	0.476	0.827
Doymuş yağ asitleri (g)	r	-0.080	0.006	0.075	0.150	0.086	0.096	0.142	0.032	0.046	-0.011	0.008	0.034	0.033
	p	0.190	0.917	0.216	0.014*	0.160	0.115	0.019*	0.600	0.452	0.856	0.902	0.572	0.584
Tekli doymamış yağ asitleri (g)	r	-0.053	-0.051	-0.015	0.071	0.072	0.017	0.091	0.030	0.004	-0.010	0.044	0.064	0.037
	p	0.389	0.405	0.807	0.244	0.237	0.779	0.135	0.621	0.946	0.872	0.467	0.292	0.546
Kolesterol (mg)	r	-0.004	-0.012	0.030	0.112	0.160	-0.020	0.179	0.035	-0.084	0.080	0.117	0.119	0.081
	p	0.953	0.842	0.621	0.065	0.008*	0.746	0.003*	0.563	0.169	0.189	0.055	0.050	0.183
A vitamini (µg)	r	0.015	0.020	0.041	0.018	0.082	-0.063	0.057	-0.080	-0.132	0.063	0.127	0.125	0.064
	p	0.807	0.738	0.506	0.768	0.179	0.299	0.349	0.189	0.030*	0.300	0.037*	0.040*	0.291
Karoten (mg)	r	0.013	-0.045	-0.017	-0.066	0.013	-0.100	0.053	-0.164	-0.115	0.066	0.081	0.043	0.014
	p	0.827	0.462	0.782	0.279	0.834	0.100	0.384	0.007	0.059	0.280	0.186	0.480	0.819
E vitamini (mg)	r	0.022	-0.035	-0.050	-0.036	0.058	0.027	0.043	0.038	-0.070	-0.026	0.036	0.099	0.044
	p	0.723	0.571	0.416	0.554	0.342	0.655	0.477	0.528	0.252	0.665	0.551	0.106	0.472
B ₁ vitamini (mg)	r	-0.022	0.050	0.047	-0.007	0.076	0.011	0.125	-0.105	-0.110	0.079	0.050	0.056	0.020
	p	0.714	0.417	0.438	0.915	0.210	0.855	0.040*	0.084	0.070	0.197	0.409	0.355	0.746
B ₂ vitamini (mg)	r	-0.016	0.030	-0.005	0.028	0.120	0.060	0.098	-0.042	-0.061	0.137	0.057	0.100	0.058
	p	0.788	0.625	0.931	0.651	0.049*	0.323	0.109	0.492	0.315	0.024*	0.346	0.102	0.339
Folat toplam (µg)	r	0.037	0.003	0.024	-0.088	0.067	-0.055	0.055	-0.060	-0.139	0.083	0.075	0.092	0.031
	p	0.548	0.954	0.697	0.150	0.275	0.364	0.368	0.328	0.022*	0.175	0.221	0.131	0.610
B ₁₂ vitamini (mcg)	r	-0.073	-0.021	0.112	0.152	0.067	0.105	0.080	0.032	0.011	-0.012	-0.068	-0.015	-0.061
	p	0.234	0.732	0.066	0.012*	0.274	0.085	0.191	0.598	0.851	0.839	0.265	0.803	0.315
C vitamini (mg)	r	0.048	-0.026	-0.055	-0.115	-0.028	-0.041	-0.019	-0.093	-0.159	0.133	0.014	0.028	0.000
	p	0.431	0.669	0.368	0.059	0.644	0.503	0.759	0.125	0.009*	0.029*	0.825	0.645	0.995

* $p < 0.05$

Tablo 4.14: Kadın öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=271) (Devam)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duyusal İştah Anketi				CES	Sezgisel Yeme Ölçeği				
		Bilişsel Kısıtlama	Duyusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYND	DYYPD	DYNO	DYYPO	CES	ŞYV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Potasyum (mg)	r	-0.024	0.028	-0.040	-0.078	0.021	0.010	0.029	-0.109	-0.090	0.095	0.064	0.118	0.076
	p	0.699	0.650	0.511	0.203	0.736	0.869	0.635	0.074	0.140	0.118	0.296	0.053	0.215
Kalsiyum (mg)	r	-0.024	-0.015	0.029	0.030	0.057	-0.034	0.040	-0.058	-0.011	0.102	0.077	0.119	0.101
	p	0.695	0.810	0.629	0.628	0.351	0.580	0.516	0.339	0.863	0.093	0.206	0.051	0.097
Magnezyum (mg)	r	-0.035	0.012	0.016	-0.066	0.081	0.026	0.055	-0.131	-0.066	0.076	0.147	0.215	0.141
	p	0.566	0.850	0.799	0.282	0.182	0.667	0.369	0.031*	0.281	0.212	0.015*	0.000*	0.020*
Fosfor (mg)	r	-0.037	0.053	0.112	0.079	0.094	0.033	0.087	-0.025	-0.062	0.049	0.076	0.116	0.061
	p	0.540	0.387	0.067	0.197	0.122	0.583	0.153	0.682	0.309	0.419	0.214	0.056	0.317
Demir (mg)	r	-0.104	-0.041	-0.010	-0.020	0.092	-0.032	0.109	-0.121	-0.050	0.051	0.141	0.188	0.119
	p	0.087	0.497	0.874	0.738	0.132	0.599	0.072	0.047*	0.409	0.398	0.021*	0.002*	0.050
Çinko (mg)	r	-0.118	-0.047	0.116	0.092	0.132	0.053	0.156	-0.010	0.028	0.027	-0.016	0.006	-0.011
	p	0.051	0.440	0.057	0.132	0.030*	0.388	0.010*	0.863	0.649	0.659	0.796	0.917	0.862
Sakkaroz (g)	r	-0.115	-0.105	0.048	-0.133	0.082	0.010	0.087	-0.002	0.113	0.027	0.020	0.017	0.078
	p	0.059	0.083	0.436	0.029	0.178	0.875	0.153	0.970	0.064	0.656	0.746	0.776	0.201
Glukoz (g)	r	-0.083	-0.036	0.003	-0.124	0.027	-0.053	-0.071	-0.092	-0.002	0.129	0.040	0.021	0.079
	p	0.171	0.554	0.967	0.041*	0.659	0.385	0.245	0.132	0.972	0.034	0.512	0.732	0.192
Fruktoz (g)	r	-0.022	0.038	-0.029	-0.094	-0.031	-0.027	-0.094	-0.073	-0.078	0.120	0.009	0.034	0.033
	p	0.722	0.533	0.634	0.124	0.610	0.664	0.121	0.233	0.199	0.048*	0.881	0.581	0.586
Monosakkarit (g)	r	-0.052	0.016	-0.020	-0.100	-0.009	-0.034	-0.094	-0.084	-0.038	0.126	0.018	0.033	0.054
	p	0.398	0.791	0.744	0.100	0.877	0.573	0.121	0.167	0.535	0.038	0.774	0.586	0.374

* $p < 0.05$

Tablo 4.15’de Erkek öğrencilerin enerji ve besin öğeler tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki ilişki verilmiştir.

Erkek öğrencilerin üç faktör yeme testinde bulunan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar ile glukoz (g) alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, glukoz (g) alımları azalmaktadır.

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar ile karbonhidrat (g) alımları arasında negatif yönlü, kalsiyum (mg) alımları arasında ise pozitif yönlü olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) alımları azalmakta, kalsiyum (mg) alımları ise artmaktadır. Erkek öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile kolesterol (mg) alımları arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiş olup, erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça kolesterol (mg) alımları azalmaktadır ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile karbonhidrat (g) alımları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) alımları azalmaktadır.

Erkek öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları ile enerji ve besin öğeleri alımları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar ile protein (%) ve kalsiyum (mg) alımları arasında negatif, alkol (%) alımları arasında pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Erkek bireylerin şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça protein (%) ve kalsiyum alımları azalmakta (mg), alkol (%) tüketimleri ise artmaktadır.

Erkek öğrencilerin duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile alkol (g) ve alkol (%) alımları arasında negatif yönlü, kalsiyum (mg) alımları arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin duygusal değil fiziksel yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, alkol (g) ve alkol (%) alımları azalmakta, kalsiyum (mg) alımları ise artmaktadır.

Tablo 4.15: Erkek öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=100)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duyusal İştah Anketi				CES		Sezgisel Yeme Ölçeği			
		Bilişsel Kısıtlama	Duyusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADIG	BYSU	SYÖ GENELİ
Enerji (kkal)	r	-0.069	0.028	-0.017	0.088	-0.159	0.110	-0.177	-0.123	0.065	-0.018	0.046	-0.052	0.034
	p	0.498	0.780	0.870	0.383	0.115	0.276	0.079	0.224	0.521	0.861	0.650	0.605	0.740
Protein (g)	r	0.072	-0.017	-0.049	-0.073	0.007	-0.071	-0.056	-0.115	-0.131	0.104	0.114	0.044	0.055
	p	0.477	0.869	0.630	0.469	0.945	0.484	0.580	0.255	0.193	0.303	0.258	0.663	0.590
Protein yüzde (%)	r	0.173	-0.049	-0.132	-0.116	0.139	-0.157	0.089	-0.017	-0.283	0.140	0.127	0.139	0.052
	p	0.085	0.630	0.192	0.249	0.169	0.119	0.376	0.867	0.004*	0.166	0.210	0.167	0.610
Bitkisel protein (g)	r	-0.065	-0.051	-0.028	-0.033	-0.092	0.045	-0.122	-0.166	0.084	0.055	0.064	0.025	0.087
	p	0.519	0.613	0.785	0.747	0.365	0.658	0.227	0.098	0.406	0.586	0.527	0.803	0.390
Yağ (g)	r	-0.012	0.070	-0.052	0.128	-0.114	0.136	-0.046	-0.109	0.008	0.026	0.103	0.009	0.069
	p	0.905	0.490	0.606	0.205	0.260	0.177	0.651	0.278	0.938	0.799	0.306	0.927	0.493
Yağ yüzde (%)	r	0.013	0.047	-0.072	0.085	0.050	0.092	0.159	-0.020	-0.036	0.080	0.168	0.133	0.137
	p	0.895	0.639	0.477	0.399	0.619	0.361	0.113	0.846	0.720	0.426	0.095	0.188	0.175
Karbonhidrat (g)	r	-0.094	-0.011	0.094	0.037	-0.209	0.071	-0.238	-0.039	0.102	-0.007	-0.069	-0.117	-0.047
	p	0.355	0.911	0.352	0.712	0.037*	0.482	0.017*	0.702	0.312	0.942	0.496	0.245	0.641
Karbonhidrat yüzde (%)	r	-0.092	0.026	0.145	-0.035	-0.107	-0.036	-0.166	0.129	0.078	-0.051	-0.191	-0.154	-0.144
	p	0.365	0.799	0.149	0.726	0.289	0.721	0.099	0.202	0.440	0.612	0.057	0.127	0.154
Disakkarit (g)	r	-0.165	-0.037	0.068	0.001	0.122	-0.025	-0.015	0.007	0.117	-0.039	-0.078	-0.142	-0.043
	p	0.101	0.715	0.504	0.990	0.228	0.802	0.885	0.944	0.245	0.700	0.443	0.158	0.668
Posa (g)	r	0.012	0.018	0.108	0.156	-0.110	0.173	-0.137	0.035	-0.116	0.072	-0.001	-0.051	-0.061
	p	0.906	0.860	0.284	0.120	0.277	0.086	0.173	0.726	0.252	0.478	0.991	0.616	0.544
Çözünebilen Posa (g)	r	0.023	-0.045	0.035	0.106	-0.137	0.049	-0.107	-0.010	-0.111	0.123	0.048	0.012	0.007
	p	0.823	0.658	0.728	0.292	0.175	0.631	0.289	0.924	0.273	0.224	0.638	0.907	0.947
Çözünmeyen Posa (g)	r	-0.003	0.004	0.047	0.121	-0.021	0.145	-0.007	-0.025	-0.097	0.061	-0.022	-0.037	-0.059
	p	0.977	0.968	0.641	0.231	0.838	0.150	0.946	0.803	0.339	0.543	0.831	0.717	0.557

* $p < 0.05$

Tablo 4.15: Erkek öğrencilerin besin öğesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=100) (Devam)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duyusal İştah Anketi				CES	Sezgisel Yeme Ölçeği				
		Bilişsel Kısıtlama	Duyusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Alkol yüzde (%)	r	-0.074	-0.023	0.012	0.042	0.053	0.083	0.034	-0.142	0.198	-0.291	-0.089	-0.142	-0.090
	p	0.463	0.821	0.905	0.679	0.603	0.414	0.736	0.160	0.049*	0.003*	0.381	0.158	0.372
Çoklu doymamış yağ asitleri (g)	r	-0.144	0.017	-0.043	0.172	-0.131	0.171	-0.030	0.020	0.100	-0.047	0.070	0.027	0.067
	p	0.153	0.866	0.674	0.087	0.194	0.088	0.770	0.841	0.321	0.645	0.490	0.788	0.510
Doymuş yağ asitleri (g)	r	0.050	0.015	-0.089	0.065	0.037	0.050	0.043	-0.101	-0.059	0.124	0.127	0.007	0.079
	p	0.620	0.885	0.379	0.520	0.712	0.621	0.670	0.319	0.559	0.220	0.209	0.941	0.437
Tekli doymamış yağ asitleri (g)	r	-0.076	0.045	-0.020	0.054	-0.091	0.093	-0.017	-0.114	0.041	0.093	0.097	0.024	0.099
	p	0.454	0.660	0.844	0.596	0.367	0.356	0.868	0.261	0.684	0.359	0.337	0.811	0.327
Kolesterol (mg)	r	-0.003	-0.158	-0.079	-0.153	-0.021	-0.242	0.001	-0.045	-0.144	0.188	0.171	0.161	0.134
	p	0.978	0.117	0.433	0.128	0.835	0.015*	0.991	0.660	0.152	0.061	0.089	0.109	0.183
A vitamini (µg)	r	0.099	-0.015	-0.024	0.008	0.095	-0.024	0.125	-0.001	-0.140	0.059	0.131	0.088	0.040
	p	0.328	0.879	0.812	0.935	0.349	0.810	0.215	0.994	0.164	0.562	0.194	0.385	0.691
Karoten (mg)	r	0.005	0.043	-0.008	0.058	0.007	0.076	0.019	0.118	-0.111	0.013	0.029	0.020	-0.043
	p	0.960	0.672	0.933	0.569	0.945	0.451	0.849	0.241	0.272	0.898	0.775	0.845	0.674
E vitamini (mg)	r	-0.128	-0.054	-0.003	0.061	-0.102	0.106	0.003	0.125	0.059	0.076	0.118	0.071	0.117
	p	0.204	0.594	0.978	0.544	0.315	0.296	0.974	0.214	0.562	0.451	0.243	0.486	0.247
B ₁ vitamini (mg)	r	-0.042	0.041	0.146	0.050	-0.056	0.044	-0.134	-0.071	-0.018	-0.038	0.053	-0.051	-0.010
	p	0.675	0.682	0.147	0.623	0.583	0.661	0.185	0.485	0.858	0.709	0.601	0.616	0.918
B ₂ vitamini (mg)	r	0.071	-0.034	-0.014	0.097	0.016	0.007	-0.087	0.001	-0.180	0.076	0.168	0.058	0.040
	p	0.484	0.738	0.888	0.335	0.877	0.942	0.391	0.990	0.073	0.453	0.095	0.565	0.695
Folat toplam (µg)	r	-0.060	0.002	0.025	0.065	0.024	0.058	-0.068	-0.017	-0.111	0.005	0.094	0.034	0.013
	p	0.553	0.983	0.803	0.522	0.810	0.568	0.503	0.867	0.270	0.959	0.355	0.737	0.899
B ₁₂ vitamini (mcg)	r	0.002	0.078	-0.038	0.034	-0.173	-0.038	-0.183	-0.063	-0.072	-0.027	0.040	0.014	0.014
	p	0.985	0.440	0.707	0.740	0.085	0.711	0.068	0.530	0.479	0.791	0.695	0.887	0.891
C vitamini (mg)	r	-0.092	0.011	0.013	0.105	-0.065	0.045	-0.075	0.157	-0.039	-0.015	0.023	-0.042	-0.040
	p	0.361	0.910	0.898	0.298	0.517	0.655	0.460	0.118	0.700	0.881	0.817	0.679	0.690

Tablo 4.15: Erkek öğrencilerin besin ögesi tüketimleri ile TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=100) (Devam)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duyusal İştah Anketi				CES		Sezgisel Yeme Ölçeği			
		Bilişsel Kısıtlama	Duyusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYIV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Potasyum (mg)	R	0.036	0.019	0.022	0.131	-0.044	0.050	-0.145	-0.019	-0.065	0.036	0.000	-0.068	-0.046
	P	0.723	0.854	0.830	0.193	0.662	0.623	0.150	0.852	0.523	0.719	0.998	0.504	0.648
Kalsiyum (mg)	R	0.162	-0.056	-0.113	-0.001	0.207	-0.027	0.105	0.044	-0.232	0.269	0.177	0.024	0.061
	P	0.107	0.579	0.261	0.993	0.039*	0.788	0.298	0.666	0.020*	0.007*	0.078	0.809	0.544
Magnezyum (mg)	R	0.048	-0.023	0.013	0.067	0.036	0.114	-0.076	-0.091	-0.040	0.016	0.036	-0.051	-0.015
	P	0.638	0.821	0.897	0.510	0.721	0.260	0.451	0.367	0.693	0.871	0.723	0.612	0.885
Fosfor (mg)	r	0.106	0.005	-0.036	0.004	0.087	-0.010	-0.009	-0.050	-0.151	0.132	0.136	0.019	0.045
	p	0.293	0.961	0.719	0.972	0.392	0.923	0.933	0.618	0.134	0.191	0.176	0.851	0.657
Demir (mg)	r	0.066	0.005	0.093	0.050	-0.158	0.043	-0.222	0.016	-0.177	0.176	0.100	0.097	0.069
	p	0.517	0.963	0.359	0.622	0.116	0.669	0.026	0.872	0.078	0.081	0.321	0.338	0.492
Çinko (mg)	r	-0.018	-0.055	-0.018	0.024	-0.145	-0.026	-0.167	-0.110	-0.102	0.107	0.124	0.030	0.073
	p	0.859	0.584	0.856	0.810	0.151	0.799	0.096	0.274	0.314	0.288	0.219	0.764	0.468
Sakkaroz (g)	r	-0.209	-0.127	0.043	-0.089	-0.006	-0.051	-0.078	-0.044	0.159	-0.044	-0.095	-0.145	-0.042
	p	0.037	0.209	0.674	0.380	0.956	0.617	0.438	0.665	0.115	0.662	0.346	0.151	0.680
Glukoz (g)	r	-0.218	0.015	0.096	0.155	-0.103	0.140	-0.169	-0.013	0.124	-0.072	-0.031	-0.031	0.024
	p	0.029*	0.884	0.342	0.122	0.310	0.166	0.093	0.901	0.221	0.476	0.761	0.759	0.812
Fruktoz (g)	r	-0.107	0.035	0.051	0.147	-0.171	0.146	-0.188	0.067	0.017	0.050	-0.006	-0.041	0.008
	p	0.288	0.728	0.612	0.144	0.090	0.146	0.061	0.510	0.867	0.621	0.955	0.689	0.940
Monosakkarit (g)	r	-0.159	0.028	0.075	0.166	-0.140	0.151	-0.172	0.020	0.051	0.006	0.000	-0.036	0.017
	p	0.114	0.781	0.456	0.099	0.165	0.133	0.087	0.847	0.617	0.950	0.997	0.722	0.863

* $p < 0.05$

Tablo 4.16.'de Kadın öğrencilerin TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar ile duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve şartsız yeme izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve şartsız yeme izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmakta, CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ise artmaktadır.

Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, duygusal yemek yeme pozitif durum, sezgisel yemek yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü ve korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın bireylerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar artmakta, duygusal yemek yeme pozitif durum, sezgisel yemek yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel

sebeplerle yeme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar ise azalmaktadır.

Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay, duygusal yemek yeme pozitif olay, CES-depresyon ölçeği ve şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme ve beden yiyecek uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın bireylerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay, duygusal yemek yeme pozitif olay, CES-depresyon ölçeği ve şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar artmakta, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme ve beden yiyecek uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar ise azalmaktadır.

Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın bireylerin duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği

genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif durum alt boyutundan aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan şartsız yemeye izin verme, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif durum alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır. Kadın öğrencilerin duygusal yeme anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Kadın öğrencilerin duygusal yeme anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır.

Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanları ile sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır.

Tablo 4.16: Kadın öğrencilerin TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=271)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duygusal İştah Anketi				CES		Sezgisel Yeme Ölçeği			
		Bilişsel Kısıtlama	Duygusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYİV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ
Üç Faktör Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	r	1.000											
		p	.											
	Duygusal Yeme	r	0.200	1.000										
		p	0.001*	.										
	Kontrolsüz Yeme	r	-0.009	0.496	1.000									
		p	0.879	0.000*	.									
Duygusal İştah Anketi	DYYND	r	0.110	0.477	0.326	1.000								
		p	0.071	0.000*	0.000*	.								
	DYYPD	r	-0.111	-0.228	0.074	-0.086	1.000							
		p	0.067	0.000*	0.224	0.160	.							
	DYYNO	r	0.078	0.342	0.198	0.711	-0.097	1.000						
		p	0.200	0.000*	0.001*	0.000*	0.111	.						
	DYYPO	r	-0.157	-0.116	0.167	0.079	0.636	0.098	1.000					
		p	0.010*	0.055	0.006*	0.197	0.000*	0.106	.					
CES	CES	r	0.124	0.102	0.233	0.037	-0.003	-0.036	0.031	1.000				
		p	0.042*	0.095	0.000*	0.549	0.967	0.554	0.616	.				
Sezgisel Yeme Ölçeği	Şartsız Yemeye İzin Verme	r	-0.551	-0.059	0.125	0.034	0.163	0.040	0.147	-0.090	1.000			
		p	0.000*	0.335	0.040*	0.580	0.007*	0.514	0.016*	0.139	.			
	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	r	0.047	-0.424	-0.462	-0.298	0.154	-0.243	-0.013	-0.250	-0.107	1.000		
		p	0.439	0.000*	0.000*	0.000*	0.011*	0.000*	0.827	0.000*	0.078	.		
	Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme	r	0.007	-0.333	-0.322	-0.268	0.171	-0.243	0.047	-0.128	-0.143	0.452	1.000	
		p	0.903	0.000*	0.000*	0.000*	0.005*	0.000*	0.439	0.036	0.019*	0.000*	.	
	Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	r	0.047	-0.199	-0.265	-0.114	0.091	-0.064	0.037	-0.127	-0.187	0.224	0.672	1.000
	p	0.444	0.001*	0.000*	0.060	0.136	0.296	0.539	0.037*	0.002*	0.000*	0.000*	.	
Sezgisel Yeme Ölçeği Geneli	r	-0.199	-0.409	-0.380	-0.256	0.220	-0.225	0.074	-0.228	0.225	0.556	0.807	0.745	1.000
	p	0.001*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.227	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	.

* $p < 0.05$

Tablo 4.17’da erkek öğrencilerin TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan erkek öğrencilerin üç faktör yeme ölçeğinde bulunan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeği genelinden ve şartsız yeme izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve şartsız yeme izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmakta, CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ise artmaktadır.

Erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, sezgisel yemek yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Erkek bireylerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar artmakta, sezgisel yemek yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar ise azalmaktadır. Erkek öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay ve şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, sezgisel yeme ölçeği

genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve beden yiyecek uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay ve şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar artmakta, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme ve beden yiyecek uyumu alt boyutlarından aldıkları puanlar ise azalmaktadır.

Erkek öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ve açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır.

Erkek öğrencilerin CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanları ile sezgisel yeme ölçeğinde yer alan şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır.

Tablo 4.17: Erkek öğrencilerin TFEQ-R21, DİA, CES ve SYÖ puanları arasındaki korelasyonlar (n=100)

		Üç Faktör Yeme Ölçeği			Duygusal İştah Anketi				CES	Sezgisel Yeme Ölçeği					
		Bilişsel Kısıtlama	Duygusal Yeme	Kontrolsüz Yeme	DYYND	DYYPD	DYYNO	DYYPO	CES	ŞYİV	DDFSY	ADİG	BYSU	SYÖ GENELİ	
Üç Faktör Yeme Ölçeği	Bilişsel Kısıtlama	r	1.000												
		p	.												
	Duygusal Yeme	r	0.210	1.000											
		p	0.036*	.											
Üç Faktör Yeme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	r	-0.117	0.484	1.000										
		p	0.247	0.000*	.										
	DYYND	r	0.096	0.372	0.344	1.000									
		p	0.340	0.000*	0.000*	.									
Duygusal İştah Yeme Anketi	DYYPD	r	-0.157	-0.128	0.163	0.062	1.000								
		p	0.118	0.204	0.106	0.541	.								
	DYYNO	r	0.058	0.308	0.241	0.713	0.005	1.000							
		p	0.565	0.002*	0.016*	0.000*	0.958	.							
Duygusal İştah Yeme Anketi	DYYPO	r	-0.124	-0.171	0.130	0.086	0.747	0.023	1.000						
		p	0.220	0.089	0.196	0.395	0.000*	0.820	.						
	CES	r	0.206	0.164	0.003	-0.109	0.097	-0.086	0.011	1.000					
		p	0.040*	0.104	0.974	0.282	0.338	0.397	0.912	.					
Sezgisel Yeme Ölçeği	Şartsız Yemeye İzin Verme	r	-0.641	-0.070	0.214	0.092	0.196	0.136	0.106	-0.236	1.000				
		p	0.000*	0.488	0.033*	0.361	0.050	0.176	0.292	0.018*	.				
	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	r	0.071	-0.390	-0.209	-0.202	0.128	-0.282	0.108	-0.035	-0.243	1.000			
		p	0.483	0.000*	0.037*	0.044*	0.204	0.005*	0.286	0.726	0.015*	.			
	Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	r	-0.118	-0.400	-0.133	-0.229	0.130	-0.243	0.122	-0.008	-0.040	0.422	1.000		
		p	0.241	0.000*	0.186	0.022*	0.198	0.015*	0.225	0.935	0.694	0.000*	.		
Sezgisel Yeme Ölçeği	Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	r	0.030	-0.345	-0.210	-0.267	0.001	-0.198	0.028	0.044	-0.223	0.306	0.759	1.000	
		p	0.770	0.000*	0.036*	0.007*	0.991	0.048*	0.782	0.662	0.026*	0.002*	0.000*	.	
	Sezgisel Yeme Ölçeği Geneli	r	-0.271	-0.454	-0.143	-0.232	0.178	-0.202	0.135	-0.100	0.221	0.468	0.893	0.800	1.000
		p	0.006*	0.000*	0.156	0.020*	0.077	0.044*	0.179	0.323	0.027*	0.000*	0.000*	0.000*	.

* $p < 0.05$

Bölüm 5

TARTIŞMA

5.1 Bireylerin Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Çalışmaya toplam 371 öğrenci katılmıştır. Katılan 371 öğrencinin % 73'ü kadın (n=271) ve % 27'si erkek (n=100) öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 18-31 arasında değişmektedir. Çalışmada öğrencilerin yaş aralığı iki gruba ayrılmıştır. Toplam 309 öğrenci 18-24 yaş aralığı, 62 öğrenci ise 25-31 yaş aralığındadır (Tablo 4.1). Çalışmada kadın katılımcılarının oranının daha fazla olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1). Bunun nedeni yapılan araştırmanın, katılımcıların duygusal yeme, depresyon ve iştahın beslenme durumu üzerine yönelik olmasından dolayı kadın katılımcıların daha çok ilgisini çektiği ve bu yüzden gönüllü olarak katılmaya daha istekli olmalarından kaynaklanabilir.

Çalışmaya katılan bireylerin sigara ve alkol kullanım durumlarını incelediğimiz zaman tablo 4.2' de görüldüğü gibi katılımcıların toplam % 24.53'ü sigara içmektedir. Kadın öğrencilerin % 19.19'u, erkek öğrencilerin ise % 39.00'ı sigara tükettiği saptanmıştır. Araştırma kapsamına alınan bireylerin alkol tüketim durumlarını incelediğimiz zaman toplam % 34.50 öğrenci alkol tüketmektedir. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin % 31.00'ı, erkek öğrencilerin ise % 44.00'ı alkol tüketmektedir. Akfert S. ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada, KKTC'de bulunan Yakındoğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören yaş aralığı 18-29 olan, 192 öğrencinin sigara ve alkol tüketimine bakılmıştır. Öğrencilerin % 61.5'inin sigara tükettiği, % 70.8'inin ise alkol tükettiği saptanmıştır (Akfert, S., ve

arkadaşları, 2009). Bir başka çalışma ise Ege Üniversitesi'nde okuyan 1518 öğrencinin katıldığı çalışmada sigara ve alkol tüketimine bakılmış ve çalışmaya katılan öğrencilerin % 29.5'i sigara, % 55.6'sı alkol tüketmektedir (Atlam, ve Yüncü., 2018).

Vatan İ. ve arkadaşlarının (2009) tarafından Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde okuyan öğrencilerin sigara tüketme durumlarının incelendiği çalışmada toplam 763 öğrencin % 17.5 'inin sigara içtiği belirlenmiştir (Vatan, İ. ve arkadaşları, 2009). Orak S. ve arkadaşları (2004) Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim göre öğrencilerin sigara ve alkol tüketme durumlarına bakıldığı zaman, öğrencilerin % 48.8'inin sigara içtiği ve % 15.0'nin alkol tükettiği saptanmıştır (Orak, S. ve arkadaşları, 2004). Alkol ve sigara sağlığımız için oldukça risklidir. Bu çalışmalara bakıldığı zaman üniversite öğrencilerinde alkol ve sigara tüketiminin yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun yaşadıkları stres, ailelerinden uzak kalma, psikolojik ya da arkadaş çevresi gibi nedenlerin etkili olabileceği düşünülmektedir (Atlam, D., H. ve Yüncü, Z., 2017)

Kronik sigara içenlerde kalp-damar hastalığı, başta akciğer kanseri olmak üzere diğer kanser hastalıkları ve daha birçok sağlık sorunu ortaya çıkabilmektedir (Atlam, D., H. ve Yüncü, Z., 2017). Bir başka sağlığımızı tehdit eden unsur alkol tüketimidir. Dünya Sağlık Örgütü dünyada 2 milyar kişinin alkol tükettiğini belirtmiştir. Alkol hastalık riski açısından dünyada üçüncü sırada yer alan risk faktörüdür (WHO, 2011). Fazla alkol tüketimi karaciğer hastalıklarına, kalp-damar hastalıklarına, kanser türlerine ve mental bozukluğa neden olabilir (Orak, S. ve arkadaşları, 2004). Alkol tüketimi kadınlar için günde ≤ 14 g, erkekler için ≤ 28 g olarak önerilmektedir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015).

Fiziksel aktivite yaşam boyunca sağlığımız için oldukça önemlidir. Kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türlerine dair riskin azalmasında önemli rol oynar. Ayrıca, stres reaksiyonlarını, anksiyeteyi ve depresyonu azaltarak zihinsel sağlık üzerinde olumlu etki yaratır. Fiziksel inaktivite ise, dünyada ölüm nedenleri arasında 4. risk faktörü olduğu belirtilmiştir (WHO, 2016).

Tablo 4.2’de çalışmaya katılan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarını incelediğimiz zaman, toplam % 27.49 öğrencinin düzenli fiziksel aktivite yaptığı, % 72.51 öğrencinin ise fiziksel aktivite yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin % 27.31’i, erkek öğrencilerin ise % 28’i fiziksel aktivite yapmaktadır.

Bu çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin oranının düşük olduğu Tablo 4.2’ de görülmektedir. Bu durumun nedeni ise öğrencilerin yaşadığı zaman yetersizliğinden kaynaklanabilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Vassigh (2012) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumunu incelediği tez çalışmasında katılımcıların düzenli fiziksel aktivite yapma oranının düşük olduğu sonucunu çalışmasında saptamıştır (Vassigh., 2012).

Yıldırım İ. ve arkadaşları (2015) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve depresyon ilişkisini araştırmışlar ve fiziksel aktivite yapan öğrencilerin depresyon durumlarında azalma olduğunu saptamışlardır ($p<0.05$) (Yıldırım, İ. ve arkadaşları, 2015). Seven’in (2013) yaptığı tez çalışmasında katılımcıların % 74.5’inin düzenli fiziksel aktivite yapmadığı saptanmıştır (Seven, 2013).

Duygu değişiklikleri ile obezite arasındaki ilişkinin incelendiği ve 140 katılımcının katıldığı benzer çalışmada, bireylerin % 75.7’sinin düzenli fiziksel

aktivite yapmadığı saptanmıştır (Özger, 2012). Yapılan çalışmaların sonuçları, bu çalışma ile benzer sonuçlar göstermektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre 6-14 yaş gurubu çocukların % 58.4'ü, 12-14 ve 15-18 yaş grubu erkeklerin sırasıyla % 41.4 ve % 44.6'sı, 31-50 yaş gurubundaki erkeklerin % 73.2'si ve 75 yaş üzeri erkeklerin ise % 83.7'si düzenli fiziksel aktivite yapmamaktadır. Kadınlarda ise yine benzer bir durum söz konusudur. Yaşın artmasıyla beraber egzersiz yapmayanların oranı da artmaktadır. 12-14 yaş gurubunda % 69.8'i, 15-18 yaş grubunda % 72.5'i, 19-30 yaş grubunda % 76.6 ve üzeri yaş grubunda ise % 88.0 düzenli fiziksel aktivite yapılmadığı saptanmıştır (TBSA, 2010).

Yapılan çalışmaların sonuçları, bu çalışma ile benzer sonuçlar göstermektedir. Bu yüzden fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi düşünüldüğünde, bireyler düzenli fiziksel aktivite yapmaları yönünde desteklenmelidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşlılar da dahil olmak üzere yetişkinlerin her hafta orta yoğunlukta en az 150 dakikalık aerobik fiziksel aktivite yapmasını önermektedir (WHO, 2016)

5.2 Bireylerin Genel Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Vücudumuzun fizyolojik dengesini korumak ve sağlıklı bir şekilde çalışması için sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir. Dolayısıyla sağlık ve dengeli beslenmenin gün içerisinde sağlanmasında öğünlerin rolü oldukça önemlidir. Beslenme durumu değerlendirilirken bireylerin öğün atlama durumu ve öğünler arası süre oldukça önemlidir. Uzun süre aç kaldığımız zaman veya kısa süreli aralıklarla aşırı besin tüketimi olduğu zaman, vücudun enerji ve metabolik dengesi olumsuz etkilenebilir. Öğün tüketimi bireyi günlük yaşamın baskılarına hazırlama, yorgunluğu giderme, sağlıklı düşünmeyi sağlama ve hastalıklardan korunması açısından önemlidir. Bu nedenle sağlıklı beslenme önerilerinde en az 3 öğün besin tüketiminin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Türkiye Hacettepe Beslenme Rehberi, 2015).

Bu çalışmada bireylerin öğün tüketim ve öğün atlama durumlarına göre dağılımları tablo 4.3’de ifade edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 66.42’si 3 ana öğün tüketirken, % 70.48’i iki ana öğün tüketmektedir. Kadın öğrencilerin % 47.60’ı iki öğün, % 52.40’ı üç öğün, erkek öğrencilerin ise % 62.0’ı iki öğün, % 38.0’ı üç öğün tüketmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 28.41’i ise hiç ara öğün tüketmemektedir. Erkek öğrencilerin % 26.0’sı, kadın öğrencilerin ise % 18.82’si ara öğün tüketmediklerini belirtmişlerdir. Çalışma kapsamındaki öğrencilerin en çok atladığı öğünün öğle (% 53.18) öğünü olduğu saptanmıştır. Katılımcıların diğer öğünleri atlama oranı ise, % 42.81’i sabah, % 4.01’i ise akşam öğününü atlamaktadır. Katılımcıların öğün atlama nedeni ise zaman yetersizliği (% 68.23) olduğu belirlenmiştir. Bir diğer neden ise daha düşük bir oranla canlarının istemediği ve iştahsız (% 17.06) oldukları için öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Seven’in (2013) yaptığı tez çalışmasında katılımcıların % 43.6’sı her zaman öğün atladıklarını ve en çok atlanan öğününde çalışmamıza benzer şekilde öğle (% 38.3) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların öğün atlama nedeni ise çalışmamızda olduğu gibi % 50 oranında zaman yetersizliği olduğunu belirtmişlerdir (Seven, 2013).

Bir diğer çalışma ise 446 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada, öğrencilerin % 21.3’ünün öğle öğününü atladıklarını ve öğün atlama nedenlerinin ise iştahsız, canı istemedikleri için olduğunu (% 41.6) ifade etmişlerdir (Tanrıverdi, D. ve arkadaşları, 2011). Ulaş ve Genç (2010) Malatya askeri hastanesinde görev yapan 268 personelin sağlıklı beslenme durumunu araştırdıkları çalışmada, katılımcıların % 26.1’inin her zaman öğün atladığı ve atlanan öğünün ise çalışmamızda olduğu gibi öğle öğünü (% 24.6) olduğu saptanmıştır (Ulaş, B. ve Genç, M. F., 2010). Ayhan E. ve arkadaşlarının (2012), üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine 557 öğrencinin katıldığı çalışmada, % 58.2’sinin kahvaltı öğününü atladığını ve öğün

atlama nedenlerinin ise zaman yetersizliği (% 69) olduğu saptanmıştır (Ayhan, E. ve arkadaşları, 2012).

Ermış E. ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin en çok atladığı öğün bu çalışmada olduğu gibi öğle öğünüdür (% 52.6). Öğün atlama nedeni ise % 42.2 oranında zaman yetersizliği olduğu saptanmıştır (Ermış, E. ve arkadaşları, 2014). Yılmaz ve Özkan (2016) üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada öğrencilerin % 90.3'ünün öğün atladığı, en çok atlanan öğünün öğle (% 65.8) olduğu saptanmış ve öğün atlama nedeni ise zaman yetersizliği (% 51.3) olduğunu belirtmişlerdir (Yılmaz, E. ve Özkan, S., 2016).

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin çoğu sabah (% 58.80), öğle (% 25.0) ve akşam (% 60.61) öğünlerini evde tüketmektedirler. Öğrencilerin öğünlerini genellikle evde tüketmelerinin nedeni ev yemeklerini tercih etmeleri, diğer yemek yerlerini hijyenik bulmamaları veya yaşadıkları ekonomik problemlerde nedenler arasında gösterilebilir. Ara öğünlerini ise kantinde (% 40.14) tükettiklerini belirtmişlerdir.

Bunlara ek olarak çalışmaya katılan öğrencilerin genellikle sabah (% 46.84), öğle (% 82.69), akşam (% 61.16) ve ara öğünlerini (% 64.29) arkadaşlarıyla beraber tükettikleri saptanmıştır (Tablo 4.4).

Bu çalışmada ve diğer literatür çalışmalarında görüldüğü gibi öğün atlama sorunu üniversite öğrencilerinde yaygındır. En fazla atlanan öğünün, öğle öğünü olmasının nedeni öğrencilerin gün içerisinde okulda ders yoğunluğu nedeniyle öğle yemeğine zaman ayıramadıkları gösterilebilir. Araştırmadan elde edilen bulgular literatür bilgilerini destekler niteliktedir.

5.3 Bireylerin Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Antropometrik ölçümler beslenme durumunun saptanması ve vücudun fiziksel özelliklerinin analizinin yapılmasını sağlayan ölçümlerdir (Pekcan, G., 2012).

Ankara'da yapılan bir çalışmada, 18-25 yaş grubu erkeklerin ortalama vücut ağırlığı 69.7 ± 9.9 kg, kadınların ise 56.3 ± 9.0 kg olarak saptanmıştır. Boy uzunluğu ise 18-25 yaş grubu erkeklerde 175.7 ± 5.9 cm, kadınların ise 163.5 ± 6.6 cm olarak belirlenmiştir (Şanlıer, N., 2005). Vassigh (2012) Ankara'da bulunan dört üniversitede öğrenim gören öğrencilerde yaptığı geniş kapsamlı tez çalışmasında, erkeklerin ortalama vücut ağırlığı 73.4 ± 12.1 kg, kadınların ise 56.9 ± 8.0 kg olarak belirlenmiştir. Boy uzunluğu ise erkeklerin ortalama 170 ± 6.9 cm, kadınların ise 160 ± 6.1 cm olarak bulunmuştur (Vassigh, 2012). Yıldırım İ. ve arkadaşlarının (2017) Afyon'da yaptıkları bir çalışmada, 18-27 yaş grubu erkeklerin ortalama vücut ağırlığı 73.33 ± 15.10 kg, kadınların ise 59.50 ± 11.38 kg olarak saptanmıştır. Erkeklerin boy uzunluğu ortalaması 175.78 ± 6.75 cm, kadınların ise 162.62 ± 5.39 cm olarak belirlenmiştir (Yıldırım, İ. ve arkadaşları, 2017). Bu çalışmada araştırma kapsamına alınan erkek öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı 77.93 ± 12.31 kg, boy uzunluğu 176.93 ± 8.26 cm, kadın öğrencilerin ise ortalama vücut ağırlığı 58.67 ± 10.57 kg, boy uzunluğu 164.61 ± 6.07 cm olarak belirlenmiştir (Tablo 4.5). Benzer yaş grupları ile yürütülen çalışmalardaki boy uzunluğu ve ağırlık ölçümlerinin ortalamaları, bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Vücut ağırlığı ve boy ölçümünü kullanarak, katılımcıların hesaplanan BKİ, değerleri şımanlığın ve zayıflığın önemli bir göstergesidir. Özellikle obezite tedavisinin en önemli basamağıdır. Obezite tanısının koyulabilmesi için, BKİ

değerlerinin sonuçlarının önemli bir gösterge olduğu ifade edilmiştir (Kaya, H., ve Özçelik, O, 2009).

Şanlıer'in (2005), üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin BKİ değerlerinin ortalamasının $22.6 \pm 2.6 \text{ kg/m}^2$, kadın öğrencilerin ise $21.0 \pm 2.7 \text{ kg/m}^2$ olduğu saptanmıştır (Şanlıer, N., 2005). Yıldız ve arkadaşlarının (2015), genç yetişkinler üzerine yaptığı çalışmada erkek katılımcıların ortalama BKİ değeri $24.92 \pm 3.15 \text{ kg/m}^2$, kadın katılımların ise ortalama BKİ değerinin $21.23 \pm 3.18 \text{ kg/m}^2$, olduğu saptanmıştır (Yıldız A., ve arkadaşları, 2015). Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, erkek öğrencilerin BKİ değerlerinin $21.94 \pm 0.1 \text{ kg/m}^2$ olduğu saptanmıştır (Kaya, H., ve Özçelik, O., 2009).

Seven'in (2013), yaşları ortalaması 33.88 ± 10.01 , olan kadın ve erkek bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, erkek katılımcıların BKİ değerlerinin ortalamasının $27.96 \pm 4.38 \text{ kg/m}^2$, kadın katılımcıların ise $24.99 \pm 5.27 \text{ kg/m}^2$ olduğu belirtilmiştir (Seven, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2014 raporunda Türkiye'de yaşayan yetişkinlerin ortalama BKİ, değerlerinin 27.8 kg/m^2 olduğu, cinsiyete göre ise erkeklerde 27.1 kg/m^2 , kadınlarda 28.5 kg/m^2 olarak belirtilmiştir (WHO, 2014). TBSA sonuçlarına göre ise Türkiye'de tüm yaş grubu bireylerin (19 ve üzeri yaş) BKİ ortalaması erkeklerde $26.4 \pm 4.5 \text{ kg/m}^2$, kadınlarda ise $28.9 \pm 6.4 \text{ kg/m}^2$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır (TBSA, 2010). Bu çalışmada araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin BKİ değerlerinin ortalamasının, $21.98 \pm 4.73 \text{ kg/m}^2$, erkek öğrencilerin ise $25.14 \pm 3.58 \text{ kg/m}^2$ olduğu saptanmıştır (Tablo 4.5). Cinsiyete göre vücut kompozisyonu ortalamalarına bakıldığında kadın öğrencilerin BKİ ortalamasına (21.98 ± 4.73) göre normal, erkek öğrencilerin ise (25.14 ± 3.58) ise hafif şişman olduğu görülmektedir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların sonuçları,

yapılan bu çalışmanın sonuçlarında elde edilen BKİ değerleri ile benzerlik göstermektedir.

BKİ dışında, obezitenin ana antropometrik ölçümleri arasında bel çevresi ölçümleri de yer almaktadır. Bel çevresi en sık kullanılan abdominal obezite göstergesidir. Bel çevresinin ölçülmesi abdominal yağ miktarının saptanmasına yardımcı olmaktadır. Vücutta karın bölgesinde yağ miktarının artması sonucu beslenmeye bağlı kronik hastalıkların (kalp ve damar hastalıkları, yetişkin tip diyabet, bazı kanser türleri) oluşması için risk faktörüdür. Bu amaçla bel çevresinin ölçülmesi abdominal yağlanmayı saptamak için önemlidir (Sönmez, K., ve arkadaşları, 2009). Bel çevresi WHO'ne göre erkekler için >94 cm risk, >102 cm yüksek risk, kadınlar için >80 cm risk, >88 cm ise yüksek risk olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2011).

Türkiye'de 30 yaş ve üzeri bireylerde yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada, kadın katılımcıların bel çevresi ortalama $91,20 \pm 14,51$ cm, erkek katılımcıların ise, $94,79 \pm 13,23$ cm olduğu belirtilmiştir (Sözmen, K. ve arkadaşları, 2016). TBSA'na göre, 31-50 yaş grubu erkeklerde bel çevresi ortalaması 95.2 ± 11.7 cm, kadınlarda ise bel çevresi 89.5 ± 13.0 cm olduğu sonucuna ulaşılmıştır (TBSA, 2010).

Yıldırım İ. ve arkadaşlarının (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise erkek öğrencilerin ortalama bel çevresini 86.10 cm, kadın öğrencilerin ise, 78.33 cm olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım, İ. ve arkadaşları, 2017). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada ise erkek öğrencilerin bel çevresi ortalama 79.98 ± 8.15 cm, kadın öğrencilerin ise 67.01 ± 6.36 cm olduğu belirtilmiştir (Ergün, A. ve Erten, S., 2004). Bu çalışmada ise kadın öğrencilerin bel çevresi ortalama 73.15 ± 8.77 cm, erkek öğrencilerin ise 86.12 ± 8.94 cm olduğu saptanmıştır (Tablo 4.5).

5.4 Bireylerin Günlük Enerji Ve Besin Ögesi Alımlarına Yönelik Bulgular

Öğrencilerin günlük aldığı enerji ve mikro besin ögesi miktarları bireysel ihtiyaca göre dengesizlik gösterebilmektedir (Hacıveziroğulları, M., 2015). Bıyıklı E. ve arkadaşlarının (2018) Tıp Fakültesi öğrencilerinin enerji ve besin ögesi alımlarını inceledikleri çalışmada, erkeklerde ortalama enerji alımının 1465.5 ± 462.3 kkal, kadınlarda ise 1303.5 ± 354.5 kkal olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin günlük enerji alımının, önerilen değerlerin altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bıyıklı, E. ve arkadaşları, 2018). Başka bir üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada ise, kadın öğrencilerin ortalama enerji alımı 1610.5 ± 506.8 kkal, erkek öğrencilerin ise ortalama enerji alımının 1891.8 ± 630.3 kkal olduğu saptanmıştır. Tüm öğrencilerin besinlerle günlük ortalama enerji alımlarının önerilen değerlerin altında olduğu belirtilmiştir. Ayrıca kadın öğrencilerin besinlerle günlük enerji alımının, erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu belirtilmiştir ($p < 0.05$) (Garipağaoğlu, M. ve arkadaşları, 2012).

İspanya'da 18-25 yaş grubunda olan ve 585 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada erkeklerde ortalama enerji alımı 2157.46 ± 719.48 kkal, kadınlarda ise ortalama enerji alımı 1920.20 ± 634.32 kkal olduğu saptanmıştır. (Rodriguez, M., ve arkadaşları, 2017). KKTC'de yapılan bir tez çalışmasında, Beslenme ve Diyetetik Bölümünde okuyan öğrencilerinin enerji alım miktarı ortalamaları değerlendirildiği zaman tüm sınıflarda enerji alımının önerilen değerlerin altında olduğu belirtilmiştir (Madencioğlu, S., 2015).

TÜBER (Türkiye Beslenme Rehberi) verilerine göre, Türkiye genelinde 19-30 yaş gurubu erkeklerin günlük ortalama enerji alımı 2850 kkal, kadınların ise 2180 kkal'dir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2015,).

Yapılan bu çalışmalardaki günlük ortalama enerji alımlarındaki farklılıkların bölgesel, kültürel ve bireysel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Kabaran, 2015).

Tablo 4.7'yi incelediğimiz zaman çalışma kapsamındaki öğrencilerin besinlerle günlük ortalama enerji alımı erkeklerde 1398.60 ± 355.56 kkal, kadınlarda ise 1306.81 ± 291.74 kkal olarak değiştiği belirlenmiştir (Tablo 4.7). Bu çalışmada kadın öğrencilerin günlük ortalama enerji alımı, erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin besinlerle günlük ortalama enerji alımlarının önerilen değerlerin altında olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerde enerji alımının düşük olmasının nedeni, bireylerin düzenli bir şekilde öğünlerini tüketmemeleri, öğün atlamaları ve bazı öğrencilerin besin tüketimlerini tam olarak hatırlamamasından dolayı da kaynaklanabilir (Kabaran, 2015). Kadın öğrencilerin günlük ortalama enerji alımlarının daha düşük çıkması ise, erkeklere göre beden imajına, ağırlık kontrolüne daha önem vermeleri ya da yaşadıkları psikolojik sorunlardan dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmede öğünlerdeki besin öğelerinin dağılımı da oldukça önemlidir. Besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizma da o kadar düzenli çalışmaktadır. Bu yüzden öğünlerdeki makro besin öğelerinin dağılımı dengeli olmalıdır (Özduran, 2017). Günlük enerjinin % 45-60' ının karbonhidratlardan, %20-35'inin yağlardan ve %10-20' sinin ise proteinlerden gelmesi önerilir (TÜBER, 2015).

Garipağaoğlu M. ve arkadaşlarının (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada kadınlarının günlük enerji alımının % 14.4 ± 3.9 'unun proteinlerden, % 36.1 ± 6.8 'inin yağlardan, % 49.3 ± 8.0 'inin karbonhidratlardan,

erkeklerin ise % 15.8±4.1'inin proteinlerden, % 34.4±7.9'unun yağlardan ve % 49.5±9.4'ünün karbonhidratlardan karşılandığı saptanmıştır (Garipağaoğlu, M. ve arkadaşları, 2012). Bir başka üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada kadın öğrencilerin günlük enerji alımının % 16.0±3.7'sinin proteinlerden, % 34.4±6.2'sinin yağlardan, % 49.5±6.1'inin karbonhidratlardan, erkeklerin ise % 15.1±2.8'inin proteinlerden, %27.6±6.6'sının yağlardan ve % 57.2±6.4'ünün karbonhidratlardan geldiği saptanmıştır (Şanlıer, 2005).

Bıyıklı E. ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada ise kadınların günlük enerji alımının % 46.7±9.4'ünün karbonhidratlardan, % 16.6 ±4.0'ının proteinlerden, % 36.7±8.4'ünün yağlardan, erkek öğrencilerin ise % 47.8±10.4'ünün karbonhidratlardan, % 18.0±5.9'unun proteinlerden ve % 34.1±7.4'ünün yağlardan geldiği saptanmıştır (Bıyıklı, E. ve arkadaşları, 2018).

Bu çalışma kapsamındaki bireylerin makro besin ögesi alım düzeyleri incelendiğinde (Tablo 4.7) erkek öğrencilerin günlük ortalama enerji alımının % 16.07±4.74'ünün proteinlerden, % 38.07±7.59'unun yağlardan, % 44.41±8.94'ünün karbonhidratlardan karşılandığı saptanmıştır. Kadın öğrencilerin ise günlük ortalama enerji alımının % 16.34±3.97'sinin proteinlerden, % 39.50±8.34'ünün yağlardan ve % 43.22±9.18'inin karbonhidratlardan karşılandığı belirlenmiştir (Tablo 4.7). Çalışmaya katılan erkek ve kadın öğrencilerin makro besin alımları fark olmadığı görülmüştür (p>0.05). Ancak kadın ve erkek öğrencilerde ortalama enerjinin yağdan gelen oranı, önerilen miktarın üzerindedir. Bunun nedeni katılımcıların kızartılmış besinleri daha çok tüketmeleri ve cips gibi yağ oranı yüksek paketli ürünlerin daha fazla tüketilmesinden kaynaklanabilir.

Bu çalışmadaki makro besin ögesi dağılımı ile ilgili veriler yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermesine rağmen, enerjinin yağlardan karşılanan oranının % 20-35

olması gerektiği ile ilgili öneriler ile karşılaştırıldığında (TÜBER, 2015), üniversite öğrencilerinde bu oranın yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni öğrencilerin yağ içeriği yüksek olan hazır besinleri tercih etmelerinden kaynaklanabilir (Bıyıklı, E. ve arkadaşları, 2018).

Tablo 4.7'yi incelediğimiz zaman katılımcıların besinlerle günlük ortalama posa alımı erkek öğrencilerin 11.86 ± 5.06 g, kadın öğrencilerin ise 14.23 ± 5.93 g olduğu saptanmıştır. Kadın öğrencilerin ortalama posa alımı, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). TÜBER (Türkiye Beslenme Rehberi) verilerine göre, Türkiye genelinde 19-30 yaş gurubu erkeklerin günlük ortalama posa alımı 29 g, kadınlarda ise 25 g posa alımı önerilmektedir. (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015.). Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi ve Amerikan Sağlık Bakanlığı erişkin kadınların günde 25 g, erkeklerin ise 38 g posa almaları gerektiğini belirtmekte, ancak bireylerin günlük aldığı posa miktarın 15-17 g kadar düşük olduğu vurgulanmaktadır (Academy of Nutrition and Dietetics, 2015; Dietary Guidelines For Americans, 2010). Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (EFSA) da benzer şekilde erişkinlerde günde en az 25 g posa alımını önermektedir (EFSA, 2010).

Bu çalışmada erkek ve kadın öğrencilerin günlük ortalama posa alımı, önerilen miktarların altındadır. Bu yüzden katılımcılarda yetersiz posa alımı gözlenmiştir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015). Bunun nedeni öğrencilerin önerilen düzeylerden daha az tahıl, sebze-meyve ve kurubaklagil tüketimleri yetersiz miktarda posa almalarına neden olmuş olabilir. Bu konu da yapılan literatür çalışmalarının sonuçları, araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Ateş'in (2015) üniversite öğrencilerinde yaptığı tez çalışmasında günlük ortalama posa alımlarının erkek öğrencilerde 17.9 ± 6.14 g, kadın öğrencilerde ise 18.0 ± 9.94 g olduğu saptanmıştır. Çalışmada öğrencilerin günlük önerilen ortalama

posa alım miktarını karşılayamadıkları belirtilmiştir (Ateş, 2015). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada erkek öğrencilerin ortalama posa alımı 14.2 ± 7.0 g, kadın öğrencilerde ise 15.6 ± 7.2 g olduğu belirtilmiştir (Bıyıklı ve ark., 2018).

KKTC'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir tez çalışmasında öğrencilerinin %73.3'nün posa alımlarının yetersiz, %20.6'sının yeterli ve %6.1'inin fazla olduğu bildirilmiştir (Madencioğlu, 2017). Gray L. ve arkadaşları (2004) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin günlük önerilen posa alımının % 12.5'ini, erkek öğrenciler ise % 15.6'sını karşıladıkları belirtilmiş ve posa alımlarının yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gray, L. E., ve arkadaşları, 2004).

Fernstrand A. ve arkadaşları (2017) Hollanda'da okuyan 18-30 yaş grubu üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada erkeklerin günlük ortalama posa alımı 17.3 ± 7.7 g, kadınların ise 14.9 ± 6.5 g olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük posa alımlarının yetersiz olduğu saptanmıştır (Fernstrand, A. ve arkadaşları, 2017). Haciveziroğulları'nın (2015) KKTC'de okuyan üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin günlük ortalama posa alımının yetersiz olduğu belirtilmiştir (Haciveziroğulları, 2015).

Yapılan çalışmaların bulguları, araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin posa içeriği yüksek olan besinleri önerilen miktardan daha az tükettikleri saptanmıştır. Posa alımının önerilen düzeylerde olması özellikle KVH ve diyabet riskinin azaltılmasında, gastrointestinal sağlığın korunması ve hastalık riskinin azaltılmasında ve kilo kontrolünün sağlanmasında önemli bir faktördür. Sebze ve meyveler, kurubaklagiller, tam tahıl ürünleri posa içeren besinler olduğundan posa alımının artırılmasında bu besinlerin tüketimi büyük önem taşımaktadır (Samur ve Mercanlıgil, 2008).

Bu çalışma da katılımcıların cinsiyete göre bir günlük vitamin ve mineral alım düzeyleri Tablo 4.7’de incelenmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların ortalama günlük vitamin ve mineral alımları sırasıyla 607.78±577.05 µg, 463.42 ±487.30 µg A vitamini, 73.24 ±53.48 mg, 55.50±51.84 mg C vitamini, 187.94±91.31 µg, 169.41±101.51 µg folat, 7.22±3.29 mg, 6.55±2.54 mg demir, 730.36±397.33 mg, 546.93±261.92 mg kalsiyum ve 213.86±74.65 mg, 183.68± 66.37 mg magnezyum alımlarının olduğu saptanmıştır (Tablo 4.7).

TÜBER (Türkiye Beslenme Rehberi) verilerine göre, Türkiye’de 19-30 yaş gurubu kadın ve erkeklerin günlük önerilen ortalama vitamin ve mineral alımları şu şekildedir; A vitamini alımı kadınlarda 900 µg ve erkeklerde 700 µg, C vitamini 90 mg, folat 400 µg, demir alımı kadınlarda 18 mg, erkeklerde 10 mg, kalsiyum 1000 mg ve magnezyum alımı kadınlarda 310 mg ve erkeklerde 400 mg olarak önerilmektedir (TÜBER, 2015).

Bu çalışma sonuçlarını, Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberindeki önerilen alım düzeyleri ile karşılaştırdığımız zaman, kadın ve erkek öğrencilerde A vitamini, C vitamini, folat, demir, kalsiyum ve magnezyum minerallerinin alımının yetersiz olduğu saptanmıştır (Tablo 4.7)

Tablo 4.7’de kadın öğrencilerin A vitamini, C vitamini, folat, demir, kalsiyum ve magnezyum mineralinin ortalama günlük alım miktarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.05). Öğrencilerin Sebze ve meyveleri (özellikle yeşil yapraklı sebzeler), kurubaklagilleri ve tam tahıl ürünlerini yetersiz tüketmeleri sonucunda A vitamini, E vitamini, C vitamini, folat ve magnezyum alım düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Kalsiyum alımlarının düşük olması ise süt ve süt ürünlerini yetersiz tüketmelerinden dolayı kaynaklanabilir (TÖBR, 2015).

Öğrencilerde diyetle alınan demirin düşük çıkmasının nedeni, demir kaynaklarının yetersiz tüketimi demir alımının önerilen miktarın altında çıkmasına neden olabilir. Demirin en iyi kaynakları olan et ve et ürünleri, deniz ürünleri, yumurta sarısı, kurubaklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kuru meyvelerin tüketilmesi önerilmelidir (TÜBER, 2015).

KKTC’de üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin günlük ortalama A ve C vitamini alımlarının, önerilen düzeyinin üzerinde olduğu saptanmıştır (Madencioğlu, 2015). Bıyıklı E. ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada ise yürütülen bu çalışmada olduğu gibi kadın ve erkek öğrencilerin C vitamini ve folik asit alımlarının yetersiz olduğu rapor edilmiştir (Bıyıklı, E. ve arkadaşları, 2018). Özkan’ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı tez çalışmasında erkek ve kadın öğrencilerin ortalama A, C vitamini, demir ve magnezyum alımlarının yetersiz olduğu saptanmıştır (Özkan, 2018).

Garipağaoğlu M. ve arkadaşlarının (2012) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin kalsiyum, folik asit, demir ve magnezyum alımlarının yetersiz olduğu belirtilmiştir. Çalışma kapsamındaki öğrencilerin günlük besin tüketim kayıtları incelenmiş ve öğrencilerin sadece 1 su bardağı süt-yoğurt (210 ml) ve 1 dilim peynir (35 g) tükettikleri saptanmıştır. Özellikle bu dönemde yetersiz kalsiyum alımının ileriki yaşlarda osteoporoz açısından risk faktörü olduğu ve bu nedenle öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketimini arttırmaları gerekmektedir (Garipağaoğlu, M. ve arkadaşları, 2012).

Özduran G. ve arkadaşlarının (2017) KKTC’de okuyan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin % 65.9’unun kalsiyum alımlarının yetersiz olduğu saptanmıştır (Özduran, 2017). Baygut’un üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada ise öğrencilerin % 67.5’inin kalsiyum alımlarının yetersiz olduğu

belirtilmiştir (Baygut, 2013). Madencioğlu'nun yaptığı tez çalışmasında erkek ve kadın öğrencilerin kalsiyum alımlarının yetersiz olduğu belirtilmiştir (Madencioğlu, 2015). Özkan'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da kadın ve erkek öğrencilerin kalsiyum alımlarının yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özkan, 2018). Şanlıer ve Arlı (2000) tarafından yapılan çalışmada kadınların % 85.5'inin kalsiyum ve % 83.1'inin demir alımının yetersiz olduğu belirtilmiştir (Şanlıer, fve Arlı, 2000).

Yapılan literatür çalışmalarında, öğrencilerin genellikle kalsiyum ve demir alımlarının yetersiz olduğu saptanmış ve bu bulgular araştırmamızdaki sonuçları destekler niteliktedir. Öğrencilerin besin ögesi alımlarının yeterlilik durumları çalışmalarda farklılık gösterebilmektedir. Bu durum da öğrencilerin sebze (özellikle yeşil yapraklı), meyve, kurubaklagil ve tam tahıl ürünleri ile süt ve ürünleri tüketimlerini önerilen miktarlarda arttırmaları gerekmektedir. Ayrıca C vitamini tüketiminin artırılmasıyla yetersizliği görülen kalsiyum ve demir emiliminin artırılabilmesi de mümkündür (Türkiyeye Özgü Beslenme Rehberi, 2015).

5.5 Bireylerin Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine İlişkin Değerlendirme

Bu çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygusal yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışları incelendiğinde (Tablo 4.8) kadın öğrencilerin ortalama bilişsel kısıtlama puanının, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Çalışmada kadınların bilişsel kısıtlama davranış puanının erkeklere göre daha yüksek çıkmasının nedeni, kadınların vücut ağırlıklarına, beden imajına ve dış görünüşlerine daha çok önem vermelerinden dolayı, kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama davranış puanının daha yüksek çıktığı söylenebilir. Kadınlar ve erkeklerin

diyet yapma, ağırlık kazanımı ve ağırlık kaybı gibi konularda farklı düşündükleri belirtilmiştir (Develi, B. ve arkadaşları, 2017).

Kontrolsüz yeme davranış puanının erkek öğrencilerde daha yüksek çıkması, erkeklerin öğünlerini düzenli tüketmeyip ve öğünlerini atlamaları nedeniyle dengesiz beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasından dolayı kontrolsüz yeme davranışı sergiledikleri düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. De Lauzon ve arkadaşlarının (2004) 529 orta yaş ve 358 genç erişkin üzerinde yaptıkları çalışmada kadınlarda bilişsel kısıtlama davranış puanı erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çünkü kadınlar erkeklere göre daha fazla diyet yaptıklarını belirtmişlerdir (De Lauzon, ve arkadaşları, 2004). Bir diğer benzer çalışmada ise 135 erkek ve 125 kadın genç yetişkinin katıldığı çalışmada, kadınlarda bilişsel kısıtlama davranışı gözlenirken, erkeklerde kontrolsüz yeme davranışı gözlendiği saptanmıştır (Guillain, L. ve arkadaşları, 2009).

Hainer V. ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada, kadınlarda bilişsel kısıtlama, erkeklerde ise kontrolsüz yeme puanının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hainer, V. ve arkadaşları, 2006). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir diğer çalışmada ise, kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama davranış puanının, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Deveci, B. ve arkadaşları, 2017). Yapılan çalışmaların sonuçları, çalışmamızdaki bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışlarının cinsiyete göre aldıkları puanlar ile karşılaştırıldığında benzer sonuçların elde edildiği saptanmıştır.

Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygusal yeme puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirtilmiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.8). Bu durum kadın ve erkek öğrencilerin duygusal yeme konusunda benzer alışkanlıklara sahip olmasından dolayı kaynaklanabilir. Bu çalışmaya benzer şekilde Karlsson J. ve

arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada, cinsiyet ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Karlsson, J. ve arkadaşları, 2000). Ancak yapılan diğer çalışmalarda genellikle cinsiyetlerine göre duygusal yeme puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Deveci B.ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadınlarda duygusal yeme puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerin duygusal yeme puanının, erkek öğrencilere göre yüksek olmasının nedeni, öğrencilerin ailelerinden uzak olmaları, yeni bir ortama uyum sağlamaları ya da kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon ve kaygı bozukluğuna yatkınlıklarından dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir (Deveci, B. ve arkadaşları, 2017).

McCrone S. ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada kadınların duygusal yeme puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve kadınların açlık hissetmeler bile duygusal uyarılma sonucunda daha fazla yemek yediklerini sonucuna da ulaşılmıştır (McCrone, S. ve arkadaşları, 2000). Seven'in yaptığı tez çalışmasında ise yalnızca kadınlarda duygusal yeme davranışının, erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Seven, 2013).

Bu çalışmada üç faktörlü yeme ölçeği ile bölümler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sağlık bilimleri dışındaki bölümlerde okuyan öğrencilerin kontrolsüz yeme ve duygusal yeme puanı, beslenme ve diyetetik ve sağlık bilimleri (diğer) bölümlerde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.10).

Bu çalışmada üç faktörlü yeme ölçeği ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). 18-24 yaş gurubu bireylerin duygusal yeme puanı 25-31 yaş grubu bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4.9). Bunun nedeni 18-24 yaş grubundaki bireylerin üniversiteye yeni başlamaları ve ailelerinden

ayrılmaları sonucunda yeni bir ortama adapte olmaya çalışmalarından dolayı duygu durumlarında değişiklikler yaşayabilirler, bu yüzden duygusal yeme puanlarının yüksek olduğu düşünülebilir.

Bu çalışmada tablo 4.11 ve tablo 4.12'yi incelediğimiz zaman kadın katılımcıların vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar artmaktadır (Tablo 4.11). Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi değerlerinin arttığı saptanmıştır (Tablo 4.11). Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt puanı arttıkça vücut ağırlığı, bel çevresi ve kalça çevresi değerlerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.11).

Tablo 4.12'yi incelediğimiz zaman erkek öğrencilerde BKİ değeri arttıkça, bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanın da arttığı belirtilmiştir ($p<0.05$). Kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça vücut ağırlığı ve bel çevresi değerlerinin arttığı belirtilmiştir ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin duygusal yeme puanları arttıkça, bel çevresi ve kalça çevresi değerlerinin arttığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Işgın K. ve arkadaşlarının (2014) 14-19 yaşlarındaki 508 kız öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, katılımcıların bilişsel kısıtlama davranışının BKİ' ne göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir ($p<0.001$). Bilişsel kısıtlama davranışının zayıf bireylerde, normal kilolu ve obez bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır (Işgın, K. ve arkadaşları, 2014).

Verzijl L. ve arkadaşlarının (2018) 18-66 yaş arası erkek ve kadınlarda yaptıkları çalışmada, yüksek duygusal yeme gözlenen bireylerin, BKİ değerlerinin de arttığı belirtilmiştir (Verzijl, L. ve arkadaşları, 2018). Angle S. ve arkadaşları (2009) tarafından yaşları 17-20 olan 2,997 Finlandiyalı kadın bireyde yapılan başka bir

çalışmanın sonucunda; yüksek BKİ, yüksek bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmada obez bireylerde duygusal yeme davranışının görülmesinin nedeni, obezitenin bir sonucu olarak yaşadıkları psikolojik nedenlerden dolayı gözlenebilmektedir (Sevinçer, M. ve arkadaşları, 2013). Obez bireylerde yapılan bir çalışmada, katılımcıların depresif belirti düzeylerinin incelendiği çalışmada obez bireylerin depresyon riskinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özgür, G., ve arkadaşları, 2008). Bu nedenle obez bireyler vücut ağırlıklarını kontrol etmek için besin alımını bilişsel olarak kısıtlayabilirler, bu yüzden bilişsel kısıtlama davranışının görüldüğü düşünülmektedir (Angle, S. ve arkadaşları, 2009).

Hays N. ve arkadaşları (2002) tarafından 55-65 yaş arası 638 sağlıklı, kadın bireylerde yapılan bir çalışmada yeme davranışları ile bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve açlık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bunun sonucunda, kontrolsüz yeme davranışının ağırlık kazanımı ve BKİ'nin artmasıyla pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hays, N. P., ve arkadaşları, 2002).

Obez ve fazla kilolu, BKİ değerleri 28-45 kg/m² arasında değişen 20-65 yaş arası kadınlarda yapılan çalışmada, bilişsel kısıtlama davranış puanının yüksek olduğu saptanmıştır (James, B. L., ve arkadaşları, 2017). Gökensel'in KKTC'de sporcularda yaptığı tez çalışmasında DEBQ anketini kullanarak katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranış alt boyutundan aldıkları puanlar ile vücut ağırlığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri zaman, erkek katılımcıların vücut ağırlığı arttıkça, kısıtlayıcı yeme davranış alt boyutundan aldıkları puanlarında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek sporcuların BKİ değerleri arttıkça kısıtlayıcı yeme davranış puanının da arttığı belirtilmiştir (Gökensel, P., 2016).

Yapılan literatür çalışmaları, bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Ancak bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışı üzerine yapılan çalışmalar genellikle BKİ ve vücut ağırlığı ile karşılaştırılmıştır.

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin enerji ve besin ögesi alımları ile TFEQ-R21 puanları arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman (Tablo 4.14) katılımcıların günlük enerji alımı ile bilişsel kısıtlama yeme puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum bilişsel kısıtlama davranışı olan bireylerin daha az enerji aldığını göstermektedir. Ayrıca bilişsel kısıtlama yeme puanı ile kadın öğrencilerin karbonhidrat (g) alımlarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum bilişsel kısıtlama davranışı olan bireylerin günlük aldıkları karbonhidrat (g) miktarlarını azalttıklarını göstermektedir. Kısıtlama yeme davranışı olan bireyler vücut ağırlığını kontrol etmek için ve kilo kaybını desteklemek için bilinçli olarak enerji alımını kısıtlayabilirler (Karakuş, S., ve arkadaşları, 2016). Çalışma kapsamındaki kadın öğrenciler bu yüzden enerji ve karbonhidrat alımını azaltmış olabilirler.

De lauzon ve arkadaşlarının (2004) genç erişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada, bilişsel kısıtlama yeme davranışı görülen bireylerin daha az enerji aldığı saptanmıştır (De Lauzon ve arkadaşları, 2004). Seven'in (2013) yaptığı tez çalışmasında ise, yapılan bu çalışmaya benzer şekilde bilişsel kısıtlama yeme davranışı olan bireylerin daha az enerji aldığı belirtilmiştir (Seven, 2013). Menapoz sonrası dönemde olan kadınlarda yapılan çalışmada bilişsel kısıtlama yeme davranışı olan ve normal yeme davranışı olan bireyler karşılaştırılmıştır. Bilişsel kısıtlama davranışı olan bireylerin daha az enerji aldıkları belirtilmiştir (Bathalon, G. ve arkadaşları, 2000).

Anschutz, ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada ise, 475 kadın öğrencinin katıldığı ve DEBQ anketi ile duygusal, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışlarının toplam enerji, yağ, karbonhidrat alımı üzerine etkilerinin belirlendiği çalışmada bilişsel kısıtlama davranışı ile enerji, yağ ve karbonhidrat tüketimi arasında negatif; kontrolsüz yeme davranışı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal yeme davranışı ile enerji, karbonhidrat ve yağ alımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir (Anschutz, D. J., ve arkadaşları, 2009).

Moreira P. ve arkadaşlarının (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, yapılan bu çalışmaya benzer şekilde bilişsel kısıtlama puanı yüksek olan öğrencilerin enerji ve karbonhidrat alımını azalttıkları saptanmıştır. Bilişsel kısıtlama davranışı olan kadın öğrencilerin ekmek ve hamur işi tüketimini azalttıklarını ve meyve-sebze tüketimini ise arttırdıklarını belirtmişlerdir (Moreira, P. ve arkadaşları, 2005).

Kadın öğrencilerin duygusal yeme puanı ile enerjinin proteinden gelen oranı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Katılımcıların kontrolsüz yeme puanı ile protein (g) alımlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$).

Yapılan çalışmalarda protein alımının artması sonucunda triptofan seviyelerinin arttığı ve dolayısıyla beyinde serotonin düzeyinde arttığı belirtilmiştir (Benton, D., 2002). Bu yüzden protein alımının artmasının nedeninin duygu durumunu iyileştirmesinden dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamındaki erkek öğrencilerin enerji ve besin ögesi alımları ile TFEQ-R21 puanları arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman (Tablo 4.15) katılımcıların besinlerle sukroz alımı ile bilişsel kısıtlama puanı arasında negatif

yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum bilişsel kısıtlama davranışı olan bireylerin günlük besinlerle sukroz alımının daha az olduğunu göstermektedir. Çünkü şeker ve şekerli besinlerin boş enerji kaynağı olması ve enerji alımını arttırarak obezite başta olmak üzere diğer sağlık sorunlarına neden olabileceğinden dolayı bireylerin kısıtladığı düşünülmektedir (Baysal, A., 2011, Terzioğlu, E., 2015).

5.6 Bireylerin CES-Depresyon Ölçeğine İlişkin Değerlendirme

Çalışma kapsamındaki öğrencilerin cinsiyetlerine göre depresyon durumlarını incelediğimiz zaman kadın ve erkek öğrenciler arasındaki depresyon puanının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerde depresyon görülme durumu erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8). Bu çalışmanın sonuçları ile bu konuda yapılan bazı çalışmaların sonuçlarının benzer olduğu saptanmıştır. WHO'ya göre dünya genelinde 55-74 yaş arası kadınlarda % 7.5 ve erkeklerde % 5.5'in üzerinde depresyon görüldüğü belirtilmiştir (WHO, 2017).

Yücel B. ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kadınlarda depresyon puanının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yücel, B. ve arkadaşları, 2002). Öner S. ve arkadaşlarının (2004) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada ise kadınların % 26.6'sında, erkeklerin ise % 17.0'ında depresyon görüldüğü saptanmıştır (Öner, S. ve arkadaşları, 2004).

Çelik M. ve arkadaşları (2016) Tıp Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin depresyon durumlarını incelemişler ve her iki fakültede okuyan kadın öğrencilerin depresyon puanı erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çelik, M, ve arkadaşları, 2016). Güler M. ve arkadaşlarının (2014) Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin depresyon puanı, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun, kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından dolayı depresyon

puanının bu yüzden daha yüksek olabileceğini düşünmüşlerdir (Güler, M. ve arkadaşları, 2014). Bu çalışmalar doğrultusunda çevresel ya da ailesel problemler veya premenstrual dönem ile ilişkili olarak kadın öğrencilerde depresyon puanı daha yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu çalışmaların çoğu, bu bulguyu destekler nitelikte olsa da, Özdel L. ve arkadaşlarının (2002) üniversite öğrencilerinde depresif belirtileri inceledikleri çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin depresyon puanları arasında bir ilişki görülmemiştir ($p>0.05$) (Özdel, L. ve arkadaşları, 2002). Başka bir çalışmada ise erkeklerin depresyon puanı kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (İskender, H. ve arkadaşları, 2017).

Üstün A. ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmada cinsiyet faktörü ile depresyon arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Üstün, A. ve arkadaşları, 2015). Başka yapılan benzer bir çalışmada ise kadın ve erkek öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Ulaş, B., ve arkadaşları, 2015).

Mackenzi S. ve arkadaşlarının 4 üniversitede yaptıkları çalışmada cinsiyet ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Mackenzi, S. ve arkadaşları, 2011). Çalışma sonuçlarındaki bu farklılıkların nedenleri arasında yerleşim yeri, aile yaşantısı, üniversitelerin özellikleri, çevresel faktörler ve bireylerin özellikleri gibi çok sayıda değişken bu farklılığa neden olabilir (İskender, H. ve arkadaşları, 2017).

Katılımcıların CES-Depresyon ölçeği ile enerji ve besin öğeleri alımlarını incelediğimiz zaman (Tablo 4.14), kadın öğrencilerin depresyon durumu arttıkça, günlük ortalama besinlerle aldıkları demir ve magnezyumun azaldığı belirtilmiştir ($p<0.05$).

Depresyon görülen bireylerde serotonin miktarının artması için magnezyum içeren besinler tüketilmelidir. Çünkü magnezyum alımı kasları gevşeterek yorgunluk, halsizlik, depresyon gibi belirtileri azaltabilir (Gülünay M., 2015).

5.7 Bireylerin Duygusal İştah Anketine İlişkin Değerlendirme

Çalışma kapsamındaki erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif duygu ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar, kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.8).

Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada mesntrual döngü sırasında kadınların negatif durumlarda duygusal yeme ataklarının olduğu belirtilmiştir. Özellikle kadınların vücut ağırlığı ile ilgili kaygı yaşamalarından dolayı duygusal yeme atakları geçirdikleri saptanmıştır (Hildebrant, M. A., ve arkadaşları, 2015). Choo S. ve Chan C. (2013) yaptıkları çalışmada kadınların negatif duygular sonucunda duygusal yemeye daha fazla eğilim gösterdikleri belirtilmiştir (Choo, S.ve Chan, C., 2013).

Bilgen'in (2018) yaptığı tez çalışmasında kadın katılımcıların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için duygusal yeme puanının, erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bilgen, 2018). Aynı şekilde Aslan ve Gürler'in de yaptıkları çalışmada kadın katılımcıların olumsuz duygular ve olumsuz olaylarda, erkek katılımcılardan daha fazla duygusal yeme gösterdikleri belirtilmiştir (Aslan, 2017, Gürler, 2007).

Yapılan çalışmalar kadınlarda olumsuz duygu ve olumsuz olaylarda daha fazla duygusal yemenin olduğunu belirtirken, bu çalışmada olumsuz duygu ve olumsuz durumlarda erkeklerde daha fazla duygusal yeme olduğu saptanmıştır. Yapılan literatür çalışmalarının sonuçlarıyla bu sonucunun farklı çıkmasının nedeni

duygular ile yeme davranışının bireyler arasında farklılık gösterebilmesinden dolayı kaynaklanabildiği düşünülmektedir (Güzey, M., 2014).

Bireyler olumsuz bir duygu yaşadığı zaman, azaltmak için yemek yeme davranışı gibi yöntemleri kullanabilirler. Bu durumda ağırlık artışına yol açarak BKİ'de artışa neden olabilmektedir (Nolan, L. ve arkadaşları, 2010). Literatürde bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda negatif duygusal uyarıların bireylerde yemek yeme eğilimini arttırdığı ve bunun sonucunda vücut ağırlığında artışa neden olduğu belirtilmektedir (Bellisle, ve arkadaşları, 1990, Macht, 1999, Macht ve arkadaşları, 2002, Canetti, ve arkadaşları, 2002, Laitinen, ve arkadaşları, 2002). Ayrıca BKİ'si düşük olan bireylerin pozitif duyguları yaşadıkları zamanlarda daha fazla yemek yeme davranışı sergiledikleri saptanmıştır (Nolan, L. ve arkadaşları, 2010). Normal vücut ağırlığındaki sağlıklı bireylerde yapılan çalışmada ise pozitif duyguların besin alımını tetiklediği belirtilmiştir (Racine, S. ve arkadaşları, 2013).

Yapılan bu çalışmada ise kadın öğrencilerin BKİ, vücut ağırlığı, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri ile negatif duygusal durum ve negatif duygusal olaylarda duygusal yeme puanları arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrenciler olumsuz duygu durumlarının yoğunluğunu azaltmak için daha çok duygusal yeme davranışı gösterdiklerini (Bilgen, 2018) ve bunun sonucunda BKİ, vücut ağırlığı, bel çevresi ve kalça çevresi değerlerinin arttığı saptanmıştır (Tablo 4.11).

Çalışma kapsamındaki kadın katılımcıların BKİ, vücut ağırlığı, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri ile pozitif duygusal durumlarda duygusal yeme puanları arasında negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin düşük BKİ ve vücut ağırlığı sonucunda pozitif duygusal durumlarda duygusal yeme puanının arttığı belirtilmiştir (Tablo 4.11). Bu durum yeme

davranışının genel öncüllerinden olan açlık gibi motivasyonel olguların ve ayırıcı uyaran olan olumlu duygunun beraber ortaya çıkması ile açıklanabilir. Bu iki olgunun (olumlu duygu ve açlık hissi) gün içerisinde sıklıkla birlikte bulunmasının zorluğu, bu bireylerdeki yeme davranışının sıklık ve miktarının azlığını ve BKİ düşüklüğünü açıklayabilir (Demirel, B. ve arkadaşları, 2014).

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin duygu durumları ile enerji ve besin öğeleri alımlarını incelediğimiz zaman (Tablo 4.14) pozitif durumlarda duygusal yeme davranışı olan bireylerin günlük ortalama enerji ve karbonhidrat alımının anlamlı olarak arttığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Negatif durumlarda duygusal yeme davranışı olan bireylerin günlük enerji alımının proteinden ve yağdan gelen oranı ile arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Bu durum negatif durumlarda duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin, enerjinin proteinden ve yağdan gelen oranını arttırdıkları saptanmıştır. Ayrıca negatif durumlarda duygusal yeme puanı yüksek olan bireyler, doymuş yağ asitleri alımını arttırdıkları saptanmıştır ($p<0.05$).

Bireylerin negatif durumlarda duygusal yeme puanları ile enerjinin karbonhidrattan gelen oranı ve sükröz alımları arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Negatif durumlarda duygusal yeme puanı yüksek olan bireyler enerjinin karbonhidrattan gelen oranını ve sükröz alımlarını kısıtladıklarını belirtmişlerdir. Karbonhidrat açısından zengin yemekler, duygusal durum sonrası duygu durumunun iyileşmesine ve duygusal olarak stresli olan kişilerde stres tepkilerinin azalmasına yol açabilir (Macht, M., 2008). Bu etkiler, sonucunda öğünde karbonhidrat miktarının artması beyinde serotonin miktarının artmasına neden olur. Yapılan bir çalışmada karbonhidrattan zengin besinlerin tüketiminden 1-2 saat sonra öfke ve gerilim gibi duyguların azaldığı saptanmıştır (Öyekçin, D., ve

Deveci, A., 2012). Başka bir çalışmada ise bireylerin üzgün bir şekilde film izlerken daha fazla çikolata yedikleri belirtilmiştir (Chua, J. L., ve arkadaşları, 2004). Bu bireyler olumsuz duygu durumları sonucunda yemek davranışı üzerinde kontrolünü kaybedebilirler (Öyekçin, D., ve Deveci, A., 2012). Özellikle obez bireylerde olumsuz duygu durumları sonucunda duygusal yeme davranışının görülmesi ve duygu durumunun yoğunluğunu azaltmak için besin alımının artması, karbonhidrat ve şeker içeriği yüksek besinlerin tercih edilmesi sonucunda serotonin miktarının artması nedeniyle bu tür besinlerin daha fazla tüketiminin arttığı belirtilmiştir (Macht, M., 2008). Yapılan hayvan çalışmalarında ise lezzetli yiyeceklerin (sükroz ve glikozdan zengin) tüketilmesi sonucunda beyin ödül sisteminin etkinleştiği ve dopamin salınımının arttığı belirtilmiştir (Güleç, Ö., ve arkadaşları, 2012, Adam, T. C., ve arkadaşları, 2007). Fazla sükroz alımı bireylerde obezite riskine neden olabilmektedir. Yapılan bir çalışmada sükroz ile beslenme sonucunda anlamlı derecede ağırlık artışının olduğu saptanmıştır (Aksoy, R., ve arkadaşları, 2016). Bu yüzden bireyler negatif duygu durumunun yoğunluğunu azaltmak ve kendilerini mutlu hissetmek için karbonhidrat ve şeker içeriği yüksek olan besinleri daha fazla tüketmektedirler. Bu besinlerin fazla tüketiminin ağırlık artışına neden olabileceğinden dolayı kısıtlandıkları düşünülmektedir (Sevinçer, M. ve arkadaşları, 2013).

Tablo 4.15'i incelediğimiz zaman erkek öğrencilerin pozitif durumlarda duygusal yemek yeme puanı arttıkça, bireylerin kalsiyum alımının da arttığı saptanmıştır ($p<0.05$). Ayrıca bireylerin pozitif durumlarda duygusal yeme puanı arttıkça ortalama karbonhidrat alımlarının azaldığı belirtilmiştir ($p<0.05$). Macht ve arkadaşlarına göre mutluluk ve diğer pozitif duygular, besinden zevk alarak yemek yemeyi ayrıca sağlıklı besin seçimi ve tüketimini arttırmaktadır (Macht, 1999).

Normal ağırlıktaki bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise pozitif duyu durumlarında besin alımının arttığı saptanmıştır. Bunun sonucunda bireyler pozitif duyu durumlarında besin alımını arttırmaları ve ağırlık kontrolü için daha sağlıklı besin seçimi ve tüketimi yapmalarından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir (Racine, S. E., ve arkadaşları, 2013).

5.8 Bireylerin Sezgisel Yeme Ölçeğine ilişkin Değerlendirme

Tablo 4.8'i incelediğimiz zaman katılımcıların cinsiyetlerine göre sezgisel yeme davranışlarına bakılmış ve kadın öğrencilerin sezgisel yeme davranışı puanının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8) ($p < 0.05$).

Sezgisel yeme bireyin, vücudunun doğal olarak verdiği fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini dinleyerek ve bu sinyallere uyum sağlayarak yemek yeme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Özkan, ve Bilici, 2018). Sezgisel yeme kavramı beş temel yaklaşıma dayanmaktadır. Bunlar; şartsız yemeye izin verme, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme ve beden-yiyecek uyumu olduğu belirtilmiştir (Özkan, ve Bilici, 2018).

Denny K. ve arkadaşlarının (2013) genç yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin sezgisel yeme davranışını incelemişler ve erkeklerin sezgisel yeme davranışı kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada erkek katılımcıların beden-yiyecek seçim uyumu, kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılar, vücudun doğal olarak verdiği açlık-tokluk sinyallerini dinleyerek ve bu sinyallere uyum sağlayarak yemek yediklerini ve bu konu da bedenlerine kadınlardan daha çok güvendikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Deeny, K. ve arkadaşları, 2013). Sezgisel beslenme, ne zaman ve ne kadar yiyeceğini gösteren açlık ve tokluk ipuçlarıyla güçlü bir güven ve bağlantıyı yansıtır. Kısıtlanmış yemeğin aksine, sezgisel beslenme zor duygular ya da sıkıntılara

yanıt olarak değil, içsel işaretlere yanıt olarak ortaya çıkar (Andrew, R. ve arkadaşları, 2015).

Kanada'da 18-65 yaş arası kadın ve erkeklerde yapılan çalışmada da erkeklerin sezgisel yeme davranışının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Carbonneau, E., ve arkadaşları, 2016). Fransa'da yapılan çalışmada ise erkeklerin sezgisel yeme davranışının kadınlardan daha yüksek olduğu ve kadınların duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme puanının erkeklere göre düşük olduğu saptanmıştır. Fiziksel sebeplerle yeme bireylerin duygusal sıkıntıyı hafifletmek için besin alımından ziyade, açlığı tatmin etmek için besin alımının olması şeklinde tanımlanmaktadır (Camilleri, G. ve arkadaşları, 2015). Tylka ve Human'ın (2015) yaptığı çalışmada erkeklerin sezgisel yeme davranışının kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Tylka, T., ve Human, K., 2015).

Bu çalışmada sezgisel yeme leği ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). 18-24 yaş grubu bireylerin duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme puanı ve sezgisel yeme leği geneli puanının 25-31 yaş grubu bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 4.9). Bunun nedeni, bireylerin yaşı ilerledikçe vücut ağırlıklarının artması ve bunun sonucunda daha yavaş ağırlık kaybı sağlayabileceklerini düşündüklerinden kaynaklanabilir.

Bu çalışmada sezgisel yeme leği ile bölümler arasında anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir ($p < 0.05$). Beslenme ve diyetetik bölümünde okuyan öğrencilerin duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu ve sezgisel yeme leğinin ortalama puanları, sağlık bilimleri (diğer) ve sağlık bilimleri dışındaki bölümlerde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu belirtilmiştir (Tablo 4.10). Bu farkın Beslenme ve Diyetetik Bölümünde okuyan öğrencilerin, eğitim aldığı bölümden dolayı bu konuda daha

bilgili olmaları, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme konusunda edindikleri bilgiden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sezgisel yeme davranışı, vücudun açlığına odaklanan, hangi besinin ne miktarlarda tüketileceğine dair ipucu veren bir yaklaşım olarak görülmesi nedeniyle BKİ ve vücut ağırlığı ile ters ilişkili olduğu belirtilmiştir (Özkan, ve Bilici, 2018). Sezgisel yeme ile BKİ arasındaki ilişkinin araştırıldığı, Amerikan, Alman ve Fransız yetişkin bireylerde yapılan üç farklı çalışmada, normal BKİ'ye sahip bireylerin hafif şişman ve obez bireylerden daha yüksek sezgisel yeme puanının olduğu saptanmıştır (Sounders, ve arkadaşları 2018, Ruzanska ve arkadaşları 2017, Bourdier ve arkadaşları, 2017).

Denny K. ve arkadaşlarının (2013) yaş ortalaması 25.3 ± 1.7 olan 1050 erkek ve 1257 kadın bireylerin katıldığı çalışmada, katılımcıların BKİ değerleri ile sezgisel yeme puanlarını kıyaslamışlardır. Normal kilolu ve düşük kilolu bireylerde, hafif şişman ve obez bireylere göre sezgisel yeme puanının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca sezgisel yeme davranışı gösteren bireylerin vücut ağırlığı kontrolünü sağlamaya yönelik davranışlara maruz kalma olasılığının % 40 daha az olduğu saptanmıştır (Denny, K. ve arkadaşları, 2013). Gagnon G. ve arkadaşları, 4 aylık bir müdahale ve 12 aylık takip sonucunda diyet dışı bir yaklaşım olarak sezgisel yeme müdahalesi (açlık-tokluk sinyallerine cevap olarak yemek yeme, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme) ile katılımcılar arasında önemli bir düzeyde vücut ağırlığında azalma tespit etmişlerdir (78.84 ± 1.34 kg, 77.45 ± 1.34 kg, $p < 0.01$) (Gagnon, G. ve arkadaşları, 2010). Buna karşın sezgisel yeme yaklaşımının aşırı kilolu 20-48 yaş arası kadınlarda etkili bir ağırlık kaybı metodu olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada gruplara enerji kısıtlı diyet programı ya da sezgisel beslenme eğitimi (sezgisel beslenme ilkelerine bağlı)

verildikten sonra obez yetişkinlerde BKİ ve bel çevresi değerlendirilmiştir. Altı haftalık müdahale süresince sezgisel yeme çalışma grubunda bel çevresi ve BKİ’de anlamlı bir azalma bildirilmemiştir. Aksine enerji kısıtlı diyetin daha etkin olduğu bildirilmiştir (Anglin, ve arkadaşları, 2010).

Yapılan bu çalışmada ise tablo 4.11’i incelediğimiz zaman kadın öğrencilerin vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, sezgisel yeme puanlarının azaldığı saptanmıştır ($p<0.05$). Erkekler öğrencilerde ise yine benzer şekilde vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, sezgisel yeme puanlarının azaldığı saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.12).

Çalışmanın sonuçlarının yapılan literatür çalışmalarıyla benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Sezgisel yeme ile BKİ ve vücut ağırlığı arasında ters ilişkinin olduğu hem bu çalışmada, hem de diğer literatür çalışmalarının sonuçlarında belirtilmiştir. Ancak yapılan çalışmalar genelde katılımcıların BKİ ve vücut ağırlığı değerlerini incelediği için bireylerin bel çevresi ve kalça çevresi ölçümlerine çalışmalarda yer verilmemiştir. Bu yüzden karşılaştırma yapılabilmesi için katılımcıların bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri değerlendirilmelidir.

5.9 Öğrencilerin Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonların Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin üç faktörlü yeme ölçeğinde yer alan duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile bilişsel kısıtlama puanları arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bunun nedeni bireylerin olumsuz durumlarda aşırı yeme davranışı göstermesi ve bunun sonucunda ağırlık kontrolü için besin alımını bilişsel faktörlere bağlı olarak kısıtlamalarından dolayı kaynaklanabilir. Seven’in (2013) yaptığı tez çalışmasında, bu çalışmaya benzer şekilde duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin, vücut

ağırlıklarını kontrol etmek için besin alımını kısıtladıkları belirtilmiştir (Seven, 2013).

Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin CES-Depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile üç faktörlü yeme ölçeğinde yer alan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p < 0.05$). Kadın ve erkek öğrencilerin depresyon durumu arttıkça, bilişsel kısıtlama davranışından aldıkları puanlar da artmaktadır. Bireylerin depresyon durumunda kilo almamak ve vücut ağırlığını korumak için bilişsel olarak besin alımını kısıtladıkları düşünülmektedir.

Bireyler depresyon durumunda normalden daha fazla yemek yeme eğilimi gösterebilirler (Deveci, B. ve arkadaşları, 2017). Yapılan çalışmalarda depresyonla vücut ağırlığı ilişkisine bakıldığı zaman depresyonda olan bireylerin BKİ değerlerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (De Lauzon, G. ve arkadaşları, 2006, Keskitalo, ve arkadaşları, 2009, Van Strien, ve arkadaşları, 2009).

Brechan I. ve arkadaşlarının (2015) kadınlarda yaptığı çalışmada depresyonun kısıtlayıcı yeme davranışı ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Depresyon ve vücut memnuniyetsizliği olan bireylerin kısıtlama davranışı gösterdikleri saptanmıştır (Brechan, I. ve arkadaşları, 2015). Ulusoy'un yaptığı çalışmada (2018) bilişsel kısıtlama davranışı ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir. Depresyon durumundaki kadınların beslenme davranışlarının olumsuz etkilenmesi sonucunda, bilişsel olarak besin alımını kısıtladıkları saptanmıştır (Ulusoy, V., 2018).

Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile üç faktörlü yeme ölçeğinde yer alan bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyon olduğu

saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar azalmaktadır (Tablo 4.16) (Tablo 4.17). Çünkü bilişsel kısıtlama bireylerin yeme davranışını ve vücut ağırlığını olumsuz yönde değiştirebilmektedir. Ancak sezgisel yeme davranışında ise bireylerin özel bir sağlık sorunu olmaksızın, vücut ağırlığı kontrolüne yanıt olarak besin alımının gerçekleştirilmesidir. Besin alımı sağlandıktan sonra aşırı doyumluk oluşmadan yemeyi bırakabilme temel yeme davranışı olarak tanımlanabilmektedir. Sezgisel yemek yemede temel yaklaşım; bireyin herhangi bir kronik hastalığı olmadığı sürece (örn. diyabet, besin alerjileri) içgüdüsel olarak beslenme dengesini sağlayacak şekilde seçimlerini yapması ve bu nedenle besin tüketim çeşitliliği ile ilgili herhangi bir kısıtlamanın olmaması yönündedir (Bilici, S., ve Özkan, S., 20018). Bu nedenle sezgisel yeme ve bilişsel kısıtlama davranışı arasında negatif yönlü korelasyon olduğu düşünülmektedir.

Camilleri G. ve arkadaşları (2015) sezgisel yeme ve bilişsel kısıtlama davranışı arasında negatif yönlü korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Sezgisel yeme arttıkça, bilişsel kısıtlama puanının azaldığı saptanmıştır (Camilleri, G. ve arkadaşları, 2015). Ruzanska U. ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada, yapılan bu çalışmaya benzer şekilde sezgisel yeme ile bilişsel kısıtlama davranışı arasında negatif yönlü korelasyon olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sezgisel yeme puanı arttıkça, bilişsel kısıtlama puanının azaldığı belirtilmiştir (Ruzanska, U. ve arkadaşları, 2017).

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin üç faktörlü yeme ölçeğinde yer alan duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile kontrolsüz yeme arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin duygusal yeme puanı arttıkça, kontrolsüz yeme puanı da artmaktadır. Deveci B. ve arkadaşlarının

(2017) öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bireylerin duygusal yeme davranışı arttıkça, kontrolsüz yeme davranışının da arttığı belirtilmiştir. Bireylerin normalden daha fazla besin alımı gözleendiği sonucuna ulaşılmıştır (Deveci, B. ve arkadaşları, 2017).

Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyon vardır ($p<0.05$). Öğrencilerin duygusal yeme boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır. Yapılan çalışmalar duygusal yeme ile sezgisel yeme arasında negatif korelasyon olduğunu göstermektedir (Camilleri, G. ve arkadaşları, 2015, Ruzanska, U. ve arkadaşları, 2017). Sezgisel yeme fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarına karşılık olarak yemek yeme eğilimini ifade etmektedir (Camilleri, G. ve arkadaşları, 2015). Duygusal yeme ise olumlu veya olumsuz duygusal uyarılara karşı yemek yemeğe yönelme durumudur (Rollins, Y., ve arkadaşları, 2011).

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay ve duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar ile üç faktörlü yeme ölçeğinde yer alan kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü korelasyon vardır ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin negatif ve pozitif durumlarda duygusal yeme puanları arttıkça, kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlarda artmaktadır. Bireyler negatif duygular ile baş etmek ve mutlu olmak için kontrolsüz yeme davranışı gösterebilirler (Güzey, M., 2014). Pozitif duygular ise besinden zevk alarak yemeyi ve bunun sonucunda kontrolsüz yeme davranışının gelişebileceği belirtilmiştir (İnalkaç, S., ve Arslantaş, H., 2018). Bu

yüzden negatif durumlarda ve pozitif durumlarda duygusal yeme davranışı ile kontrolsüz yeme davranışı arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu düşünülmektedir.

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin CES-Depresyon ölçeği ile kontrolsüz yeme puanı arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon vardır ($p<0.05$) Kadın öğrencilerin CES-Depresyon ölçeği puanı arttıkça, kontrolsüz yeme davranış puanı da artmaktadır. Bireyler olumsuz duyguların (depresyon), yoğunluğunu azaltmak için, daha fazla yemek yeme eğilimi gösterebilirler. Bu yüzden depresyon görülen bireylerde kontrolsüz yeme davranışı artabilir. Paans N. ve (2018) arkadaşları dört Avrupa ülkesinde depresyon ve yeme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yüksek depresif belirtileri olan katılımcıların, depresif belirtileri az olan katılımcılara göre daha fazla kontrolsüz yeme davranışı gösterdikleri belirtilmiştir. Depresif belirtileri olan bireylerde serotonin aktivitesinin azalması sonucunda, kontrolsüz ve duygusal yeme davranışı gösterebilecekleri belirtilmiştir (Paans, N. ve arkadaşları, 2018).

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme davranışı ile sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme puanı arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır. Sezgisel yeme davranışında bireyler, bedenlerini tanıyarak yemek yemektirler. Açlık-tokluk sinyallerine ve vücut ağırlığı kontrolüne yanıt olarak besin alımı gerçekleşebilir. Ancak kontrolsüz yeme durumunda bireylerde vücut ağırlığını düşünmeksizin, çeşitli nedenlerle aşırı besin alımı gözlenebilmektedir.

Çalışma kapsamındaki kadın ve erkek öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan negatif durumlarda ve pozitif durumlarda duygusal beslenme alt boyutundan

aldıkları puanlar ile sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin duygusal iştah anketinin alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

Çalışma kapsamındaki kadın öğrencilerin CES-Depresyon ölçeğinden aldıkları puan ile sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü korelasyon olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$). Kadın öğrencilerin CES-Depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır. Tylka T. ve arkadaşları (2015) sezgisel beslenme davranışı gösteren bireylerde daha düşük psikolojik problemlerin görülebileceğini belirtmiştir. İnsanların kısıtlayıcı tarzda beslendikleri zaman bu durumun çok uzun sürmediğini ve daha sonra tekrar ağırlık kazanımının gerçekleşebileceği belirtilmiştir. Bunun sonucunda insanlar çeşitli depresif semptomlarla karşı karşıya kalabilirler. Ancak sezgisel yeme de böyle bir durumun olmadığını çünkü daha sağlıklı bir ağırlık kazanımının söz konusu olduğu ifade edilmiştir (Tylka, T., ve arkadaşları, 2015).

Bölüm 6

SONUÇ

KKTC'nin Mağusa ilçesinde bulunan Doğu Akdeniz Üniversitesinde okuyan öğrencilerin duygusal yeme, iştah ve depresyonun beslenme üzerine etkilerini incelemeye yönelik gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

1. Araştırma kapsamına Doğu Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören 371 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrencilerin % 73'ü kadın (n=271) ve % 27'si (n=100) erkektir.
2. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 18-31 arasında değişmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları iki alt gruba ayrılmıştır. Birinci grup 18-24 yaş aralığı, ikinci grup ise 25-31 yaş aralığıdır. Araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin % 84.87'sinin 18-24 yaş arası, % 15.13'ünün 25-31 yaş arasındadır. Erkek katılımcıların ise % 79'unun 18-24 yaş arası, % 21'inin 25-31 yaş arasında olduğu belirlenmiştir.
3. Çalışmaya katılan öğrencilerin okuduğu bölümlere göre dağılımı incelendiğinde, kadın katılımcıların % 32.84'ünün beslenme ve diyetetik, % 39.11'inin sağlık bilimleri (diğer), % 28.04'ünün sağlık bilimleri dışındaki bir bölümde okuduğu, erkek öğrencilerin ise, % 6'sının beslenme ve diyetetik, % 34'ünün sağlık bilimleri (diğer), % 60'ının sağlık bilimleri dışındaki bir bölümde okuduğu saptanmıştır.
4. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 24.53'ü sigara içmekte olup, % 75.47'si sigara içmemektedir.

5. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 34.50'si düzenli olarak alkollü içecek tüketmektedir.
6. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 27.49'u düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır.
7. Öğrencilerin % 66.42'si düzenli olarak 3 ana öğün tüketirken, % 70.48'si iki ana öğün tükettiği saptanmıştır.
8. Öğrencilerin % 28.41'i hiç ara öğün tüketmezken, % 43.17'sinin günde 1, % 45.02'sinin günde 2, % 20.30'unun ise günde 3 ara öğün tüketimi olduğu belirlenmiştir.
9. Katılımcıların % 69.00'ü öğün atladığını bildirmiş ve en sık atlanan öğünün öğle olduğu saptanmıştır. En çok öğün atlama nedeninin ise zaman yetersizliği olduğu belirlenmiştir.
10. Araştırma kapsamına alınan kadın öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı 58.67 ± 10.57 kg, boy uzunluğu 164.61 ± 6.07 cm, BKİ'i 21.98 ± 4.73 kg/m², bel çevresi 73.15 ± 8.77 cm, kalça çevresi 95.69 ± 8.49 cm, bel/kalça çevresi oranı 0.75 ± 0.06 olarak belirlenmiştir.
11. Araştırma kapsamına alınan erkek öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı 77.93 ± 12.31 kg, boy uzunluğu 176.93 ± 8.26 cm, BKİ'i 25.14 ± 3.58 kg/m², bel çevresi 86.12 ± 8.94 cm, kalça çevresi 101.90 ± 7.33 cm, bel/kalça çevresi oranı 0.84 ± 0.05 olarak belirlenmiştir.
12. Kadın bireylerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar erkek bireylere göre yüksek, kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşüktür ($p < 0.05$).
13. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif duygu ve duygusal yemek yeme negatif olay

alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

14. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre CES-Depresyon ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmış olup, kadın öğrencilerin puanları daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).
15. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş gruplarına göre üç faktör yeme ölçeğinde yer alan bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).
16. 18-24 yaş grubunda yer alan öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar 25-31 yaş grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).
17. Öğrencilerin yaş gruplarına göre CES-depresyon ölçeği puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).
18. 18-24 yaş grubunda yer alan öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutundan aldıkları puanlar 25-31 yaş grubu öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur ($p<0.05$).
19. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlarda artmaktadır ($p<0.05$).
20. Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundaki puanlar arttıkça vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri artmaktadır ($p<0.05$).
21. Kadın öğrencilerin vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri arttıkça, duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme

- negatif duygu ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundaki aldıkları puanlar artmaktadır ($p<0.05$).
22. Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları ile antropometrik ölçümleri arasında anlamlı korelasyonlar olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).
23. Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri azalmaktadır ($p<0.05$).
24. Erkek öğrencilerin BKİ değerleri arttıkça bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlarda artmaktadır ($p<0.05$).
25. Erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri de artmaktadır ($p<0.05$).
26. Erkek öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve bel çevresi değerleri de artmaktadır ($p<0.05$).
27. Erkek öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça çevresi değerleri azalmaktadır ($p<0.05$).
28. Erkek öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları ile antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).
29. Kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, enerji (kcal), karbonhidrat (g) ve disakkarit (g) alımları azalmaktadır ($p<0.05$).

30. Kadınların duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça protein (%) alımları artmakta, alkol (g) alımları ise azalmaktadır ($p<0.05$).
31. Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, protein (g) alımları artmaktadır ($p<0.05$).
32. Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça enerji (kcal), karbonhidrat (g), çoklu doymamış yağ asitleri (g), kolesterol (mg), B₂ vitamini (mg) ve çinko (mg) alımları artmaktadır ($p<0.05$).
33. Kadın öğrencilerin duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça yağ (%) alımları da artmaktadır ($p<0.05$).
34. Kadın öğrencilerin CES-depresyon ölçeği puanları arttıkça, magnezyum (mg) ve çinko (mg) alımları azalmaktadır ($p<0.05$).
35. Kadın öğrencilerin sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) ve magnezyum (mg) alımları da artmaktadır ($p<0.05$).
36. Erkek öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, glukoz (g) alımları azalmaktadır ($p<0.05$).
37. Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) alımları azalmakta, kalsiyum (mg) alımları ise artmaktadır ($p<0.05$).
38. Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça kolesterol (mg) alımları azalmaktadır ($p<0.05$).
39. Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) alımları azalmaktadır ($p<0.05$).

40. Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça karbonhidrat (g) alımları azalmakta, kalsiyum (mg) alımları ise artmaktadır ($p<0.05$).
41. Kadın öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal iştah anketinde yer alan duygusal yemek yeme pozitif olay alt boyutundan, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmakta, CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ise artmaktadır ($p<0.05$).
42. Kadın öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar artmakta, duygusal yemek yeme pozitif durum, sezgisel yemek yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ise azalmaktadır ($p<0.05$).
43. Kadın öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır ($p<0.05$).
44. Kadın öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay, duygusal yemek yeme pozitif olay, CES-depresyon ölçeği ve şartsız yemeye izin verme alt boyutundan aldıkları puanlar artmakta, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ise azalmaktadır ($p<0.05$).
45. Kadın öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır ($p<0.05$).

46. Erkek öğrencilerin bilişsel kısıtlama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmakta, CES-depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ise artmaktadır ($p<0.05$).
47. Erkek öğrencilerin duygusal yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutlarından aldıkları puanlar artmakta, sezgisel yemek yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ise azalmaktadır ($p<0.05$).
48. Erkek öğrencilerin kontrolsüz yeme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, duygusal yemek yeme negatif durum, duygusal yemek yeme negatif olay ve alt boyutundan aldıkları puanlar artmakta, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ise azalmaktadır ($p<0.05$).
49. Erkek öğrencilerin duygusal yemek yeme negatif durum ve duygusal yemek yeme negatif olay alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeği genelinden aldıkları puanlar azalmaktadır ($p<0.05$).

Bölüm 7

ÖNERİLER

1. Duygusal yeme, genç yetişkin dönemde sıklıkla gözlenen, bireyin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Bu nedenle bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkilememesine yönelik önlemler alınması gerekmektedir.
2. Öğrencilerin yaşadıkları duygu durumları sonucunda besin alımının artması sonucunda vücut ağırlığının artışının önlenmesi için bireylerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasına önem verilmelidir.
3. Zayıf veya normal ağırlıklı öğrencilerin duygu durumları sonucunda ağırlık kaybının engellenmesine yönelik beslenme eğitimleri planlanmalıdır.
4. Yeterli ve dengeli beslenme her zaman olduğu gibi duygusal yeme ve depresyon görülen bireylerde de oldukça önemlidir. Bu yüzden öğrenciler yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmeli ve bu konuda öğrencilere yönelik düzenli seminerler düzenlenmelidir.
5. Duygusal yeme ve depresyon görülen öğrencilerde vücut ağırlığı kontrolü diyetisyen tarafından düzenli olarak takip edilmelidir.
6. Öğrencilerin hem psikolojik durumları hem de beslenme alışkanlıkları göz önüne alınarak değerlendirilmeli ve multidisipliner bir tedavi planı oluşturulmalıdır.
7. Duygusal yeme, bireylerin tekrar eden ağırlık kazanımları ve ağırlık kayıpları için önemli bir risk faktörüdür. Bu nedenle bireylerin beslenme ve psikolojik

durumuyla ilgili diyetisyen, psikiyatrist/psikolog ile görüşüp yardım almalıdırlar.

8. Fiziksel aktivite sağlığın korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra depresyon semptomları üzerinde de olumlu etki oluşturmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivitenin depresyon ve duygusal yeme üzerindeki etkisine yönelik araştırmalar planlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Adam, TC., Epel, ES. (2007), *Stress, eating and the reward system*. *Physiol Behav*, 91, 449–58.
- Agras, WS., ve Telch, CF. (1998), *The effects of caloric deprivation and negative affect on binge eating in obese binge-eating disordered women*. *Behav Ther*, 29(3), 491–503.
- Akfert, S., Çakıcı, E., Çakıcı, M. (2009), *Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 40-47.
- Akın, A., Yıldız, B., Özçelik, B. (2016), *Duygusal yeme ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği*. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(44), 1-6.
- Aksoy, R., Gürbilek, M., Çetinkaya, D., Topcu, C. (2016), *Glukoz, fruktoz, nişasta bazlı şekerler ile beslenmiş ratlarda na^+/k^+ atpaz (e.c.3.1.6.37) aktivitesi, glut ve adipositokinlerin araştırılması*. *Van Tıp Dergisi*, 23(2), 167-175.
- Andrew, R., Tiggemann, M., Clark, L. (2015), *Predictors of intuitive eating in adolescent girls*. *J Adolesc Health*, 56(2), 209-214.

Angle, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, MT., Lindfors, P., Lehtinen, M., Rimpela, A. (2009), *Three factor eating questionnaire-r18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young finnish females*. Int J Behav Nutr Phys Act, 6, 41.

Anglin, JC. (2012), *Assessing the effectiveness of intuitive eating for weight loss pilot study*. Nutr Health, 21, 107–116.

Anschutz, DJ., Van Strien, T., Van De Ven MOM., Engels, R. (2009), *Eating styles and energy intake in young women*. Appetite, 53, 119–122.

Aslan, S. (2017), *Duygusal yeme ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul.

Ateş, B. (2015), *Fonksiyonel konstipasyonu olan yetişkin bireylerin beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi.

Atlam, D., Yüncü, Z. (2018), *Üniversitesi öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanım bozukluğu ve ailesel madde kullanımı arasındaki ilişki*. Klinik Psikiyatri, 20(3), 161-170.

- Ayhan, E., Günaydın, E., Açık, E., Arslan, U., etinkaya, F., Asımı, H., Uncu, Y. (2012), *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler*. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 38 (2) 97-104.
- Baş, M., Karaca, KE., Sağlam, D., Arıtıcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., Büyükkaragöz, A H. (2016), *Turkish version of the intuitive eating scale-2: validity and reliability among university students*. Appetite, 112(1), 391-397.
- Bathalon, GP., Tucker, KL., Hays, NP., Vinken, AG., Greenberg, AS., McCrory, MA., Roberts, SB. (2000), *Psychological measures of eating behavior and the accuracy of 3 common dietary assessment methods in healthy postmenopausal women*. Am J Clin Nutr, 71, 739–45.
- Baygut, H. (2013), *Yakın Doğu Üniversitesinde okuyan öğrencilerin depresyon ve beslenme durumlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Baysal, A. (2011), *Beslenme*. Hatiboğlu Yayıncılık, 13. baskı, 9-240, Ankara.
- Baysal, A. (2013), *Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme*. Ankara: Alp Ofset Matbaacılık.

Baysal, A., Aksoy, M., Besler, HT., Bozkurt, N., Keçecioglu, S., Merdol, TK., Pekcan, G., Mercanlıgil, S., Yıldız, E. (2008), *Diyet El Kitabı*. Beşinci Baskı, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Bekker, MH., Van De Meerendonk, C., Mollerus, J. (2003), *Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating*. Int J Eat Disord, 36(4), 461-469.

Bellisle, F., Sylvestre, J., Linet, N., Rocaboy, B., Dalle, B., Cheneau, F., Hinoret, D., Guyot, L. (1990), *Anxiety and food intake in man*. Psychosom Med, 52(4), 452-457.

Benton, D. (2002), *Carbohydrate ingestion, blood glucose and mood*. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 26, 293-308.

Bhowmik, K., Ahmed, M., Moniruzzaman, M., Adhikari, A. (2012), *Prevalence of depression and its risk factors among patients with chronic obstructive pulmonary disease in a Tertiary Level Hospital in West Bengal, India, South East Asia*. J Public Health, 2(2), 34-40.

Bıyıklı, ET., Bıyıklı, AE., Çelik, B. (2018), *Selçuk Üniversitesi, Tıp Fakültesi öğrencilerinin enerji ve besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi*. Genel Tıp Dergisi, 28(1), 28-33.

Bilgen, SŞ. (2018), *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.

- Bourdier, L., Orri, M., Carre, A., Gearhardt, A.N., Romo, L., Dantzer, C. (2017), *Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight?* *Appetite*, 120, 536-546.
- Braden, AA., Eizenman, MD., Watford, T., Emley, E. (2018), *Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?* *Appetite*, 125, 410-417,
- Brechan, I., Kvaalem, LI. (2015), *Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: mediating role of self-esteem and depression.* *Eating Behaviors*, 17,49–58.
- Bruch, H. (1973), *Eating disorders obesity and anorexia nervosa.* Riverside: Behavior Science Book Service.
- Camilleri, G., Mejean, C., Bellisle, F., Andreeva, VA., Sautron, V., Hercberg, S. (2015), *Cross-cultural validity of the intuitive eating scale-2. psychometric evaluation in a sample of the general french population.* *Appetite*, 84, 34-42.
- Canetti, L., Bachar, E., Berry, EM. (2002), *Food and emotion.* *Behavioural Processes*, 60, 157-164.

- Carbonneau, E., Carbonneau, N., Lamarche, B., Provencher, V., Begin, C., Laptante, MB., Laramee, C., Lemieux, S. (2016), *Validation of a french-canadian adaptation of the intuitive eating scale-2 for the adult population*. *Appetite*, 105, 37-45.
- Choo, SY., ve Chan, C. (2013), “*Predicting eating problems among malaysian chinese: differential roles of positive and negative perfectionism*”. *Personality and Individual Differences*, 744-749.
- Chua, JL., Touyz, S., Hill, AJ. (2004), *Negative mood-induced overeating in obese binge eaters: an experimental study*. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 28, 606-610.
- Cynthia, J., Hill, C., Fearon, P., Mayes, LC., Crowley, M. (2018), *Emotional eating and instructed food-cue processing in adolescents: an erp study*. *Biological Psychology*, 27-36.
- Çelik, M., Kalenderoğlu, A., Almis, B. (2016), *Tıp Fakültesine başlayan öğrencilerde kaygı ve depresyon düzeyinin eğitim fakültesine başlayan öğrencilerle karşılaştırılması*. *Ajans*, 4(2), 78-85.
- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, JM., Ducimetiere, P., Charles, MA. (2004), *The three-factor eating questionnaire-r18 is able to distinguish among different eating pattern in a general population*. *J Nutr*, 134, 2372-2380.

De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, JM., Charles, MA. (2006), *Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population?* Am J Clin Nutr, 81(1), 132-138.

Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, DI., Deforche, B. (2014), *Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions.* BMC Public Health, 14(53), 2-12.

Demirel, B., Yavuz, K.F. (2014), *Duygusal iştah anketinin t¼rkçe geçerlilik ve g¼venirlilięi, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi.* Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3(3), 171-181.

Denny, K.N., Loth, K., Eisenberg, ME., NeumarkSztainer, D. (2013), *Intuitive eating in young adults. who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?* Appetite, 60(1), 13-19.

Deveci, B., Avcıkurt, C., Deveci, B. (2017), *Yeme davranışı: gastronomi ve mutfak sanatları oğrencileri ¼zerine bir araştırma.* Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(3), 118-134.

Dietary Guidelines For Americans (2010), *U.S. Department of Health and Human Services*, Son Erişim: 15 Temmuz 2018 web: <https://www.dietaryguidelines.gov/>

Economy, AM. (2013), *Exploring the association between emotions and eating behavior*; master of science degree in professional development. Winona State University.

EFSA, (2010), *Panel on dietetic products, nutrition, and allergies (nda). scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre.* EFSA Journal, 8(3), 1462.

Erçim, RE., Pekcan, G. (2014), *Genç yetişkinlerin beslenme durumunun sağlıklı yeme indeksi-2005 ile değerlendirilmesi.* 4-12

Ergün, A., ve Ertan, S. (2004), *Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi.* Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 57(2), 57-61.

Ermış, E., Doğan, E., Erili, N., Satıcı, A. (2014), *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği.* Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 1-11.

Fernstranda, AM., Burya, B., Garssena, J. (2017), *Dietary intake of fibers: differential effects in men and women on perceived general health and immune functioning.* Food & Nutrition Research, 61, 1-7.

Firk, C., Markus, CR. (2009), *Differential effects of 5-httlpr genotypes on mood, memory, and attention bias following acute tryptophan depletion and stress exposure,* psychopharmacology. 203(4), 805-818.

- Fox, S., Egan, J. (2017), *Emotional eating: feeding and fearing feelings- what psychologists need to know*. The Irish Psychologist, 43 (8), 194-200.
- Gagnon-Girouard, M., Bégin, C., Provencher, V., Tremblay, A., Mongeau, L., Boivin, S. (2010), *Psychological impact of a “health-at-everysize” intervention on weight-preoccupied overweight/obese women*. J Obes, 7-10.
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S., Qureshi, AA., Abed, AA., Rizal, AM., Aljunid, SM. (2014), *Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a malaysian medical school: a cross-sectional study*.
- Ganley, R. (1989), *Emotion and eating in obesity: a review of literature*. Int J Eat Disord, 8, 343-361.
- Garipağaoğlu, M., Eliuz, B., Esin, K., Çağatay, P., Nalbant, H., Solakoğlu, Z. (2012), *Tip Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Istanbul Med J, 13(1), 1-8.
- Geliebter, A., Aversa, A. (2003), *Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals*. Eating Behav, 3(4), 341–347.
- Goldschmidt, A., Crosby, R., Engel, S., Crow, J., Cao, L., Peterson, C., Durkin, N. (2014), *Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms*. Int J Eat Disord., 47(3), 281-6.

- Goodwin, RD., Gotlih, H. (2004), *Gender differences in depression: the role of personality factors*. Psychiatry Res, 126, 135–142.
- Goossens, L., Braet, C., Vlierberghe, L., Mels., S. (2008), *Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating*. Eur. Eat. Disorders Rev, 17, 68–78.
- Gökensel, P. (2016), *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti voleybol federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Gray, LE., Walker, GM., Awipi, GM. (2004), *Assessment of dietary fiber intake among university students*. Nutrition Assessment/Medical Nutrition Therapy, 104(8), 1.
- Guillain-Lauzon, B., Roman., M., Eizenman, D., Heude, B., Basdevent, A., Charles., M. (2009), *Cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating: correlations between parent and adolescent*. Maternal and Child Nutrition , 5, 171–178.
- Güler, M., Demirci, K., Karakuş.,K., Kişioğlu, NA., Zengin, E., Yozgat, Z. (2014), *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde umutsuzluk depresyon sıklığı ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Int J Basic Clin Med, 2(1), 32-37.

Gürler, N. (2017), *Düşük kilolu, normal kilolu, kilolu ve obez insanlarda yeme özellikleri karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.

Güzey, M. (2014), *Kadınlarda ağırlık yönetimin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi.

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. (2015), Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.

Hacıveziroğulları, M. (2015), *Kalsiyum tüketimi yetersiz olan premenstrual sendromlu (pms) kadınlarda besinsel olarak yeterli kalsiyum alımlarının pms semptomları üzerine etkisinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi.

Hainer, V., Kunesova, M., Bellisle, F., Parizkova J., Braunerova, R., Wagenknecht, M., Lajka, J., Hill M., Stunkard A. (2006), *The eating inventory, body adiposity and prevalence of diseases in a quota sample of czech adults*. Int J Obes (Lond)., 30, 830–836.

Hasler, G, Pine, DS., Gamma, A., Milos, G., Ajdacic, V., Eich, D., Rössler, W., Angst, J. (2004)., *The associations between psychopathology and being overweight: a 20-year prospective study*. Psychological Medicine, 34, 1047– 1057.

- Hawks, S., Merrill, RM., Madanat, HN. (2004), *The intuitive eating scale: development and preliminary validation*. Am J Health Educ, 35(2), 90-99.
- Hays, NP., Bathalon, GP., McCrory, MA., Roubeno, R., Lipman, R., Roberts, SB. (2002), *Eating behavior correlates of adult weight gain and obesity in healthy women aged 55–65 y*. Am J Clin Nutr, 75,476–83.
- Heatherton, TF., Baumeister, RF. (1991), *Binge eating as escape from selfawareness*. Psychological Bulletin, 110(1), 86-108.
- Herman, CP., Polivy, J. (1975), *Anxiety, restraint, and eating behavior*. J Abnorm Psychol, 84(6), 666-672.
- Herman, CP., Mack, D. (1975), *Restrained and unrestrained eating*. Journal of Personality. 43(4), 647–660.
- Herman, P., Polivy, J. (2005), *Normative influences on food intake, physiology & behavior*. 86, 762 – 772.
- Hildebrant, MA., Racin, S., Burt., SA., Sisk, CL. (2015), *The effects of ovarian hormones and emotional eating on changes in weight preoccupation across the menstrual cycle*. Int J Eat Disord, 48, 477–486.

- Işgın, K., Pekmez, CT., Çetin, C., Kabasakal, A., Demirel, Z., Besler, HT. (2014), *Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Beslenme ve Diyet Dergisi, 42(2), 125-131.
- Işık, E. (2003), *depresyon ve bipolar bozukluklar*. Görsel Sanatlar Mtb, Ankara, 73-100.
- İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018), Duygusal yeme. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27(1), 70-82.
- İskender, H., Dokumacıoğlu, E., Kanbay, Y., Kılıç, N. (2017), *Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam ve depresyon puan düzeyleri ile ilgili faktörlerin belirlenmesi*. Beslenme ve Diyetetik.
- James, BL., Loken, E., Roe, L., Rolls, B. (2017), *The weight-related eating questionnaire offers a concise alternative to the three-factor eating questionnaire for measuring eating behaviors related to weight loss*. Appetite, 116, 108-114.
- Jeffery, R., Linde, J., Simon., G., Ludman, E., Rohde, P., Finch, E. (2009), *Reported food choices in older women in relation to body mass index and depressive symptoms*. Appetite, 52(1), 238-240.

Kabaran, S. (2015), *KKTC Güzelyurt Bölgesi'nde üretilen zeytinyağı ile olası ağır metal alımı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir çalışma*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Kaplan, HI., Kaplan, HS. (1957), *The psychosomatic concept of obesity*. Journal of Nervous and Mental Disease, 125, 181-201.

Karakuş, SŞ., Yıldırım, H., Büyüköztürk, Ş. (2016), *Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 229-235

Karlsson, J, Persson, LO, Sjöström, L, Sullivan, M. (2000), *Psychometric properties and factor structure of the three-factor eating questionnaire (tfeq) in obese men and women. results from the swedish obese subjects (sos) study*. Int J Obes, 24(12), 1715-1725.

Kaya, H., ve Özçelik, O. (2009), *Vücut bileşimlerinin değerlendirilmesinde vücut kitle indeksi ve biyoelektrik impedans analiz metodlarının etkinliğinin yaş ve cinsiyete göre karşılaştırılması*. FÜ Sağ Bil Tıp Derg , 23, 1-5.

Kelly, LE. (2013), *The relationship between emotional eating, depression, and body mass index*. Master, Graduate School of Vanderbilt University.

Kontinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, SS., Silventoinen, K., Haukkala, A. (2010), *Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. a population-based study*. Appetite, 54, 473-479.

- Kyrkou, C., Tsakoumaki, F., Fotiou, M., Dimitropoulou, A., Symeonidou, M., Menexes, G., Michaelidou, MA., (2018), *Changing trends in nutritional behavior among university students in greece, between 2006 and 2016*. *Nutrients*, 10(64), 1-13.
- Lahteenkorva, S., Lahelma, E., Roos, E. (2004), *Mental health and food habits among employed women and men*. *Appetite*, 42(2), 151-156.
- Laitinen, JE., Sovio, U. (2002), *Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior*. *Prev Med*, 34, 29–39.
- Lazarevich, I., Esther, M., Camacho, I., Alva, M., Zepeda, M. (2016), *Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults*. *Appetite*, 107, 639-644,
- Lyman, B. (1982), *The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotions*. *Journal of Psychology*, 112, 121-7.
- Macht, M. (2008), *How emotions affect eating: a five-way model*. *Appetite*, 50, 1-11.
- Macht, M. (1999), *Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy*. *Appetite*, 33, 129–139.
- Macht, M., Simon, G. (2000), *Emotions and eating in everyday life*. *Appetite*, 35, 65-71.

- Macht, M., Dettmer, D. (2006), *Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple*. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht, M., Mueller, J. (2007), *Increased negative emotional responses in prop supertasters*. *Physiology & Behav*, 90(2-3), 466-472.
- Macht, M., Simons, G. (2011), *Emotion regulation and well-being*. New York: Springer, 281-295.
- Mackenzi, S., Wiegel, J., Mundt, M., Brown, D. (2011), *Depression and suicide ideation among students accessing campus healthcare*. *Am J Orthopsychiatry*, 81(1), 101-107.
- Madencioğlu S. (2015), *Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin akdeniz diyetine uyumlarının belirlenmesi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, YakınDoğu Üniversitesi.
- Markus, CR., Panhuysen, G., Tuiten, A. (1998), *Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task?* *Appetite*, 31(1), 49-65.
- McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N., Carroll, J. (2000), *A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women*. *Journal Of Women's Health & Gender- Based Medicine*, 9(9), 1007-1013.

Mehrabian, A. (1980), *Basic dimensions for a general psychological theory*.
Oelschlager, Gunn & Hain, Cambridge.

Michel, S., Unger, S., Metz, D. (2007), Dietary correlates of emotional eating in
adolescence, *Appetite*, 49, 494–499.

Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Eiben, G., Hebestreit, A., Huybrechts, I., Vyncke,
K., Henauw, S., Vanaelst, B. (2012), *Stress, emotional eating behaviour and
dietary patterns in children*. *Appetite*, 59(3), 762-769.

Moreira, P., Almeida, T., Sampaio, D. (2005), *Cognitive restraint is associated with
higher intake of vegetables in a sample of university students*. *Eating
Behav*, 6, 229–237.

Nolan, LJ., Halperin, LB., Geliebter, A. (2010), *Emotional appetite questionnaire.
construct validity and relationship with BMI*. *Appetite*, 54(2), 314–9.

Oliver, G., Wardle, J. (2000), *Stress and food choice: a laboratory study*.
Psychosomatic Medicine, 62(6), 853–865.

Orak, S., Özen, T., Orak, M., E. (2004), *Süleyman Demirel Üniversitesi
öğrencilerinin sigara, alkol alışkanlıkları ve sosyokültürel özelliklerinin
incelenmesi*. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg*, 11(3), 1-7.

Ouwens, MA., Van Strien, T., Van Der Staak, CP. (2003), *Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption*. *Appetite*, 40, 291-8.

Ouwens, MA., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. (2009), *Possible pathways between depression, emotional and external eating, a structural equation model*. *Appetite*, 53, 245–248.

Öner, S., Buğdaycı, R., Şaşmaz, T., Kurt, Ö., Toros, F. (2004), *Mersin çıraklık eğitim merkezi öğrencilerinde depresyon sıklığı ve etkileyen faktörler*, *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*.

Öyekçin, D., ve Deveci, A. (2012), *Yeme bağımlılığının etyolojisi*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-153.

Özdel, L, Bostancı, M, Özdel, O, Oğuzhanoğlu, N., K. (2002), *Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-61.

Özdemir, S. (2015), *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özduran, G. (2017), *Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin besin tüketim örüntüsü ile diyet kalite indeksi ve uyku kaliteleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, YakınDoğu Üniversitesi.

Özger, A. (2012), *Fazla kilolu ve obez bireylerde duygu değişiklikleri ve yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.

Özgür, G., Gümüş, AB., Palaz, C. (2008), *Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(3), 77-84.

Özkan, N., Bilici, S. (2018), *Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(2), 16-24.

Paans, NP., Bot, M., Brouwer, I., Visser, M., Roca, M., Kohls, E., Watkins, E., Penninx, BW. (2018), *The association between depression and eating styles in four european countries: the moodfood prevention study*. Journal of Psychosomatic Research 108, 85-92.

Patel, KA., Schlundt, DG. (2001), *Impact of moods and social context on eating behavior*. Appetite, 36, 111-118.

Pekcan, G. (2012), *Beslenme durumunun saptanması*. İkinci Basım, Ankara.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Health Implications of Dietary Fiber* (2015), J Acad Nutr Diet. 115(11), 1861-1870.

- Racine, SE., Culbert, K.M., Keel, PK., Sisk, C., Burt, AS., Klump, KL. (2012), *Differential associations between ovarian hormones and disordered eating symptoms across the menstrual cycle in women*. *Int J Eat Disord*, 45(3), 333–344.
- Reynolds, C., Kamphaus, R. (2013), *Major depressive disorder*. American Psychiatric Association, 1-2.
- Rodriquez, M., Pocovi, G., Riovalle, J., Jimenez, EG., Medina, BR. (2017), *assessment of dietary intake in spanish university students of health sciences*. *Endocrinol Diabetes Nutr*, 65(5), 265---273.
- Rollins, YB., Riggs, N., Spruijt-Metz, DD., McClain, A., Chou, CP., Pentz, MA. (2011), *Psychometrics of the eating in emotional situations questionnaire (eesq) among low-income latino elementary-school children*. *Eat Behav*, 12, 156-159.
- Ruderman, AJ. (1983), *Obesity, anxiety, and food consumption*. *Addictive Behaviors*, 8, 235-242.
- Ruzanska, UA., Warschburger, P. (2017), *Psychometric evaluation of the german version of the intuitive eating scale-2 in a community sample*. *Appetite*, 117, 126-134.

- Sajwani, RB., Shoukat, S., Raza, R., Shiekh, M., M., Rashid, Q., Siddique, MS., Panju, S., Raza, H., Chaudhry, S., Kadir, M. (2009), *Knowledge and practice of healthy lifestyle and dietary habits in medical and non-medical students of karachi, Pakistan*. J Pak Med Assoc, 59;9, 1-6.
- Samur, G., Mercanligil, SM. (2008), *Diyet posası ve beslenme*. T.C. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi A (s.7-20). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Saunders, JF., Nichols-Lopez, K A., Frazier, LD. (2018), *Psychometric properties of the intuitive eating scale-2 (ies-2) in a culturally diverse hispanic american sample*. Eat Behav, 28, 1-7.
- Selena, T., Rodriguez, N., Unger, JB., Metz, DS. (2009), *Psychological determinants of emotional eating in adolescence*. Eating Disorders, 17(3), 211-224.
- Serin, Y., ve Şanlıer, N. (2018), *Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2), 135-136.
- Sevinçer, GM., Konuk, N. (2013). *Emosyonel Yeme*, Journal of Mood Disorders, 3(4), 171-178.
- Silvaa, RG., Bragaa, FM. (2018), *Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety, and depression in pharmacy students*. Currents in Pharmacy Teaching and Learning, 1-8.

- Snoek, HM., Van Strien, T., Janssens, MJ., Engels, R. (2006), *The effect of television viewing on adolescents' snacking: individual differences explained by external, restrained and emotional eating*. J Adolesc Health, 39, 448–451.
- Sözmen, K., Ünal, B., Sakarya, S., Dinç, G., Yardım, N., Keskinılıç, B., Ergör, G. (2016), *Türkiye'de antropometrik ölçüm yöntemlerinin kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkisi*. Dicle Tıp Dergisi, 43(1), 99-106.
- Spoor, ST., Bekker, MH., Van Strien, T., Van Heck, GL. (2007), *Relations between negative affect, coping, and emotional eating*. Appetite, 48(3), 368-376.
- Stapleton, P., Mackay, E. (2014), *Psychological determinants of emotional eating: the role of attachment, psychopathological symptom distress, love attitudes and perceived hunger*. Current Research in Psychology, 5(2), 77-88,
- Steptoe, A., Pollard, TM., Wardle, J. (1995), *Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire*. Appetite, 25(3), 267–284.
- Strien, VT., Cebolla, A., Etchemendy, E., Maldonado, JG., García, FM., Botella, C., Baños, R. (2013), *Emotional eating and food intake after sadness and joy*. Appetite, 66, 20–25

- Stunkard, A.J., Messick S. (1985), *The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger*. J Psychosom Res, 29,71-83.
- Şanlıer, N. (2005), *Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi*. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25-3, 47-73
- Şanlıer, N., Arlı, M. (2000), *Üniversitede okuyan ve beslenme eğitimi alan kız öğrencilerin beslenme durumları, günlük enerji alımları ve harcamaları*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. V(3), 21-30.
- Tamam, L., Namlı, Z., Karaytuğ, M., O. (2015), *Depresyon Kliniği, Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 5(2), 34-38.
- Tan, C., C., Ruhl, H., Chow, C., M., Ellis L., *Retrospective Reports Of Parental Feeding Practices And Emotional Eating In Adulthood: The Role Of Food Preoccupation*, Appetite, 105, 410-415
- Tan, CC., Chow, M., (2014), *Stress And Emotional Eating: The Mediating Role Of Eating Dysregulation.*, Personality And Individual Differences, 66, 1-4,
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. (2011), *Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*, Gaziantep Tıp Dergisi,17(1), 33-39.

Tatar, A., Saltukoğlu, G., (2010), *The Adaptation of the CES-Depression Scale into Turkish through the use of Confirmatory Factor Analysis 157ndI tem Response Theory and the Examination of Psychometric Characteristics.* Klinik Psikofarmakoloji Bulteni, 20(3), 213-227.

TBSA Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması (2010) son erişim 21 Temmuz 2018
web: http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf

Terzioğlu, E. (2015), *Başkent Üniversitesi İstanbul Hastanesi'nde çalışan 20-64 yaş arası yetişkin bireylerde şekerli ve tatlandırıcılı içecek tüketimeinin enerji alımı ve obezite üzerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi.

Tribole, E., Resch, E. (2012), *Intuitive eating: a revoutionary program that works.* 3rd edition, N.Y., St. Martin's Press, New York.

Türkiye Beslenme Rehberi (2015), *T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu,* Ankara.

Tylka, TL., Homan, KJ. (2015), *Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: exploring an expanded a cceptance model of intuitive eating.* Body Image, 15, 90–97.

Tylka, TL., Kroon Van Diest, AM. (2013), *The intuitive eating scalee2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men.* Journal of Counseling Psychology, 60(1), 137-153.

- Ulaş, B., ve Genç, MF. (2010), *Malatya Asker Hastanesi'nde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları*. İnönü Üniv. Tıp Fak Derg, 17(3),187-193.
- Ulaş, BK., Nazik, F., Tatlıbadem, B., Uncu, F. (2015), *Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1), 71-75.
- Ulusoy, V. (2018), *Manavgat ilçesinde yaşayan çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygu durumunun beslenme davranışı üzerine etkisi*.
- Üstün, A., Bayar, A. (2015), *Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4(1), 384-389.
- Van Strien, T. (1995), *In defense of psychosomatic theory: a critical analysis of allison and heshka's critical analysis*. Int J Eat Disord, 17(3), 299-304.
- Van Strien, T., Herman, CP., Verheijden, MW. (2009). *Eating style, overeating, and overweight in a representative dutch sample. does external eating play a role*. Appetite, 52(2), 380-387.
- Vassihg, G. (2012), *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

- Vatan, İ., Ocakođlou, H., İrgil, H. (2009), *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakóltesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi*. TAF Prev Med Bull, 8(1), 43-48.
- Verzijl, LC., Ahlich, E., Schlauch, RC., Rancourt, D. (2018), *The role of craving in emotional and uncontrolled eating*. Appetite, 123 ,146-151.
- Waller, G., Matoba, M. (1999), *Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: a cross-cultural comparison of women in Japan and The United Kingdom*. Int J Eat Disord, 26(3), 333-40.
- Wallis, DJ., Hetherington, MM. (2004). *Stress and eating: the effects of egothreat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters*. Appetite, 43(1), 39-46.
- Wansink B., Cheney, MM., Chan N. (2003), *Exploring comfort food preferences across age and gender*. Physiology & Behavior, 79, 739– 747.
- World Health Organization, (2011), *Global status report on alcohol and health*. Son erişim:02 Ağustos 2018web: http://www.who.int/alcohol_2011
- World Health Organization, (2011), *Waist circumference and waist-hip ratio*. Report of a WHO expertnconsultation, Geneva, 8-11 December 2008, Son Erişim: 20 Mayıs 2018, Web: <http://who.int/iris/bitstream/handle>

World Health Organization, (2012), *Depression a global public health concern*. Son Erişim: 15 Mayıs 2018 web: http://www.who.int/depression_2012

World Health Organization, (2015), *Obesity*. Son erişim: 20 Mayıs 2018, Web: <http://who.int/bmi/index>

World Health Organization, (2016), *Global strategy on diet, physical activity and health*. Son Erişim: 15 Temmuz 2018 web:<http://www.who.int/dietphysicalactivity/>

World Health Organization, (2017), *Depression and other common mental disorders*. Son Erişim: 02 Ağustos 2018 web: <http://www.who.int/%20WHO-MSD-MER-2017>

Yanovski, SZ., Nelson, JE., Dubbert, BK., Spitzer, RL., (1993), *Association of binge eating disorder and psychiatric comorbidity in obese subjects*. Am J Psychiatry, 150, 1472-9.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., Tortop, Y. (2015), *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, 1-8.

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Işık, Ö., Karagöz, S., Ersöz, Y., Doğan, I. (2017), *Üniversite öğrencilerinde farklı ölçüm yöntemlerine göre obezite prevalansı*. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 20-33.

Yıldız, A., Ocak, Y., Tunçbilek, A. (2015), *BIA yöntemiyle vücut kompozisyonu ölçümlerinde akut sıvı kaybı ve vücut yağ oranı ilişkisinin araştırılması*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, 26-30.

Yılmaz, D., Ayaz, A., Demirel, BZ. (2013), *Kız üniversite öğrencilerinde yeme tutumunun kişisel beden imajı algısı ile ilişkisi*. Beslenme ve Diyet Dergisi, 41(3), 227-233.


Yılmaz, E., Özkan, S. (2007), *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. 6(2), 89-101.

Yılmaz, E., Özkan, S. (2016), *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 6(2), 3-19.

Yücel, B., Kora, K., Özyalçın, S., Alçalar, N., Özdemir, Ö., Yücel, A. (2002), *depression automatic thoughts, alexithymia, and assertiveness in patients with tension-type*. Headache, 42, 194-199.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onayı

 **Doğu Akdeniz Üniversitesi**
"Uluslararası Kariyer İçin"

Eastern Mediterranean University
"For Your International Career"

Famagusta, North Cyprus,
via Mersin-10 TURKEY
Tel: (+90) 392 630 1995
Faks/Fax: (+90) 392 630 2919
bayek@emu.edu.tr

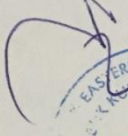
Etik Kurulu / Ethics Committee


Sayı: ETK00-2017-0284 20.12.2017
Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.

Sayın Latife Ezgi Taş
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **06.11.2017** tarih ve **2017/50-35** sayılı kararı doğrultusunda, **Üniversite Öğrencilerinde İştah, Duygusal Yeme ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerin Değerlendirilmesi** adlı çalışmanızı, Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran'ın danışmanlığında araştırmanız, Bilimsel ve Araştırma Etiği açısından uygun bulunmuştur.

Bilginize rica ederim.


Doç. Dr. Şükrü Tüzmen
Etik Kurulu Başkanı



ŞT/sky.

www.emu.edu.tr

Ek 2: Onam Formu



Doğu Akdeniz Üniversitesi
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
Sağlık Etik Alt Kurulu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

(Yalın ve anlaşılır bir dil kullanılarak hazırlanmalıdır. Formda yer alan bilgiler başvuru dosyasındaki diğer belgelerdeki bilgilerle uyumlu olmalıdır.)

ARAŞTIRMANIN ADI:

Bu form ile “Üniversite Öğrencilerinde İştah, Duygusal Yeme Ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi” isimli çalışmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır ve katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Sizinle ilgili tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonunda, kendi sonuçlarınızla ilgili bilgi istemeye hakkınız vardır. Araştırma bitiminde elde edilen sonuçlar, sizin kimliğiniz hiçbir şekilde açıklanmadan, tamamen saklı tutularak ilgili literatürde yayınlanabilecektir.

Araştırmaya katılma konusunda karar vermeden önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Araştırma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevaplandıktan sonra eğer katılmak isterseniz, sizden bu formu imzalamanız istenecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin araştırmayı bırakmakta özgürsünüz. Aynı şekilde araştırmayı yürüten araştırmacı çalışmaya devam etmenizin sizin için yararlı olmayacağına karar verebilir ve sizi çalışma dışı bırakabilir. Çalışmaya katılmakla parasal bir yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Bu araştırma, Diyetisyen Latife Ezgi TAŞ sorumluluğu altında yapılmaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Amacı: Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme, iştah, sezgisel yeme ve depresyonun beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Yöntemi: Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırma amacı doğrultusunda geliştirilen anket formu kullanılacaktır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin veriler toplanırken “yüz yüze görüşme yöntemi” uygulanacaktır. Araştırma kapsamında katılımcılardan yaklaşık 15 dakika sürmesi öngörülen bir bilgi anket doldurmaları beklenmektedir (Ek 5). Elde edilen bilgiler gizlilik esasına göre katılımcıların isimlerini içermeyecek ve kişisel bilgiler çalışmada yer alan araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Kullanılacak ankette bireylerin ilk aşamada demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıkları sorgulanacaktır. Daha sonra üç faktörlü yeme anketi (TFEQ-R21), CES-Depresyon ölçeği, sezgisel yeme ölçeği ve duygusal iştah anketi (DİA) kullanılacak, 24 saatlik besim tüketim kaydı, antropometrik ölçümler alınacaktır.

Soru, Daha Fazla Bilgi ve Problemler İçin Başvurulacak Kişiler :
Gereksininiz olduğunuzda aşağıdaki kişi ile lütfen iletişime geçiniz.

Adı : Latife Ezgi TAŞ
Görevi : Diyetisyen
Telefon : 0533 879 53 25

Gönüllünün / Katılımcının Beyanı:

Bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı tatmin olacağı şekilde cevapladı.

Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun bana herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum. Araştırma sırasında herhangi bir neden göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ayrıca araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırmadan elde edilen benimle ilgili kişisel bilgilerin gizliliğinin korunacağını biliyorum. Araştırma sırasında herhangi bir bilgi, soru sorma ihtiyacım olduğunda Diyetisyen Latife Ezgi TAŞ ile iletişimi kurabileceğimi biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiç bir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllülük içerisinde katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Araştırmacı, saklamam için imzalı bu belgenin bir kopyasını bana teslim etmiştir.

Gönüllü/Katılımcı

Adı, soyadı:
Adres:
Tel:
İmza:
Tarih:

Görüşme Tanığı

Adı, soyadı:
Adres:
Tel:
İmza:
Tarih:

Araştırmacı

Adı soyadı, unvanı: Diyetisyen Latife Ezgi Taş
Adres: Kapalı Maraş Gazimağusa Orduevi
Tel: 0533 879 53 25
İmza:
Tarih:

Ek 3: Anket Formu

Üniversite Öğrencilerinde İştah, Duygusal Yeme ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi

ANKET NO:

TARİH:

A. GENEL BİLGİLER

1	Cinsiyet:	1.Kadın 2.Erkek
2	Doğum Tarihiniz:/...../.....
3	Medeni Durumunuz:	1.Evli 2.Bekar
4	Bölüm :	1.Beslenme ve Diyetetik 2.Fizyoterapi ve Rehabilitasyon 3.Hemşirelik 4.Eczacılık 5.Tıp 6.Sağlık Hizmetleri Yönetimi 7.Spor Bilimleri 8.Mimarlık 9.Hukuk 10.Eğitim Bilimleri 11.Fen ve Edebiyat 12.İletişim 13.İşletme/Ekonomi 14.Mühendislik 15.Diğer(.....)
5	Şuanda Okuduğunuz Sınıf :	0-Hazırlık 1- 1.yıl 2- 2.yıl 3- 3.yıl 4- 4.yıl 5. Y.Lisans 6.Doktora
6	Toplam Eğitim Süreniz(yıl):
7	Yaşadığınız Yer :	1. Evde ailesi ile birlikte 2. Evde arkadaşları ile birlikte 3. Evde tek başına 4.Yurtta 5. Diğer(.....)
8	Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	1. Hayır 2. Evet (Açıklayınız.....)
9	Son bir yılda, doktor önerisi ile düzenli olarak kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?	1. Hayır 2. Evet (Açıklayınız.....)
10	Şigara kullanıyor musunuz?	1. Hayır 2.yıl içtim, bıraktım. 3. Evet, halen içiyorum. Adet..... a) gün b) hafta c)ay Süresi: a) ay b) yıl
11	Alkol kullanıyor musunuz?	1. Hayır 2. Evet İçeceğin türü: İçeceğin miktarı: Tüketim sıklığı: a) Her gün b)HaftadaKez c)Ayda Kez
12	Düzenli spor/egzersiz yapıyor musunuz?(son bir hafta içinde en az 3 kez günde 30dk ve üzeri aktivite yaptınız mı?)	1. Hayır 2. Evet Egzersiz/spor türü: Süresi:dk/ gün

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

13	Günde kaç öğün yemek yersiniz?Ana öğünAra öğün			
14	Aşağıdaki tabloda, öğünleri tüketip tüketmeme durumunuzu işaretleyiniz.				
		Sabah	Öğle	Akşam	Ara öğün
	Tüketme Alışkanlığı 1. Tüketiyor 2. Tüketmiyor				
15	Aşağıdaki tabloda, öğünlerinizi genellikle nerede tükettiğinizi işaretleyiniz.				
	Nerede	Sabah	Öğle	Akşam	Ara öğün
	1.Ev 2.Lokanta 3.Yemekhane 4.Kantin 5. Yurt odası 6.Fast-food restoran 7.Diğer(.....)				
16	Aşağıdaki tabloda, öğünlerinizi genellikle kiminle tükettiğinizi işaretleyiniz.				
	Kiminle	Sabah	Öğle	Akşam	Ara öğün
	1.Aile 2.Arkadaş 3.Yalnız				
17	Öğün atlar mısınız?	1. Evet 2. Hayır 3. Bazen			
18	Cevabınız “evet” veya “bazen” ise genelde hangi öğünü atlarsınız? 1. Sabah 2. Öğle 3. Akşam				
19	Öğün atlama nedeniniz nedir?(En fazla 3 seçenek işaretleyiniz)				
	1. Zaman yetersizliği 2. Canı istemiyor, iştahsız 3. Hazır yemek olmadığı için 4. Zayıflamak istiyor	5. Alışkanlığı yok 6. Maddi olanaksızlık 7. Diğer(.....)			

Ek 4: Üç Fakörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-R21)

C) ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ANKETİ (TFEQ-R21)

Açıklama: Bu bölüm yeme alışkanlıkları ve açlık hisleri ile ilgili ifadeler ve sorular içermektedir. Her ifadeyi dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

		Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1	Kilomu kontrol etmek için bilerek küçük porsiyonlarda yemek yemeği tercih ederim.	1	2	3	4
2	Endişeli hissettiğimde yemek yemeğe başlarım.	1	2	3	4
3	Bazen yemeğe başladığımda, kendimi durduramayacak gibi olurum.	1	2	3	4
4	Kendimi üzgün hissettiğimde çoğu zaman gereğinden fazla yerim.	1	2	3	4
5	Bazı yiyecekleri beni şişmanlattığı için yemiyorum.	1	2	3	4
6	Yemek yiyen birisi ile birlikteyken genelde benim de yeme isteğim uyanır.	1	2	3	4
7	Stresli veya gergin olduğumda, çoğu zaman yeme ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4
8	Çoğu zaman öylesine acıkırım ki midemi dipsiz bir kuyu gibi hissederim.	1	2	3	4
9	Her zaman öyle aç olurum ki tabağımdaki yemeği bitirmeden durmak benim için zor olur.	1	2	3	4
10	Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum.	1	2	3	4
11	Kilo almaktan kaçınmak için öğünlerde yediğim yemek miktarını bilinçli olarak kısıtlıyorum.	1	2	3	4
12	İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutuyorum.	1	2	3	4
13	Sürekli her an yemek yiyebilecek kadar aç olurum.	1	2	3	4
14	Eğer kendimi gergin hissedersem yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım.	1	2	3	4
15	Çok lezzetli olduğunu düşündüğüm bir yiyecek gördüğümde, çoğu zaman o kadar acıkırım ki hemen o an yemek zorunda kalırım.	1	2	3	4
16	Moralim bozuk olduğunda yemek isterim.	1	2	3	4
17	Her zaman çekici yemekleri/besinleri fazla satın alarak evde bulundurmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
18	İstedikimden daha azını yemek için çaba sarf etmeye yatkınım.	1	2	3	4
19	Aç olmamama rağmen yemek yemeğe devam ederim.	1	2	3	4
20	Akşam geç saatlerde veya gece çok acıkınca kendimi tutamayıp yemek yerim.	1	2	3	4
21	Yemek yerken kendimi her zaman kısıtlarım.	1	2	3	4

Ek 5: Duygusal İştah Anketi

D) Duygusal İştah Anketi

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'ü işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz: Daha az Aynı Daha fazla SİZ:											
Üzgün olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Sıkılmış olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Güvenli olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Kızgın olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Kaygılı olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Mutlu olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yılgın olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yorgun olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Karamsar olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Korkmuş olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Rahat olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Neşeli olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yalnız olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Hevesli olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz ŞARTLARI ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz: Daha az Aynı Daha fazla SİZ:											
Baskı altında iken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Hararetli bir tartışmadan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Aşık olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
İyi haberler aldıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Ek 6: CES-Depresyon Ölçeği

E) CES-Depresyon Ölçeği

		Hiçbir Zaman - Nadiren (1 günden daha az)	Birazcık - Birkaç Kez (1-2 gün)	Arada Sırada - Bazen (3-4 gün)	Çokça - Çoğu Zaman (5-7 gün)
1	Genellikle canımı sıkmayan şeyler canımı sıkı.				
2	Açlık hissetmedim, iştahım yerinde değildi.				
3	Arkadaşlarım veya ailemin yardımına rağmen kötü ruh halinden kurtulamadım.				
4	Ruh halimin diğer insanlar kadar iyi olduğunu hissettim.				
5	Yaptığım işe odaklanmakta zorlandım.				
6	Kendimi depresyonda hissettim.				
7	Her şeye çaba harcamam gerektiğini hissettim.				
8	Gelecek için umutlu hissettim.				
9	Hayatımın bir başarısızlık olduğunu düşündüm.				
10	Korktuğumu hissettim.				
11	Huzursuz uyudum.				
12	Mutluydum.				
13	Her zamankinden az konuştum.				
14	Kendimi yalnız hissettim.				
15	İnsanlar arkadaş canlısı değildi.				
16	Yaşamdan zevk aldım.				
17	Ağlama nöbetleri geçirdim.				
18	Kendimi üzgün hissettim.				
19	İnsanların benden hoşlanmadığını hissettim.				
20	İşler yolunda gitmedi.				

Ek 7: Sezgisel Yeme Ölçeği

F) Sezgisel Yeme Ölçeği

Her madde için, sizin tutum veya davranışınıza en uygun olan cevabı yuvarlak içine alın.

1. Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
2. Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
3. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarım.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
4. Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
5. Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
6. Neyi, ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip ETMEM.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
7. Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
8. Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
9. Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
10. Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
11. Beni rahatlatması için yiyeceklere başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularıyla (ör. endişe, üzünlük) baş edebilirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
12. Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek YEMEM.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>

13. Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye BAŞVURMAM.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
14. Stres ve kaygıyla baş etmede, yemek yemekten başka yollar bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
15. Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
16. Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
17. Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
18. Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
19. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
20. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
21. Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
22. Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemesini sağlayacak yiyecekler yerim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>
23. Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.	Kesinlikle Katılmıyorum <input type="radio"/>	Katılmıyorum <input type="radio"/>	Kararsızım <input type="radio"/>	Katılıyorum <input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum <input type="radio"/>

G) Antropometrik Ölçümler

Antropometrik Ölçümler	Ölçüm
Vücut ağırlığı (kg)	
Boy uzunluğu (cm)	
BKI (kg/m ²)	
Bel çevresi (cm)	
Kalça çevresi (cm)	
Bel/kalça çevresi	

Ek 8: 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

H) 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

ÖĞÜN	BESİNLER	MİKTAR
SABAH		
ARA		
ÖĞLE		
ARA		
AKŞAM		
ARA		