

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**AKADEMİK PERSONELİN DUYGUSAL İŞTAH
DURUMU, YEME TUTUMU VE FİZİKSEL
AKTİVİTE PARAMETRELERİNİN
ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

HİHAL GÜNAL

İSTANBUL, 2020

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**AKADEMİK PERSONELİN DUYGUSAL İŞTAH
DURUMU, YEME TUTUMU VE FİZİKSEL
AKTİVİTE PARAMETRELERİNİN
ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

HİLAL GÜNAL

Tez Danışmanı: DR. ÖĞR. ÜYESİ FERHAN MANTAR

İSTANBUL, 2020

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Adı: Akademik Personelin Duygusal İştah Durumu, Yeme Tutumu ve Fiziksel Aktivite Parametrelerinin Antropometrik Ölçümlere Etkisi

Öğrencinin Adı Soyadı: Hilal Günal

Tez Savunma Tarihi: 13.03.2020

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.


Doç. Dr. Hasan Kerem ALPTEKİN
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

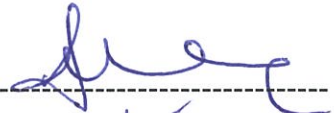


Jüri Üyeleri

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ferhan MANTAR

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Yonca SEVİM

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Funda Hatice SEZGİN

İmzalar

ÖZET

AKADEMİK PERSONELİN DUYGUSAL İŞTAH DURUMU, YEME TUTUMU VE FİZİKSEL AKTİVİTE PARAMETRELERİNİN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERE ETKİSİ

Hilal Günal

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ferhan MANTAR

Mart 2020, 44 sayfa

Bu araştırma; İstanbul ili sınırlarında hizmet veren Bahçeşehir Üniversitesi'ndeki akademik personele Yeme Tutum Testi (YTT-40), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) uygulanarak akademik personelin duygusal iştah durumu, yeme tutumu ve fiziksel aktivite düzeylerinin antropometrik ölçümlere etkisini değerlendirmek amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Bu çalışma Şubat 2019- Mart 2020 tarihleri arasında, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 79 erkek 141 kadın olmak üzere toplamda 220 akademik personel ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma verileri yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak araştırmacı tarafından uygulanan bir anket formu ile elde edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylere uygulanan anketlerde; demografik bilgiler, IPAQ, YTT-40 ve DİA bulunmaktadır. Ayrıca bireylerin antropometrik ölçümlerden VKİ ve bel çevresi ölçümleri de alınmıştır. Araştırmamızda erkek ve kadın katılımcıların vücut kütle indeksi (VKİ) ortalaması sırayla $25,63 \pm 2,67 \text{ kg/m}^2$ ve $22,37 \pm 3,08 \text{ kg/m}^2$ 'dir. Erkek ve kadın katılımcıların bel çevresi ortalaması sırayla $93,71 \pm 8,09 \text{ cm}$ ve $74,63 \pm 9,62 \text{ cm}$ 'dir. IPAQ sonuçlarına göre erkek katılımcıların yüzde 32,9'u inaktif, yüzde 44,3'ü minimal aktif ve yüzde 22,8'i ise çok aktiftir. Kadın katılımcıların yüzde 31,9'u inaktif, yüzde 39,7'si minimal aktif ve yüzde 28,4'ü ise çok aktiftir. DİA sonuçlarına göre ise erkek katılımcıların Olumsuz Duygu ve Durum ortalaması $52,68 \pm 15,67$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumsuz Duygu ve Durum değeri ortalaması $52,80 \pm 16,67$ 'dir. Son olarak, erkek ve kadın katılımcıların YTT skoru ortalaması sırayla $11,43 \pm 6,12$ ve $17,62 \pm 7,91$ 'dir. Çalışmamızın sonuçlarına göre; erkek ve kadın katılımcıların DİA ile VKİ grupları arasında anlamlı farklılık vardır. Kadın katılımcılar için YTT skoru ile olumlu duygu durum değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. Ayrıca YTT ile olumsuz durum arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Erkek ve kadın katılımcılar için fiziksel aktivite ile VKİ grupları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcılar için VKİ ve bel çevresi arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık elde edilmiştir. Sonuç olarak; akademik personelin duygusal iştah durumu, yeme tutumu ve fiziksel aktivite düzeylerinin antropometrik ölçümlere etkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: YTT-40, Duygusal İştah, VKİ

ABSTRACT

EFFECTS OF ACADEMIC STAFF EMOTIONAL EMPLOYMENT STATUS, EATING ATTITUDE AND PHYSICAL ACTIVITY PARAMETERS ON ANTROPOMETRIC MEASUREMENTS

Hilal Günal

Nutrition and Dietetic Master Programme

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Ferhan MANTAR

March 2020, 44 pages

This research; The relationship between academic staff's emotional appetite status, eating attitude and physical activity levels with anthropometric measurements by applying Eating Attitude Test (EAT-40), Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ) and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to the academic staff at Bahçeşehir University serving in the borders of Istanbul. It was planned and executed in order to be evaluated in terms of. This study took place between February 2019 -March 2020, with a total of 220 academic staff, including 79 males and 141 females, who voluntarily agreed to participate in the research. The study data were obtained through a questionnaire applied by the researcher using face to face interview technique. In the surveys applied to the individuals participating in the study; demographic information, IPAQ, EAT-40 and EMAQ. In addition, BMI and waist circumference measurements of individuals were taken from anthropometric measurements. In our study, the average body mass index (BMI) of male participants is $25.63 \pm 2.67 \text{ kg / m}^2$. The average BMI of female participants is $22.37 \pm 3.08 \text{ kg / m}^2$. The average waist circumference of male participants is $93.71 \pm 8.09 \text{ cm}$. The average waist circumference of female participants is $74.63 \pm 9.62 \text{ cm}$. According to the IPAQ results, 32.9 percent of male participants are inactive, 44.3 percent are minimally active and 22.8 percent are very active. 31.9 percent of female participants are inactive, 39.7 percent are minimally active and 28.4 percent are very active. According to EMAQ results, the average of Negative Emotion and Situation of male participants is 52.68 ± 15.67 . The average of Negative Emotion and Condition value of female participants is 52.80 ± 16.67 . Finally, the average of EAT-40 score of male participants is 11.43 ± 6.12 . The average EAT-40 score of the female participants was determined to be 17.62 ± 7.91 . According to the results of our study; There is a significant difference between male and female participants between the EMAQ and BMI groups. For female participants, there is a negative relationship between EAT score and positive mood variable. In addition, there is a positive positive relationship between EAT and negative status. There was a significant positive difference between BMI and waist circumference for male and female participants. As a result; Emotional appetite, eating attitude and physical activity levels of academic staff have an effect on anthropometric measurements.

Keywords: EAT-40, Emotional Appetite, BMI

İÇİNDEKİLER

TABLOLAR.....	vii
ŞEKİLLER.....	ix
KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1 İŞTAH.....	2
2.1.1 Duygu Durumu ve İştah İlişkisi.....	3
2.1.1 Duygusal Yeme	4
2.2 TUTUM.....	5
2.2.1 Tutum ve Davranış İlişkisi.....	6
2.2.2 Yeme Tutumu	7
2.2.2.1 Yeme Bozuklukları	9
2.3 FİZİKSEL AKTİVİTE.....	9
3. VERİ VE YÖNTEM.....	12
3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	12
3.2 ÖRNEKLEM SEÇİMİ, ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE KISITLARI.....	12
3.3 ÖRNEKLEME YÖNELİK GÜÇ ANALİZİ	12
3.4 VERİ TOPLAMA ARACI.....	15
3.4.1 Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi.....	15
3.4.2 Yeme Tutum Testi (YTT-40).....	16
3.4.3 Duygusal İştah Anketi.....	16
3.4.4 Antropometrik Ölçümler.....	17
3.4.5 Vücut Kütle İndeksi (VKİ).....	18
3.5 VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	18
4. BULGULAR.....	19
4.1. ANKETİN GÜVENİLİRLİK ANALİZİ	19
4.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	19
4.3 ANKET SORULARINA YÖNELİK YÜZDE DAĞILIMI VE TANIMLAYICI İSTATİSTİK BİLGİLER.....	21

4.4 HİPOTEZLERİN SINANMASINA YÖNELİK BULGULAR	23
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	43
KAYNAKÇA.....	45
EKLER	
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	54
EK 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi.....	56
EK 3: Yeme Tutum Anketi	58
EK 4: Duygusal İştah Anketi	60
EK 5: Anket Araştırmaları İçin Aydınlatılmış Onam Formu	61



TABLolar

Tablo 3.1: Toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri	17
Tablo 3.2: Dünya Sağlık Örgütü VKİ sınıflandırması	18
Tablo 4.1: Anketin güvenilirlik analizleri sonuçları	19
Tablo 4.2: Araştırmanın hipotezleri	19
Tablo 4.3: Genel bilgilere yönelik sıklık dağılım tablosu.....	20
Tablo 4.4: Katılımcıların antropometrik ölçüm değerleri	20
Tablo 4.5: VKİ sınıflandırması, fiziksel aktivite durumu ve yeme tutum skoru değişkenlerine yönelik sıklık dağılım tablosu.....	21
Tablo 4.6: Duygusal iştah ve yeme tutum testi skor değerlerine yönelik tanımsal istatistik bilgiler tablosu	21
Tablo 4.7: Normallik testi sonuçları.....	22
Tablo 4.8: Cinsiyete göre duygusal iştah anketi puanları açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları	23
Tablo 4.9: Erkek katılımcılar için duygusal iştah anketinin VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları.....	24
Tablo 4.10: Kadın katılımcılar için duygusal iştah anketinin VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları.....	24
Tablo 4.11: Cinsiyete göre yeme tutumu açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları	25
Tablo 4.12: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skorunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları.....	25
Tablo 4.13: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skorunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları.....	26
Tablo 4.14: Erkek katılımcılar için fiziksel aktivite durumunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları.....	26
Tablo 4.15: Kadın katılımcılar için fiziksel aktivite durumunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları.....	26
Tablo 4.16: Cinsiyete göre antropometrik ölçümler ve fiziksel aktivite (IPAQ) Mann-Whitney U sınaması sonuçları	27

Tablo 4.17: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile antropometrik ölçümler arasında ilişki sınaması sonuçları.....	27
Tablo 4.18: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile antropometrik ölçümleri arasında ilişki sınaması sonuçları.....	28
Tablo 4.19: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile duygusal iştah değişkenleri arasında ilişki sınaması sonuçları	28
Tablo 4.20: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile duygusal iştah değişkenleri arasında ilişki sınaması sonuçları	28
Tablo 4.21: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında ilişki sınaması sonuçları.....	29
Tablo 4.22: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında ilişki sınaması sonuçları.....	29
Tablo 4.23: Erkek katılımcılar için duygusal iştah ile fiziksel aktivite ilişki sınaması sonuçları	30
Tablo 4.24: Kadın katılımcılar için duygusal iştah ile fiziksel aktivite ilişki sınaması sonuçları	30
Tablo 4.25: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre duygusal iştah değişkenleri açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	30
Tablo 4.26: Kadın katılımcılarda bel çevresine göre duygusal iştah değişkenleri açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	31
Tablo 4.27: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre yeme tutum skoru açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	31
Tablo 4.28: Kadın katılımcılarda bel çevresine göre yeme tutum skoru açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	32
Tablo 4.29: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre fiziksel aktivite açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	33
Tablo 4.30: Kadın katılımcılarda bel çevresine göre fiziksel aktivite açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	33
Tablo 4.31: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre fiziksel aktivite açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları.....	33

ŞEKİLLER

Şekil 2.1: İştahı etkileyen faktörler	3
Şekil 2.2: Tutum ortam-alışkanlık-beklenti davranış ilişkisi	6
Şekil 3.1: Grup farklılığı analizi için güç analizi sonuçları ekran çıktısı.....	13
Şekil 3.2: İlişki analizi için güç analizi sonuçları ekran çıktısı.....	14



KISALTMALAR

ACSM	: American College of Sports Medicine
AN	: Anoreksiya Nervosa
APB	: Amerikan Psikiyatri Birliđi
BMI	: Body Mass Index
BN	: Bulimia Nervosa
BTA YB	: Başka Türlü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu
CCK	: Kolesistokinin
CDC	: Centers for Disease Control and Prevention,
DİA	: Duygusal İştah Anketi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EMAQ	: Emotional Appetite Questionnaire
Gİ	: Gastrointestinal
GLP-1	: Glukagon Benzeri Peptid-1
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
LH	: Lateral Hipotalamus
MET	: Metabolic Equivalent Time
PYY	: Peptid Tirozin Tirozin
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TEMĐ	: Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği
TURDEP	: Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar
TYB	: Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu
VAS	: Visual Analog Ölçek
VKİ	: Vücut Kütle İndeksi
VMH	: Ventromedial Hipotalamus
YB	: Yeme bozukluğu
YTT	: Yeme Tutum Testi

1. GİRİŞ

İştah besinlere karşı duyulan bilinçli bir istektir (Wren AM ve diğerleri 2000, ss. 4325-4328). Yemek yeme isteği, fiziksel faktörlerden etkilendiği kadar psikolojik faktörlerden de etkilenir (Grimm ve Steinle 2011, ss. 52-60). Psikosomatik teoriler, kişilerin olumsuz duygulara karşı tepki olarak yemek yediğini ortaya koymaktadır. (Plutchik 1976, ss. 21-24). Normal kilolu ve fazla kilolu bireyler karşılaştırıldığında, fazla kilolu olan bireyler, normal ve düşük kilolu bireylere göre göre olumsuz duygular veya durumlar yaşadıklarında daha çok yemek yediğini bildirmiştir (Buchanan 1973, ss. 30-38). Kişilerin duygu durumları, yemek sıklığı ve miktarı, besin tercihlerini etkilemektedir. Kilo problemi yaşayan bireyler incelendiğinde kilo problemlerindeki en mühim olguların psikolojik davranışsal problemler olduğu saptanmıştır (Desmet 2008, ss. 290-30). Yeme davranışının endişe, mutluluk, öfke, üzüntü gibi duygulara göre değişkenlik gösterdiği genel olarak kabul edilmektedir (Macht 2008, ss. 1-11).

Tutum, bireylerin belirli objelere karşı, geçirdiği çeşitli deneyimler sonucu düzenli tavır alışları, davranış biçimleridir (Özkalp 2001, s. 119). Yeme davranışı aşırı kilo ve aşırı zayıflık gibi sağlık problemlerine yol açması nedeniyle sadece fizyolojik bir ihtiyaç olarak değerlendirilmemelidir. Kişinin ruhsal durumuyla yeme sıklığı, tükettiği yiyecek miktarı ve beslenme tarzı arasında fizyolojik ihtiyacın dışında bir bağ bulunmaktadır (Grimm ve Steinle 2011, ss. 52-60). Akademik personelin mesleki hiyerarşide mesafe alabilme, ders verme, araştırma yapma, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi yetiştirme gibi birçok görevi bulunmaktadır. Bu görevlerin gerçekleştirilmesi maksadıyla uzunca süreler masa başında oturma, uzun süre bilgisayar kullanılmaktadırlar. Tyka'nın (2009) yapmış olduğu bir çalışmada uzun süre hareketsiz kalma ve yinelenen hareketler, masa başı çalışanlarının sağlık sorunlarının temelini oluşturduğu saptanmıştır (Tyka 2009, ss.1-6).

Bu araştırmanın amacı; çalışma koşulları açısından fiziksel aktivite yetersizliği, yeme tutumu bozukluğu, duygusal yeme davranışları gösterme bakımından risk altında olan akademik personelin; duygusal iştah durumlarının, yeme tutumlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin saptamak ve bu parametrelerin antropometrik ölçümlere etkisini değerlendirmektir.

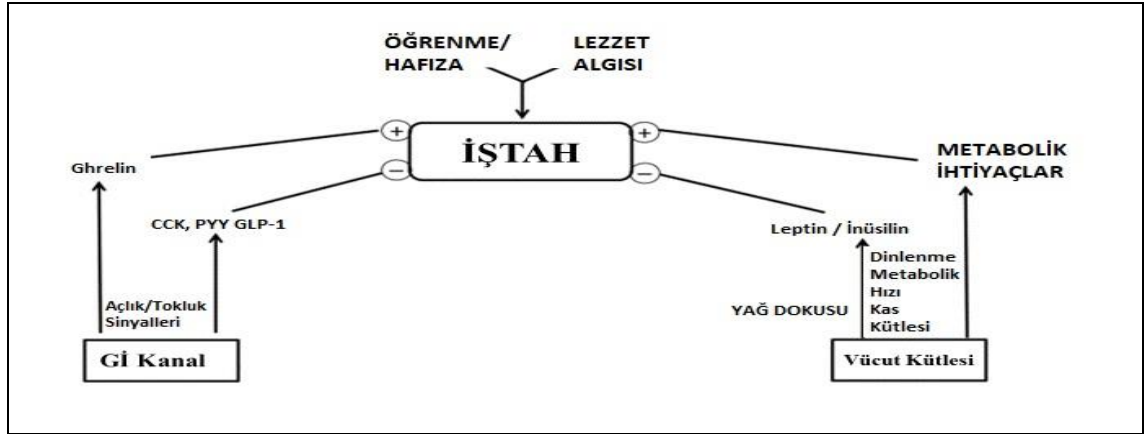
2. GENEL BİLGİLER

2.1 İŞTAH

İştah besinlere yönelik duyulmakta olan bilinçli bir arzuyu ifade eder. Merkezi sinir sistemi ve sindirim sistemi öncelikli olmak üzere, adrenal bezler ve pankreasın kontrolü altındadır (Wren ve diğ. 2000, ss. 4325-4328). Beynin hipotalamus kısmı iştahın kontrolünü sağlar. Hipotalamusta olan nöral hormonlar ve biyokimyasal pek çok faktörün iştah sisteminde etkili olduğu bildirilmiştir (Alphan 2008, ss. 17-32). Açlık ve tokluk, gün içerisinde seyreden beslenme alışkanlıklarını belirlemekte olan hislerdir. Beyinde bulunan merkezler ve nöropeptit aracılı sinyaller enerji metabolizmasına ait düzenin sağlanmasında mühim fonksiyon icra ederler. Hipotalamusun ventromedial hipotalamus (VMH) bölgesi “tokluk merkezi”, lateral hipotalamus (LH) bölgesi ise “açlık merkezi” işlevini görür. Sindirim sistemi tarafından bağırsaklarda pek çok hormon salgılanmakta ve beyne doyma sinyalleri gönderilmektedir. Leptin, insülin ve kan glikoz konsantrasyonlarının burada mühim bir işlevi bulunmaktadır. İnsülin ve adipoz dokudan salgılanmakta olan hormonlar uzun dönem beslenme halini yansıtmakta olup, aynı zamanda iştaha etki ederler. İnce bağırsaktan salgılanmakta olan hormonlarsa iştahın akut olarak düzenlenmesini sağlar ve iştahın uyarılmasında ya da doyumluk hissinin meydana gelmesinde rol oynar (Wynee 2005, ss. 291–318). Fakat bu durum yalnızca fizyolojik olmayıp aynı zamanda lezzet, tat, yemek zevki, sosyal ortam vb. hedonik etmenler de iştahın işleyişinde etkilidir. Sosyal, çevresel ve metabolizmaya ilişkin işlevler, açlık ve tokluk hissini etkilemektedir aynı zamanda alışkanlıklar ve hastalıklar da bu etkiye sahiptir (Dhillon 2016, ss. 368–375).

İştahın düzenlenmesi fonksiyonunu yerine getiren hormonlar esas olarak; öğünler arasındaki açlık / tokluk halinin kontrolünü sağlamada ve beslenme tutumlarındaki değişimlere peptid tirozin tirozin (PYY), hassas grelin ve glukagon benzeri peptid – 1 (GLP-1) gibi episodik sindirim sistemi sinyalleri ile vücut yağı ve enerji dengesine bağlı biçimde uzun süre devam eden değişimleri düzenleyici leptin ve insülin gibi güçlü hormonal sinyaller olarak iki gruba ayrılır (Karra ve Batterham 2010, s. 120).

Şekil 2.1: İştahı etkileyen faktörler



Gİ: Gastrointestinal, CCK: Kolesistokinin, PYY: Peptid tirozin tirozin, GLP-1: glukagon benzeri peptid-1
Kaynak: (Karra ve Batterham 2010, ss. 120-128)

Hormon düzeylerinde etkili olan haller iştah durumunda da etkiye sahip olabilir. Bu bakımdan farklı cinsiyete sahip bireylerdeki iştah durumu çeşitlilik gösterebilir. Erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek açlık ve yeme isteği skorlarına sahip oldukları görülürken, doyumluk skorlarındaysa daha düşük oldukları görülmüştür (Gregersen 2011). Buffenstein ve arkadaşlarının (1995) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörüne ek olarak özellikle kadınlardaki menstrüel döngü vb. hormonal farklılıklara sebep olan hallerin de iştah üzerinde etkili olduğuna işaret eden bulgular saptanmıştır. Çalışmalar estradiyol düzeyinin yüksek olduğu ovulasyon döneminde yiyecek tüketiminin ve iştahın normalden düşük olduğunu (Buffenstein ve diğ. 1995, s. 1067) buna karşın progesteron düzeyinin yüksek olduğu premenstrüel dönemdeyse yiyecek tüketimi ve iştahın arttığı saptanmıştır (Hirschberg 2012, s. 248).

2.1.1 Duygu Durumu ve İştah İlişkisi

Yemek yeme arzusu, fiziksel etmenlerin yanı sıra psikolojik etmenlerden de etkilenmektedir. Canlı olmanın temel şartlarından birisi, enerji ihtiyacını karşılamaktır. İnsanlar, diğer pek çok canlı türünde olduğu gibi, besinler yoluyla enerji ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Grimm ve Steinle 2011, ss. 52-60). Duygusal durum ile yemek yeme davranışının değerlendirildiği pek çok teori bulunmaktadır. Psikosomatik teori bunlardan birisidir. Bu teoriye göre aşırı yemek yeme, açlık farkındalığındaki yanlışlıkla ilişkilidir. Bu teori, bireylerin açlıklarını da tokluklarını da anlayamadığını

savunmaktadır. Bireyler acıkma hislerini karşılamak ya da iştah gibi içsel uyarıcılara cevap vermek için değil tamamıyla duygularını yanıtlamak için yemek yerler. Bu bireylerde açlık farkındalığıyla alakalı dürtü bulunmadığından ne zaman ve ne ölçüde yemeleri gerektiğini anlamaları için dışarıdan gelecek bazı sinyallere ihtiyaç duyarlar (Canetti ve diğ. 2002, s. 157).

2.1.2. Duygusal Yeme

Yalnızlık, anksiyete ve depresyon gibi duygusal değişimlerin etkisiyle normalden çok yemeye neden olan psikolojik yeme davranışlarına duygusal yeme davranışı denir (Litwin ve diğ. 2016). Obez bireylerde, yeme bozukluğu (YB) olan kadınlarda ve normal kiloya sahip olduğu halde diyet uygulayan kişilerde olumsuz duygulara karşı aşırı yeme tepkisinin geliştiği saptanmıştır (Evers et al., 2010). Negatif duyguların sebep olduğu duygusal yeme davranışlarında bireylerin besinden zevk almadan besinleri tükettiği ve yiyecek seçimlerinin genel olarak abur cubur olduğunu belirten araştırmalara rastlanmıştır. Buna karşın, pozitif duygularda bireylerin; besinden zevk alarak besinleri tükettiği ve de sağlıklı besin seçimlerinin arttığı saptanmıştır (Levitan ve Davis 2010, s. 783). Yapılan araştırmalar sonucunda, sadece YB hastalıkları olan kişiler değil, normal kiloya sahip sağlıklı kişilerin de yemek yemek suretiyle duygularını düzenlemeye çalıştıkları saptanmıştır (Macht ve Simons, 2000, s. 68). Negatif durumlar (üzüntü, hayal kırıklığı, öfke, gibi birçok etken) duygusal açlığı ortaya çıkarmaktadır kişi bu durumları ortadan kaldırmak için amacıyla duygusal yeme davranışına yönelmektedir. Kişilerin, duygularını ifade etme konusunda yaşadığı sıkıntılar da kişiyi aşırı yeme davranışına yönlentmektedir (Cotter ve Kelly 2018, s. 520). Bast ve Berry (2014) yapmış olduğu bir çalışmada; bireylerin üzgün ve mutlu oldukları zamanki duygu durumlarının iştahlarına etkisi araştırılmıştır. Çıkan sonuca göre normal üstü kilodaki kişilerin üzgün oldukları zaman mutlu oldukları zamana kıyasla daha fazla besin tükettikleri saptanmıştır. Fakat normal kilodaki sağlıklı bireylerde, besin tüketiminin olumlu duygulardan etkilendiği saptanmıştır. Normal kilodaki sağlıklı bireylerde negatif duygu durumlarının, besin tüketimi azaltıcı etkide olduğu saptanmıştır (Bast ve Berry 2014, ss. 3-4). Duygusal yeme davranışında bulunan kişiler üzerinde laboratuvar ortamında araştırma yapmak oldukça zorlayıcı olmaktadır. Çünkü bu kişiler çoğunlukla yalnız kaldıkları zaman doğal yeme davranışı sergilerler. Bu

sebeple duygusal yemek ile ilgili bilgilerin büyük kısmı klinik gözlemlere dayalı olarak ortaya çıkmıştır. Klinik popülasyonda genellikle anket çalışmaları ile kişilerin duygusal yeme yatkınlıkları saptanmaktadır (Demirel 2014, s. 171). Duygusal yemeyi ölçmek amacıyla birçok anket geliştirilmiştir fakat neredeyse bütün anketler olumsuz duygulara odaklanmıştır (Geliebter ve Aversa 2003). Duygusal iştah anketi (DİA) Nolan ve arkadaşları tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Demirel ve arkadaşları tarafından 2014’te gerçekleştirilmiştir. Ölçek, duygusal bakımdan yeme tutumlarını analiz etmeyi hedeflemiştir. DİA hangi duygu ve durumlarda özellikli olarak duygusal yeme davranışının gerçekleşebileceğini analiz etmek amacıyla kullanılmaktadır (Demirel 2014, ss. 171-181).

2.2. TUTUM

Tutum, kişilerin belirli nesnelere yönelik yaşadığı kimi tecrübeler sonucunda kararlı biçimde tavır alışlarını ve davranış biçimlerini ifade eder. Kişisel tutumlar, kişinin yetişme biçimi ve hayat boyunca edindiği deneyimler neticesinde oluşur ve bireyi diğer bireylerden ayıran nitelikler arasında yer alır (Özkalp 2001, s. 119). Bir diğer bakış açısına göre tutumlar, “bir kimse, nesne ya da durumla ilgili oldukça organize ve sürekli olan inanç ve duygulardır”. Bu inanç ve duygular kişinin o kimse, nesne veya duruma yönelik muayyen bir şekilde muamelede bulunmasına neden olur. Bu temayüller diğer bireyleri, grupları, düşünceleri, ülkenin sair bölgelerini veya objelerini mevzu edinebilir (Khine 2001, ss. 147-153). Tutumlar meydana getirdikleri bilişsel sistemlerle kişinin çevresiyle münasebetini kolaylaştırabilir. Tutumlar kaynak ve kısmen de oluşum bakımından değer yargılarına benzer gibi görünse de değişkenlik katsayılarının çok yüksek olması sebebiyle farklılık taşıyabilir (Güney 2004, s.63). Tutumu oluşturan etkenler; “zihinsel ve bilgisel faktörler, duygusal-hissi faktörler ve davranışsal faktörler” şeklinde üç başlık altında incelenebilir (Cyr ve Bonanni 2005, ss. 565-582).

i. Zihinsel ve Bilgisel Faktörler: Tutumun gerçekliğe dayanmakta olan bilgi deposunu oluşturur. Zihinsel ya da bilgisel faktörden en önemlisi değerleyici olan inançlardır. Burada iyi-kötü, olumlu-olumsuz, yeterli-yetersiz biçiminde yargılar oluşabilir (Cyr ve Bonanni 2005, ss. 565-582).

ii. Duygusal (Hissi) Faktörler: Tutumun kişiden kişiye farklılık gösteren ve gerçeklikle izah edilemeyen, sevme-sevmeme, hoşlanma-hoşlanmama gibi taraflarını oluşturur (Cyr ve Bonanni 2005, ss. 565-582).

iii. Davranışsal Faktörler: Tutumun sözlü veya fiili dışı yansımasını oluşturur. Bireyin inanç ve bilgileri neticesinde meydana gelen yargısı onu bir nesneye yönelik olumlu ya da olumsuz harekette bulunma eğilimine yöneltir (Cyr ve Bonanni 2005, ss. 565-582).

Tutumu oluşturan etkenlerin özelliklerini ise aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür:

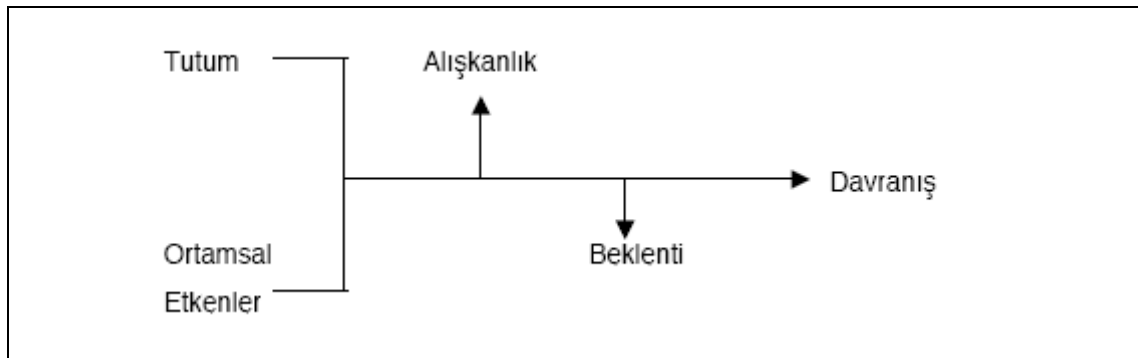
i. Değerleme (Valance) Özelliği: Kişinin tutumuna konu edilen nesneye yaklaşımını belirler. Burada tutumun yalnızca işaretinin (artı veya eksi) bilinmesi yeterli olmayıp bu değerlerin toplam ağırlığının da bilinmesi önem arz eder.

ii. Karmaşıklık Özelliği: Faktörlerin karmaşıklığında uyum sağlamayı amaç edinir (Rosenberg ve Hovland, 1960).

2.2.1 Tutum ve Davranış İlişkisi

Tutumun davranışa yalnız başına ve doğrudan değil, ortamsal faktörlerle beraber etki ettiği değerlendirilmektedir. Ortamsal engel, muayyen bir tutumun ne zaman davranışa dönüşeceği ya da dönüşmeyeceğinin anlaşılmasında yardımcı olmaktadır. Belirli bir davranışın ortaya çıkması o davranışın altında yatmakta olan tutumun güç derecesi ile ortam engelinin gücü arasındaki etkileşimin bir neticesidir ve aynı zamanda alışkanlık ve beklenti gibi faktörlerin de etkisi altındadır (Kağıtçıbaşı 1977).

Şekil 2.2: Tutum ortam-alışkanlık-beklenti davranış ilişkisi



Kaynak: (Ünlü 2004, s. 74)

Şekil 2.2.'de görüldüğü üzere davranış, dört faktörün karmaşık etkileşimi neticesinde meydana gelir. Bu dört faktörün tamamı aynı doğrultuda ise veya birbirleriyle tutarlı ise beklenmekte olan davranış gerçekleşir. Buna karşın bu faktörlerin birbirleri ile tutarsızlık göstermesi durumunda beklenen davranış düşük seviyede gerçekleşir veya hiç gerçekleşmez. Buradan da görüleceği üzere belirli bir davranışın ortaya çıkması o davranışın altında bulunan tutumun güç derecesi ile ortam engelinin gücü arasındaki etkileşimin bir neticesidir ve aynı zamanda alışkanlık ve beklenti gibi faktörlerin de etkisi altındadır (Ünlü 2004, s.74).

2.2.2 Yeme Tutumu

Yaşam koşullarının hızlı bir şekilde değişiyor olması, hızlı yeme alışkanlığı, yemek yeme için harcanan zamanın kısılması, hazır gıdalara yönelik talebin artmasıyla birlikte yeme tutumuyla ilgili araştırmaların gerçekleştirilmesi ihtiyacı doğmuştur (Troisi ve diğ. 2005, ss. 89-97). Yeme davranışının aşırı kilo ve aşırı zayıflık gibi sağlık sorunlarına neden olması sebebiyle yalnızca fizyolojik bir gereksinim olarak değerlendirilmemesi gerekir. Bireyin ruhsal durumu ile yeme sıklığı, beslenme tarzı ve tükettiği yiyecek miktarı arasında fizyolojik ihtiyaç haricinde bir ilişki vardır. İnsanda yeme davranışının endişe, üzüntü, öfke, mutluluk vb. duygulara nazaran değişkenlik gösterdiği genellikle kabul edilir (Erdi ve Eren 2003, ss. 152-157). Genç örneklem grubuyla yapılmış olan bir çalışmada katılımcıların yalnızca yüzde 6'sının normal kilosunun üzerinde (fazla kilolu) olduğu tespit edilmesine karşın yüzde 56'sında zayıflama arzusunun bulunduğu belirlenmiştir (Cuadro ve diğ. 2000). Ergenlik döneminde bulunan kişilerin kendi bedenleri ile alakalı fikirleri ve algıları, kalıtsal faktörler, yaşam stili, ebeveynlerin kilo aralığı vb. etkenler yeme tutumunu olumlu veya olumsuz biçimde etkiler (Aslan ve diğ. 2003). Yeme tutumunun tespit edilmesi, yeme davranışı bozukluğuna giden yolu betimlemek ve yeme bozukluğunu tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır (Oruçlular 2013). Yeme tutumunu etkileyen faktörler; beden memnuniyetsizliği, vücut kütle indeksi (VKİ) ve diyet yapmadır (Power ve diğ. 2008, ss. 136-145). Barker ve diğ. (2000)'nin yapmış oldukları bir araştırmada, vücut kütle indeksi (VKİ) oranı arttıkça diyet yapma olasılığı ve beden memnuniyetsizliği oranının da arttığı görülmüştür (Barker 2000, ss. 161-170). Medya, aile ve akran etkisinin de yeme tutumu üzerinde etkisinin olduğu belirlenmiştir (Grabe ve diğ. 2008, ss. 460-476).

Dunkley ve diğ. (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, diyete başlama kararında medya ve magazin etki oranı yüzde 63,8; arkadaş etkisi oranı ise yüzde 44,8 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada aile etkisiyle diyete başlama oranı yüzde 32,1 olarak saptanmıştır (Dunkley 2001, ss. 265-279). Yeme tutumuna negatif biçimde etki eden etmenler dışında, biyolojik (genetik veya nöro-kimyasal), kültürel, gelişimsel, psikolojik, bireysel, çevresel ve ailesel etmenlerin kombinasyonu yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Jones ve diğ. 2001, ss. 547-552). Farahani ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada; batılı ülkelerde gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, şehirleşme, sanayileşme, incelik idealine ve hızlı ekonomik kalkınmaya maruz kalma, sosyo-kültürel faktörler, cinsiyet rollerindeki değişme ve toplumsal normlar da yeme bozukluklarının gelişimine etki eden risk faktörleri olarak görüldüğü bildirilmiştir (Farahani ve diğ. 2014, ss. 1-8). Cinsiyetin etkisinin değerlendirilmesinde; özellikle genç kızların erkeklere nazaran estetiğe ve beden imajına daha çok önem atfettikleri ve yeme bozukluklarına daha eğilimli oldukları değerlendirilmektedir (Tam ve diğ. 2007, ss. 811-817). Sağlık davranışlarına etki ettiği belirlenen ve Sağlığın Geliştirilmesi Modeli'nde de önemli bir konuma sahip olan bir diğer etkense öz-etkililiktir. Öz-etkililik, kişinin olayları kontrol altına alabilme, eylemi başarıyla yapabilme yargısı ve bireyin edindiği bir davranışı değiştirebilmesi için gereken en önemli nitelik olarak tanımlanmaktadır (Aksayan ve diğ. 1998, ss. 35-42). Prestwich ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada; kişinin öz-etkililik- yeterlik algısının sağlığı geliştiren davranışların başlatılması ve sürdürülmesinde mühim bir belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Prestwich ve diğ. 2014, ss. 270-285). Güçlü öz-etkililik algısını haiz kişiler, daha zor durumlarda sağlığı koruma eğilimindedir ve bunun için hedefler belirlemektedir. Belirlenen hedefleri ise amaca ulaşmak için temel güdülenme kaynağı olarak kullanmakta ve uygulama hususunda kararlı davranmaktadırlar (Bandura 1997, ss. 191-215). Bu anlamda, doğru beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve sürdürülmesinde öz-etkililik seviyesi etkili olabilmektedir. Öz-etkililiği düşük seviyede olan kişiler, kazandıkları davranışı sürdürebilir ve sağlıklı beslenmeden gitgide uzaklaşarak hayatını negatif biçimde etkileyecek yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilirler.

2.2.2.1. Yeme Bozuklukları

Bireyin, beden imgesi ve vücut ağırlığıyla alakalı düşünce ve davranışlarında bozukluklar oluşmasıyla yeme bozukluğu (YB) hastalıkları ortaya çıkmaktadır (Becker ve diğ. 1999, s. 1093). Yeme bozuklukları, ideal beden ağırlığından daha düşük bir ağırlığa sahip olma isteği, kilo alma korkusu, beden algısının bozulması gibi özelliklerle ortaya çıkmaktadır. Anoreksiya Nervoza (AN), tıknırcasına yeme atakları ve bu atakları telafi edici davranışlar ile tanımlanan Bulimiya Nervoza (BN) genel olarak kadınlarda görülen yeme bozukluklarıdır. Dünya genelinde hızla artış gösteren yeme bozuklukları hastalıkları ülkemizde de ciddi bir artış göstermektedir (Polat ve diğ. 2005, s. 42). Yeme bozukluğu olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyi dikkat çekmektedir (Bulik ve diğ. 2003, s. 367). Kişinin normal kiloda olsa bile kendini şişman olarak görmesi, kilo almaya dair korkusunun olması ve incelmeye dair amansız bir obsesyonun varlığı yeme bozukluklarının başlıca özelliklerindedir (Kreipe ve Birndorf 2001, s. 1032). YB için risk etkenleri; bireysel, ailevi ve sosyokültürel etkiler şeklinde sayılabilir. Sosyokültürel çalışmaların sonucuna göre; batılı genç kızların üzerlerindeki ince beden sahibi olmak noktasındaki kültürel baskılar, YB açısından yeterli riskleri oluşturmaktadır (Tozzi ve diğ. 2003, s. 145). Spor performanslarının daha iyi olması için zayıf veya belirli bir kiloda olmaları gerektiğini düşünen estetik ve ağırlık sporlarıyla ilgili atletlerin, YB hastalıklarına daha sık yakalandığı saptanmıştır (Costarelli ve Stamou 2009, s. 110). Zayıf olmanın; başarı, çekicilik, güzellik ve inceliği sembolize ettiği hususundaki kültürel baskıların olması da kişileri diyet yapmaya yönlendirmektedir bu da yeme bozukluklarının artmasında neden olmaktadır (Kapudan ve Erol 2013, s. 43).

2.3 FİZİKSEL AKTİVİTE

Günelik yaşam içerisinde kas ve eklemleri kullanmak suretiyle enerji harcanması sonucunda meydana gelen, nabız sayısını ve solunum hızını artıran ve farklı derecelerde yorgunluk ile sonuçlanan faaliyete fiziksel aktivite denilmektedir. Dolayısıyla günelik ev işleri, egzersiz ve sportif aktiviteler, bir ulaşım aracı olarak bisiklet sürmek ve yürüyüş yapmak, oyun oynamak, alış-veriş ve hobiler gibi alışılmış etkinlikler fiziksel aktivite olarak kabul görür (American College of Sports Medicine 2009, ss. 402-407). Fiziksel aktivitelerin tip, şiddet ve amacı da kapsayan pek çok yolla sınıflandırılması

mümkündür. Centers for Disease Control and Prevention, CDC ve American College of Sports Medicine (ACSM), tarafından fiziksel aktivite için 4 farklı şiddet kategorisi Metabolik Eşdeğerlilik (MET)'e göre tanımlanmıştır (Pate ve diğ. 1995, ss. 402-407). Fiziksel aktivitenin düzeyi hafif, orta, ağır şeklinde MET değerine göre sınıflandırılabilir. MET, birim zamanda kilogram başına harcanan veya tüketilen oksijene dair bir ölçüt olup birimi ml/kg/dk'dır. Bir MET, istirahat esnasında tüketilmekte olan oksijen miktarına (yaklaşık 3,5 ml/kg/dakika) denk gelmektedir. Vücut aktivite esnasında ne denli çok çalışırsa, MET değeri de o ölçüde yüksek olacaktır. Anketler sonucunda elde edilen verilerin niceliksel olarak ölçülebilmesi bakımından ilk girişim 1987'de Stanford Üniversitesi'nde Dr. Bill Haskell tarafından gerçekleştirilmiştir ve birçok fiziksel aktivite çalışması için kullanılan MET değerlerinin tanımlanması olmuştur. MET değeri bireye haftada kaç gün ve günde kaç saat fiziksel aktivite yaptığı sorulmak suretiyle elde edilen verilerin her aktivite çeşidi bakımından belirtilen katsayılarla çarpılması sonucunda hesaplanan toplam puan değerini ifade eder (Pitta 2006, s. 1050).

Fiziksel anlamda aktif bir hayat sürmek yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp bunun yanı sıra kişinin kendine güveni ve yeterliliği, psikolojik bakımdan iyi olma hali, daha az depresif belirti, daha çok enerjik olma, daha az stresli ve hasta olarak geçirilen gün ile de yakından ilişkilidir. Düzenli gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin hafif ve orta şiddetteki depresyon ve anksiyete duygularını azaltmaya yardım ettiği de tespit edilmiştir (Peluso ve diğ. 2005, ss. 61-70). Özellikle bilgisayarla çalışma sistemlerindeki artış ve ofis çalışanlarının günün büyük bölümünü oturarak geçirmesi, yaşanan zihni yorgunluk ve şehir hayatının neden olduğu stres, fiziksel aktivite için zaman ayırma hususunda insanların taleplerini azaltmıştır. Bu durum kilo artışı, eklem problemleri, tekdüze bir hayattan kaynaklı psikolojik problemleri de gündeme getirmektedir. Bunun yanı sıra spordan uzak yaşam ve kısıtlı fiziksel aktivite, sağlık problemlerinin çoğalmasına, tetiklenmesine veya kronik hale gelmesine sebep olabilir (Vural 2010). Fiziksel aktivitenin azalması zaman içinde hareket gerektiren işlerde de zorlanmaya sebep olabilir ve kişinin kendisiyle alakalı sağlık algısını da zaman içinde değiştirebilir. Sağlıklı olmadığını düşünen bir birey kendini yeterli hissetmeyecek, bu durum da onun ekonomisine, sosyal yaşamına ve psikolojisine yansiyarak hayat standardını olumsuz etkileyecektir (Vural 2010).

Fiziksel aktivite seviyesini ölçmek için farklı anketler, günlükler, testler, doğrudan gözlemlenebilir yöntemler, dijital ölçüm aletleri ve enerji tüketim miktarının belirlenmesi gibi yöntemler uygulanmaktadır. Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan anketler, maliyetin düşük ve katılımcıya olan yükün de az olması nedeniyle en fazla tercih edilmekte olan yöntemdir. Diğer yöntemlerden ayrı şekilde, fiziksel aktivite paternini (şiddet, frekans, durasyon, tip) daha iyi değerlendirebilmektedir. Nesnel ölçümlerden bir başka önemli farkı ise anketlerle fiziksel aktivitenin birey tarafından algılanmakta olan yoğunluğu, şiddetin kaydedilerek aktivitenin birey için zorluğu daha net yorumlanabilmesidir (Mcardle ve diğ. 2002, s. 903). Fiziksel aktivite değerlendirme anketleri: Bireylerin günlük hayatında ne kadar yoğun fiziksel aktivite gerçekleştirdiğini ölçmek için alan yazınında en çok kullanılmakta olan yöntem, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi formudur (Vural 2010, s. 94). Bu form, kişilerin düşük, orta, yüksek ve çok yüksek düzeylerde fiziksel aktiviteler gerçekleştirip gerçekleştirmediklerini değerlendirir. Form genel olarak kişinin son 7 gün içinde ne tür aktiviteler yaptığını anlamaya matuf sorulardan oluşur. Bireylerin eğlenmek amacıyla yerine getirdikleri aktivitelerin de onlara yarar sağlayacağı bilindiği için, form buna yönelik soruları da içinde barındırmaktadır (Çalık 2013, ss. 208-214).

3. VERİ VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı, Bahçeşehir Üniversitesi'nde farklı bölümlerde görev yapan Akademik personelin duygusal iştah durumlarının, yeme tutumlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin antropometrik ölçümlere etkisini değerlendirmektir.

3.2 ÖRNEKLEM SEÇİMİ, ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE KISITLARI

Araştırma, Şubat 2019- Mart 2020 tarihleri arasında, İstanbul ili sınırlarında hizmet veren Bahçeşehir Üniversitesi'nde “Kuzey Kampüsü”, “Güney Kampüsü”, “Göztepe Kampüsü”, “Galata Kampüsü” içinde görev yapan 560 akademik personel (öğretim üyesi, öğretim görevlisi, araştırma görevlisi) evreni içinden örneklem olarak 79 erkek 141 kadın olmak üzere toplamda 220 katılımcıya yöneliktir. Akademisyenlerden psikiyatrik hastalığı olanlar, gebe ve emzikli dönemde bulunanlar örnekleme dışı bırakılmıştır.

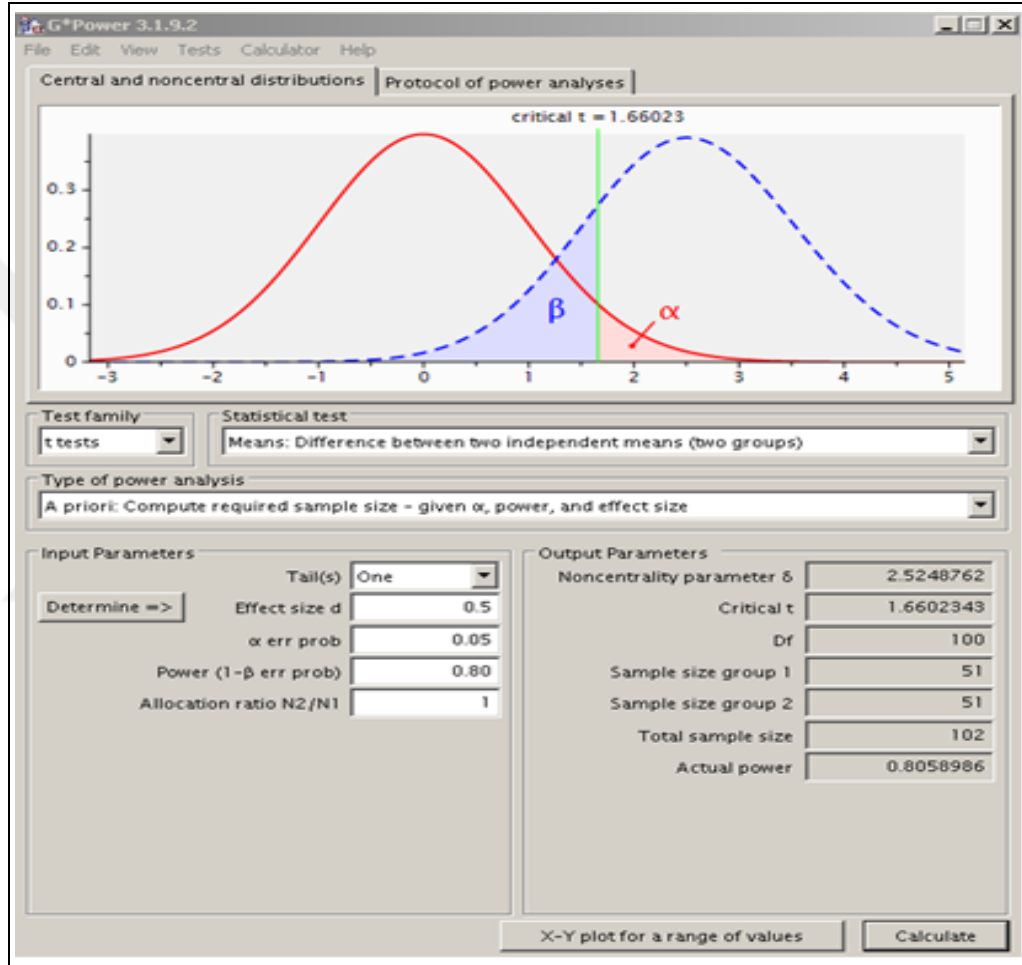
Araştırmaya cevap veren bireylerin, ölçme araçlarında bulunan soruların cevabı sırasında reel düşüncelerini ve duygularını ortaya koydukları kabul edilmiştir. Araştırmaya dâhil olan kişilerin anket sorularına kendi istekleriyle cevapladıkları ve ankete eksiksiz ve doğru şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır. Ankete katılanların sorulara cevap verirken sözcüklerin gerçek manaları ile anladıkları kabul edilmiştir. Oluşması muhtemel kavram hataları göz ardı edilmiştir. Anketin örneklem sayısının artırılmasında güçlükler yaşanmış, akademisyenler katılım hususunda isteksiz davranmak suretiyle önemsenecek ölçüde bir kısıt oluşturmuşlardır.

3.3 ÖRNEKLEME YÖNELİK GÜÇ ANALİZİ

Anket araştırmalarındaki yeni yaklaşımlarda, “uygulanacak analiz için en az kaç örneklem gereklidir?” sorusuna cevap için “Güç Analizi” yapılması gerekmektedir. Bu çalışmada, grup farklılığı analizleri yapılacağından güç analizi farklılık analizlerine yönelik uygulanmıştır. Ankete katılanların sayısının, sağlam sonuçlar üretebilme

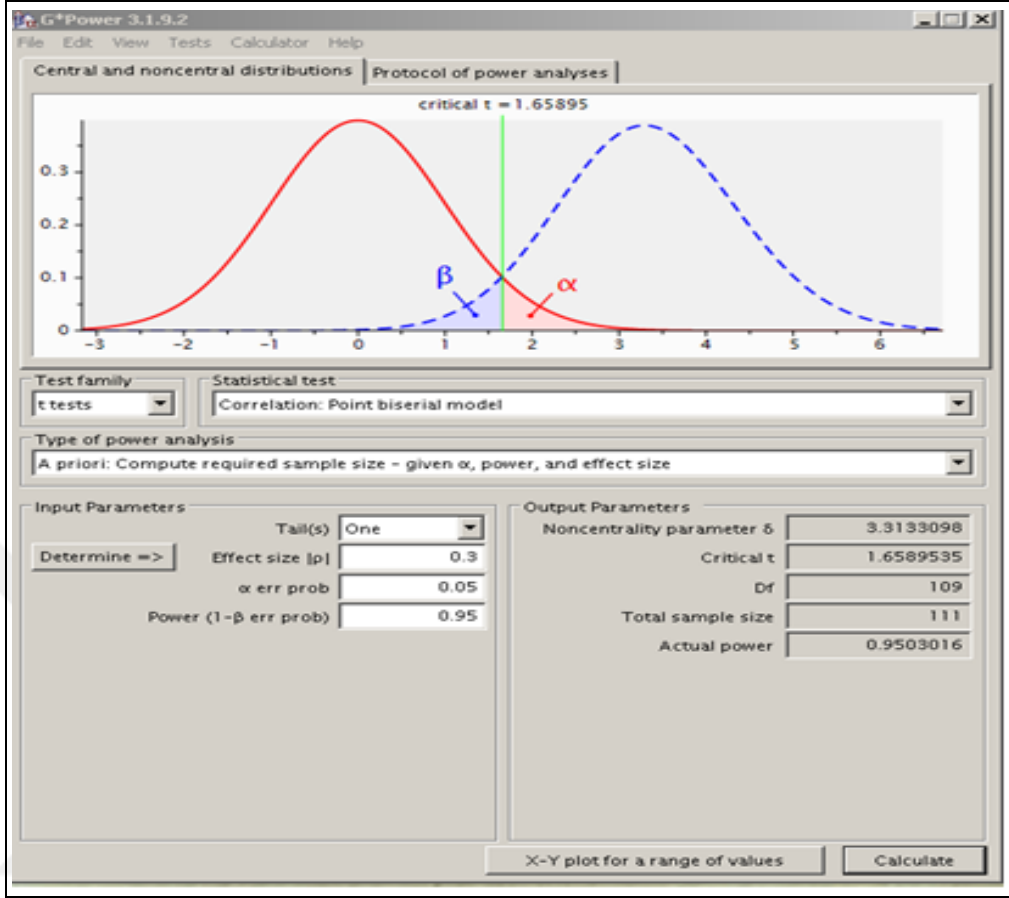
kabiliyetinin varlığı için Güç Analizi G*POWER 3.1 sürümü kullanılmıştır. Çalışmalarda, istatistiksel gücün $1-\beta=0.80$ olmasının yeterli olacağını Parajapati ve diğ. (2010) ve Cohen (1988) kendi çalışmalarında ortaya koymuşlardır. İstatistik anlamlılık $\alpha=0.05$ olarak alınmıştır.

Şekil 3.1: Grup farklılığı analizi için güç analizi sonuçları ekran çıktısı



Güç analizi sonucunda grup farklılığı analizlerinde asgari 111 örnekleme çalışılması halinde çalışmanın geçerliği tayin edilmiştir. Bu çalışmada 220 örnekleme kullanılmış, yapılacak analizlerin bu aşama için de güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

Şekil 3.2: İlişki analizi için güç analizi sonuçları ekran çıktısı



Güç analizi sonucunda ilişki analizlerinde asgari 111 örnekleme çalışılması halinde çalışmanın geçerliği tayin edilmiştir. Bu çalışmada 220 örnekleme kullanılmış, yapılacak analizlerin bu aşama için de güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

Araştırmada çekilecek örnek sayısı Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilen tabloda 0.05 örnekleme hatası ve $p=0.50$ ve $q=0.50$ için, evren toplamı 560 akademisyen olduğundan, 217 örneklemin uygunluğu tayin edilmiştir. Bu çalışmada, toplam 220 kişi değerlendirmeye alındığından örnekleme sayısı olması gerekli olan seviyenin üstüne çıkmıştır.

3.4 VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırma verileri, araştırmaya katılım sağlayan 79 erkek 141 kadın akademik personelin; duygusal iştah durumlarının, yeme tutumlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin antropometrik ölçümler açısından değerlendirilmesine yönelik doğru yansıtacak biçimde hazırlanmıştır. Araştırma verileri söz konusu amaca ulaşmaya yönelik hazırlanmış olan anketle tayin edilmiştir (EK 1).

Araştırmanın verileri toplanırken, demografik bilgiler için 14 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu, 7 sorudan oluşan Fiziksel Aktivite anketi, 40 sorudan oluşan Yeme Tutum Testi (YTT-40) ve 22 sorudan oluşan Duygusal İştah Anketi uygulanacaktır. Ayrıca, bireylerin boy uzunluğu, kilo, vücut ağırlığı, bel çevresi ölçülecektir.

3.4.1 Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu, Dünya Sağlık Örgütü ve Hastalığın Kontrolü ve Korunma Merkezi tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerliği ve güvenilirliği Öztürk tarafından 2005 yılında yapılmıştır. IPAQ Anketinin puanlanması ve skorlaması: Kısa form (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde tüketilen zaman ve otururken tüketilen zaman hakkında veri elde etmektir. Aktiviteler bakımından standart Metabolik Eşdeğer Dakika (MET) değerleri ortaya konulmuştur (Öztürk 2005). Bunlar;

- i. Yürüme = 3.3 MET,
- ii. Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET,
- iii. Fiziksel aktivite = 8.0 MET,
- iv. Oturma = 1.5 MET (Öztürk 2005).

Yürüme MET-dk/hafta = 3.3 X yürüme dakikası X yürüme gün sayısı

Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0 X orta şiddetli aktivite dakikası X orta şiddetli aktivite gün sayısı

Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0 X şiddetli aktivite dakikası X şiddetli aktivite gün sayısı (Öztürk 2005).

Bu değerler kullanılmak suretiyle günlük ve haftalık fiziksel aktivite düzeyi hesaplanmaktadır (Öztürk 2005).

Bu hesaplamalara göre 3 aktivite düzeyi bulunmaktadır:

- i. İnaktif: < 600 MET
- ii. Minimal Aktif: 600 MET – 3000 MET
- iii. Çok aktif: 3000 MET ve üzeri (Öztürk 2005).

3.4.2 Yeme Tutum Testi (YTT-40)

Yeme tutum testi Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir. Türkiye’de bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması Savaşır ve Erol tarafından 1989 yılında yapılmıştır. Yeme Tutum Testi (YTT-40) 6’lı likert (daima, çok sık, sık sık, bazen, nadiren, hiçbir zaman) tipi cevaplanan 40 maddeden oluşur. On bir yaşını geçmiş kişiler için uygulanabilir. Maddelerden 1, 18, 19, 23, 27, 39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin diğer maddeleri içinse daima 3 puan, çok sık 2 puan ve sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanır. Sonuç olarak ölçekteki maddelerden her birinin puanları toplanmak suretiyle ölçeğin toplam puanı hesaplanacaktır. Yürütülmekte olan çalışma kapsamında YTT-40’ın değerlendirme ölçeğine göre; “≥30” puan alan bireyler “yeme davranışı bozukluğuna yatkın” olarak nitelendirilecektir (Savaşır ve Erol 1989).

3.4.3 Duygusal İştah Anketi

Duygusal iştah anketi, Nolan ve arkadaşları tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği Demirel ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Ölçek, duygusal olarak yeme davranışını analiz etmeyi hedeflemektedir. Ölçekte katılımcılar ifadelerin iştahlarına etki seviyesini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) biçiminde puanlarlar. Duygusal yemek yemenin mevcudiyeti olumsuz/olumlu duygular için (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlar için (8 madde) analiz edilir. Duygusal iştah anketi değerlendirilirken; Olumsuz duygular ve olumsuz durumlara ait puanların toplamıyla DİA olumsuz toplam puanı ve olumlu duygular ve olumlu durumlara ait puanların toplamıyla DİA olumlu toplam puanı elde edilir. Olumlu duygular; “güvenli, mutlu, rahat, neşeli, hevesli”. Olumsuz duygular; “üzgün, sıkılmış, kızgın, kaygılı, yılgın, yorgun, karamsar, korkmuş, yalnız”. Olumlu durumlar; “aşık olduğunuzda, keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada, iyi bir haber aldıktan sonra”. Olumsuz durumlar ise; “baskı altında iken, hararetle bir tartışmadan

sonra,size yakın biri felakete uğradıktan sonra, bir ilişkiyi bitirdikten sonra, para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra” olarak hesaplanır. Duygusal iştah anketinde kesme puanı yoktur. DİA hangi duygu ve durumlarda spesifik olarak duygusal yeme davranışının oluşabileceğini analiz etmek için kullanılır (Demirel 2014, ss. 171-181).

3.4.4 Antropometrik Ölçümler

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin bel çevresi ve ağırlığı ölçülmüştür. Ölçümlerde mezura ve hassas tartıyla kullanılmıştır. Vücut ağırlığı ölçümünde; en fazla 150 kg ağırlığı ölçebilen, 100 grama duyarlı, dijital tartı Tefal Premiss kullanılmıştır. Bel çevresi ölçümünde ise, 150 cm uzunluğunda ve esnemeyen bir mezura kullanılmıştır. Katılımcıların bel ölçümü sırasında durduğu yerin düz bir zemin olması sağlanmıştır. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED) ObeziteLipid Metabolizması-Hipertansiyon çalışma grubunun verilerine göre; bel çevresi ölçümlerinin, erkeklerde ≥ 100 cm, kadınlarda ≥ 90 cm olması abdominal obezite kriteri olarak önerilmiştir.

Santral obezite, bel çevresi veya bel/kalça oranının arttığı obezite çeşididir. Kalp damar sağlığı bakımından mühim risk faktörlerinden biri abdominal obezitedir. Bel çevresi ölçümü kalp damar hastalıklarının risk seviyesini göstermesi açısından önemlidir. Bel çevresinin olması gereken 2005 yılında Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF), metabolik sendromu tanımlarken obezitenin tanımında nüfusa özel bel çevrelerinin kullanılmasını tavsiye etmiştir (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği 2019, ss. 21-22).

Tablo 3.1: Toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri

Bel Çevresi (cm)		
Toplum /Etnik Grup	Erkek	Kadın
ABD	≥ 102	≥ 88
Avrupa	≥ 94	≥ 80
Güney Asya ve Çin	≥ 90	≥ 80
Japon	≥ 85	≥ 90
Türk	$\geq 100^*$	$\geq 90^*$

Kaynak: Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği 2019, s. 22.

3.4.5 Vücut Kütle İndeksi (VKİ)

Bireylerin VKİ oranları hesaplanarak Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) VKİ Sınıflandırmasına göre sınıflandırılmıştır. VKİ; bireyin vücut ağırlığının (kilogram), boy uzunluğunun (metre) karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır (WHO 2008).

Tablo 3.2: Dünya Sağlık Örgütü VKİ sınıflandırması

18.5 kg/m ² 'nin altında ise	Zayıf
18.5-24.9 kg/m ² arasında ise	Normal kilolu
25-29.9 kg/m ² arasında ise	Fazla kilolu
30-34.9 kg/m ² arasında ise	I. Derece obez
35-39.9 kg/m ² arasında ise	II. Derece obez
40 kg/m ² üzerinde ise	III. Derece morbid obez

Kaynak: WHO 2008.

3.5 VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırma kesitsel nitelikte bir araştırma olup anket aracılığıyla edinilen veriler bilgisayar ortamında, IBM SPSS Statistics 24.0 sürümü kullanılmak suretiyle analizler yapılmıştır. Çalışma kapsamındaki anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ olarak alınmıştır. İlk olarak, ankette bulunan demografik bilgilere ilişkin soruları için daha sonra, anketin diğer bölümlerindeki fiziksel aktivite anketi, yeme tutum testi (YTT-40) ve duygusal iştah ölçeği başlıklarına ilişkin olarak sıklık (frekans) dağılımı verilmiştir. Hipotezlerin test edilmesi ve bunun için hangi testin uygun olduğunun tayin edilmesi amacıyla veri dağılımının olağan olup olmadığı denenmiştir. SPSS programı içinde bulunan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normal dağılım testi gerçekleştirilmiştir. Bu testler sonucunda, sorular normal dağılımlı olmadığından ($p < 0.05$), analizlerde normal dağılıma gerek olmayan non-parametrik metotlar tercih edilmiştir. Grup farklılığı analizlerinde, iki grup için t testi yerine non-parametrik karşılığı olan ve 2'li grup için uygun olan Mann-Whitney-U testi uygulanmıştır. İki'den fazla grup için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıklara ilişkin kaynağın belirlenmesi için ortalama sıra (mean rank) değerleri dikkate alınmıştır. İki kategorik verinin ilişki analizi için ki-kare testi uygulanmıştır. İki sürekli ve bir sürekli-bir kategorik verinin ilişki analizi için Kendall's tau-b ve Spearman sıra korelasyonu testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. ANKETİN GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

Anketin güvenilirlik sınaması için uygulanan testler; “Cronbach Alpha (CA), İkiye Bölme (split), Paralel ve Mutlak Kesin Paralel (strict)” biçimindedir. Kullanılmakta olan bütün kriterlerden elde edilen sonucun yüzde 70’i geçmesi durumunda iç tutarlık ve güvenilirlik sağlanmıştır. Tablo 4.1’de görüleceği üzere 4 kriterin sonuçlarında yüzde 70 değeri geçilmiş, güvenilirlik elde edilmiştir. Böylece analiz çıktılarının da güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4.1: Anketin güvenilirlik analizleri sonuçları

Kriterler	Anketin Güvenirlilik Sonuçları
Cronbach_Alpha	0.837
Split	0.836-0.837
Paralel	0.836
Strict	0.837

4.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın ana hipotezi, VKİ gruplarına göre, erkek ve kadın akademisyenlerin duygusal iştah, fiziksel aktivite ve yeme tutumu açısından farklılık gösterdiği yönüyledir. Ayrıca, alt hipotez olarak da çalışmaya katkısı olacağı düşünülen bazı hipotezler üretilmiştir. Çalışmada geliştirilen hipotezler Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Araştırmanın hipotezleri

H	Tür	Hipotezler
H01	Ana hipotez	Kadın akademisyenlerde duygusal iştah, fiziksel aktivite ve yeme tutumları ile antropometrik ölçümleri arasında farklılık vardır.
H02	Ana hipotez	Erkek akademisyenlerde duygusal iştah, fiziksel aktivite ve yeme tutumları ile antropometrik ölçümleri arasında farklılık vardır.
H03	Alt hipotez	Erkek ve kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile antropometrik ölçümler arasında anlamlı ilişki vardır.

Tablo 4.3. Araştırmanın hipotezleri (devamı)

H	Tür	Hipotezler
H ₀₄	Alt hipotez	Erkek ve kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile duygusal iştah değişkenleri arasında anlamlı ilişki vardır.
H ₀₅	Alt hipotez	Erkek ve kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişki vardır.
H ₀₆	Alt hipotez	Erkek ve kadın katılımcılar için duygusal iştah ile fiziksel aktivite durumu anlamlı ilişkilidir.

4.3 ANKET SORULARINA YÖNELİK YÜZDE DAĞILIMI VE TANIMLAYICI İSTATİSTİK BİLGİLER

Anketin ilk bölümü, araştırmaya katılan kişilerin demografik ve genel özelliklerine ilişkin tanıtıcı verilerden oluşmaktadır.

Tablo 4.4: Genel bilgilere yönelik sıklık dağılım tablosu

		Cinsiyet			
		Erkek		Kadın	
		n:79	%	n:141	%
Medeni Durum	Evli	58	73,4	89	63,1
	Bekar	21	26,6	52	36,9
Görev Olunan Bölüm	Sağlık Bilimleri Fakültesi	3	3,8	13	9,2
	Mimarlık	6	7,6	28	19,9
	Tıp Fakültesi	-	-	9	6,4
	Mühendislik Fakültesi	27	34,2	22	15,6
	İletişim Fakültesi	10	12,7	14	9,9
	Hukuk Fakültesi	10	12,7	16	11,3
	İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	16	20,3	20	14,2
	Eğitim Bilimleri Fakültesi	-	-	5	3,5
	Meslek Yüksek Okulu	6	7,6	6	4,3
	Yabancı Diller Yüksek Okulu	1	1,3	8	5,7

Araştırmaya katılan erkek bireylerin yüzde 73,4'ü evli ve yüzde 26,6'sı ise bekdir. Kadın katılımcıların yüzde 63,1'i evli ve yüzde 36,9'u ise bekdir. Erkek katılımcıların yüzde 3,8'inin görev yapmakta olduğu bölüm Sağlık Bilimleri Fakültesi, yüzde 7,6'sının mimarlık, yüzde 34,2'sinin Mühendislik Fakültesi, yüzde 12,7'sinin İletişim Fakültesi, yüzde 12,7'sinin Hukuk Fakültesi, yüzde 20,3'ünün İktisadi İdari ve Sosyal

Bilimler Fakültesi, yüzde 7,6'sının Meslek Yüksek Okulu ve yüzde 1,3'ünün Yabancı Diller Fakültesidir. Kadın katılımcıların yüzde 9,2'sinin görev yapmakta olduğu bölüm Sağlık Bilimleri Fakültesi, yüzde 19,9'unun Tıp Fakültesi, yüzde 6,4'ünün Tıp Fakültesi, yüzde 15,6'sının Mühendislik Fakültesi, yüzde 9,9'unun İletişim Fakültesi, yüzde 11,3'ünün Hukuk Fakültesi, yüzde 14,2'sinin İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, yüzde 3,5'inin Eğitim Bilimleri Fakültesi, yüzde 4,3'ünün Meslek Yüksek Okulu ve yüzde 5,7'sinin Yabancı Diller Fakültesidir.

Tablo 4.5: Katılımcıların antropometrik ölçüm değerleri

	Cinsiyet					
	Erkek			Kadın		
	Ortalama	±	Standart Sapma	Ortalama	±	Standart Sapma
Boy (cm)	178,19cm	±	5,54	165,93	±	5,92
Kilo (kg)	81,15kg	±	8,52	61,65	±	9,47
VKİ (kg/m ²)	25,63 kg/m ²	±	2,67	22,37	±	3,08
Bel Çevresi (cm)	93,71cm	±	8,09	74,63	±	9,62

Erkek ve kadın katılımcıların boy ortalaması sırayla 178,19±5,54cm ve 165,93±5,92cm'dir. Erkek ve kadın katılımcıların kilo ortalaması sırayla 81,15 ± 8,52kg ve 61,65±9,47kg'dir. Erkek ve kadın katılımcıların VKİ ortalaması sırayla 25,63±2,67 kg/m² ve 22,37±3,08 kg/m²'dir. Erkek ve kadın katılımcıların bel çevresi ortalaması sırayla 93,71±8,09cm ve 74,63±9,62cm'dir.

Tablo 4.6: VKİ sınıflandırması, fiziksel aktivite durumu ve yeme tutum skoru değişkenlerine yönelik sıklık dağılım tablosu

		Cinsiyet			
		Erkek		Kadın	
		n:79	%	n:141	%
VKİ Sınıflandırması	Zayıf	-	-	7	5,0
	Normal	45	57,0	115	81,6
	Fazla Kilolu	29	36,7	15	10,6
	Şişman	5	6,3	4	2,8
Fiziksel Aktivite Durumu	İnaktif	26	32,9	45	31,9
	Minimal Aktif	35	44,3	56	39,7
	Çok Aktif	18	22,8	40	28,4
Yeme Tutum Skoru	YTT Skoru 30'dan Büyük	2	2,5	10	7,1
	YTT Skoru 30'dan Küçük	77	97,5	131	92,9

Erkek katılımcıların yüzde 57'si normal, yüzde 36,7'si fazla kilolu ve yüzde 6,3'ü şişmandır. Kadın katılımcıların yüzde 5'i zayıf, yüzde 81,6'sı normal, yüzde 10,6'sı fazla kilolu ve yüzde 2,8'i şişmandır. Erkek katılımcıların yüzde 32,9'u inaktif, yüzde 44,3'ü minimal aktif ve yüzde 22,8'i ise çok aktiftir. Kadın katılımcıların yüzde 31,9'u inaktif, yüzde 39,7'si minimal aktif ve yüzde 28,4'ü ise çok aktiftir. Erkek katılımcıların yüzde 2,5'inin Yeme Tutum Testi skou 30'dan büyük ve yüzde 97,5'inin ise 30'dan küçüktür. Kadın katılımcıların yüzde 7,1'inin Yeme Tutum Testi skoru 30'dan büyük ve yüzde 92,9'unun ise 30'dan küçüktür.

Tablo 4.7: Duygusal iştah ve yeme tutum testi skor değerlerine yönelik tanımsal istatistik bilgiler tablosu

	Cinsiyet					
	Erkek n:79			Kadın n: 141		
	Ortalama	±	Standart Sapma	Ortalama	±	Standart Sapma
Olumlu Duygu	26,38	±	7,90	27,66	±	7,83
Olumsuz Duygu	35,94	±	11,11	37,26	±	11,97
Olumlu Durum	13,13	±	4,06	14,06	±	4,95
Olumsuz Durum	16,85	±	7,11	15,76	±	6,92
Olumlu Duygu Durum	39,57	±	9,62	41,71	±	10,43
Olumsuz Duygu Durum	52,68	±	15,67	52,80	±	16,67
Yeme Tutum Skoru	11,43	±	6,12	17,62	±	7,91

Erkek katılımcıların Olumlu Duygu değeri ortalaması $26,38 \pm 7,90$ 'dır. Kadın katılımcıların Olumlu Duygu değeri ortalaması $27,66 \pm 7,83$ 'tür. Erkek katılımcıların Olumsuz Duygu değeri ortalaması $35,94 \pm 11,11$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumsuz Duygu değeri ortalaması $37,26 \pm 11,97$ 'dir. Erkek katılımcıların Olumlu Durum değeri ortalaması $13,13 \pm 4,06$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumlu Durum değeri ortalaması $14,06 \pm 4,95$ 'tir. Erkek katılımcıların Olumsuz Durum değeri ortalaması $16,85 \pm 7,11$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumsuz Durum değeri ortalaması $15,76 \pm 6,92$ 'dir. Erkek katılımcıların Olumlu Duygu Durum değeri ortalaması $39,57 \pm 9,62$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumlu Duygu Durum değeri ortalaması $41,71 \pm 10,43$ 'tür. Erkek katılımcıların Olumsuz Duygu Durum ortalaması $52,68 \pm 15,67$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumsuz Duygu Durum değeri ortalaması $52,80 \pm 16,67$ 'dir. Erkek katılımcıların Yeme

Tutum Skoru ortalaması 11,43±6,12'dir. Kadın katılımcıların Yeme Tutum Skoru ortalaması 17,62±7,91'dir.

4.4 HİPOTEZLERİN SINANMASINA YÖNELİK BULGULAR

Çalışmanın ana ve alt hipotezlerine dair ilişki ve grup farklılığı analizlerinde uygulanacak metotların seçimi normal dağılım sağlanmasına ilişkin olarak değişeceğiinden ilk aşamada karşılaştırma yapılacak değişkenlerin tamamına SPSS programı içerisinde bulunan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri kullanılmıştır.

Tablo 4.8: Normallik testi sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Serbestlik derecesi	p	İstatistik	Serbestlik derecesi	p
VKİ	,097	220	,000	,959	220	,000
VKİ_gruplar	,426	220	,000	,666	220	,000
IPAQ	,213	220	,000	,806	220	,000
YTT skoru30olmadurumu	,540	220	,000	,237	220	,000
YTT skoru	,149	220	,000	,930	220	,000
Olumlu duygu	,144	220	,000	,957	220	,000
Olumsuz duygu toplam puan	,069	220	,012	,983	220	,011
Olumlu durum toplam puan	,108	220	,000	,973	220	,000
Olumsuz durum toplam puan	,071	220	,008	,981	220	,005
Olumlu duygu vedurum toplam	,097	220	,000	,978	220	,002
Olumsuz duygu vedurum toplam	,059	220	,061	,992	220	,235

Tablo 4.15'in değişkenler bakımından $p < 0.05$ olduğu için normal dağılım sağlanmadığını belirten H1 hipotezi kabul edilir. Bu durumda ilişki ve grup farklılıklarının değerlendirilmesinde normal dağılım gerektirmeyen non-parametrik metotlar kullanılacaktır.

Tablo 4.9: Cinsiyete göre duygusal iştah anketi puanları açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçümler	Bel Çevresi	n:220	Medyan	Ortalama sıra (Mean Rank)	Mann-Whitney-U	p
Olumlu Duygu	Erkek	79	26	104,93	5129,0	0,329
	Kadın	141	26	113,62		
	Toplam	220				
Olumsuz Duygu	Erkek	79	36	108,65	5423,0	0,746
	Kadın	141	36	111,54		
	Toplam	220				
Olumlu Durum	Erkek	79	14	104,50	5095,0	0,293
	Kadın	141	14	113,86		
	Toplam	220				
Olumsuz Durum	Erkek	79	18	117,99	4977,0	0,191
	Kadın	141	15	106,30		
	Toplam	220				
Olumlu Duygu ve Durum	Erkek	79	40	103,41	5009,0	0,216
	Kadın	141	41	114,47		
	Toplam	220				
Olumsuz Duygu ve Durum	Erkek	79	53	112,31	5426,0	0,756
	Kadın	141	51	109,49		
	Toplam	220				

Kadın ve erkek katılımcılar arasında DİA skorları bakımından anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 4.10: Erkek katılımcılar için duygusal iştah anketinin VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları

Ölçümler	Grup	N	Medyan	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Olumlu Duygu	Normal	45	26	42,28	2,51	0,285
	Fazla kilolu	29	25	35,02		
	Şişman	5	30	48,40		
Olumsuz Duygu	Normal	45	34	33,94	7,99	0,018*
	Fazla kilolu	29	41	49,36		
	Şişman	5	36	40,20		
Olumlu Durum	Normal	45	12	35,60	4,139	0,126
	Fazla kilolu	29	15	45,02		
	Şişman	5	17	50,50		
Olumsuz Durum	Normal	45	15	36,60	3,947	0,139
	Fazla kilolu	29	20	46,59		
	Şişman	5	15	32,40		

Tablo 4.11: Erkek katılımcılar için duygusal iştah anketinin VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları (devamı)

Ölçümler	Grup	N	Medyan	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Olumlu Duygu ve Durum	Normal	45	40	40,24	1,049	0,592
	Fazla kilolu	29	40	38,02		
	Şişman	5	45	49,30		
Olumsuz Duygu ve Durum	Normal	45	49	34,06	8,599	0,014*
	Fazla kilolu	29	58	49,91		
	Şişman	5	50	36,00		

*0.05 için anlamlı farklılık

Erkek katılımcılar için Olumsuz Duygu ve Olumsuz Duygu Durum değişkenleri ile VKİ grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Fazla kilolu katılımcılarda Olumsuz Duygu ve Olumsuz Duygu Durum değerlerinin daha yüksek oluşu görülmektedir. Diğer duygusal iştah değişkenleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.12: Kadın katılımcılar için duygusal iştah anketinin VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları

Ölçümler	Grup	N	Medyan	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Olumlu Duygu	Zayıf	7	25	56,43	1,159	0,763
	Normal	115	26	71,10		
	Fazla kilolu	15	28	75,90		
	Şişman	4	28	75,13		
Olumsuz Duygu	Zayıf	7	33	50,57	7,2	0,000*
	Normal	115	36	69,14		
	Fazla kilolu	15	40	84,50		
	Şişman	4	53	109,50		
Olumlu Durum	Zayıf	7	11	62,21	5,267	0,000*
	Normal	115	13	68,54		
	Fazla kilolu	15	15	85,00		
	Şişman	4	19	104,63		
Olumsuz Durum	Zayıf	7	17	78,36	3,532	0,317
	Normal	115	15	69,10		
	Fazla kilolu	15	16	72,67		
	Şişman	4	23	106,50		
Olumlu Duygu ve Durum	Zayıf	7	36	56,07	2,197	0,533
	Normal	115	41	70,42		
	Fazla kilolu	15	43	77,30		
	Şişman	4	46	90,13		
Olumsuz Duygu ve Durum	Zayıf	7	48	61,00	5,388	0,000*
	Normal	115	50	69,30		
	Fazla kilolu	15	55	77,30		
	Şişman	4	77	113,88		

*0.05 için anlamlı farklılık

Kadın katılımcılarda, olumsuz duygu, olumlu durum ve olumsuz duygu durum için anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, her üç alt boyut için şişman katılımcıların daha yüksek bir değer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.13: Cinsiyete göre yeme tutumu açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçüm	Cinsiyet	N	medyan	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Yeme Tutumu	Erkek	79	10	76.22	2861,0	0,000*
	Kadın	141	17	129.71		
	Toplam	220				

Kadın ve erkek katılımcılar için yeme tutum skoru açısından anlamlı farklılık elde bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, kadın katılımcılarda yeme tutumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.14: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skorunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları

Ölçümler	Grup	N	Medyan	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Yeme Tutum Skoru	Normal	45	9	37,04	3,739	0,154
	Fazla kilolu	29	10	41,62		
	Şişman	5	20	57,20		

Erkek katılımcılar için YTT skoru bakımından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 4.15: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skorunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları

Ölçümler	Grup	N	medyan	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Yeme Tutum Skoru	Zayıf	7	19	80,93	6,77	0,087
	Normal	115	16	67,05		
	Fazla kilolu	15	22	94,97		
	Şişman	4	17	77,38		

Kadın katılımcılar için yeme tutum skoru bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Tablo 4.16: Erkek katılımcılar için fiziksel aktivite durumunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları

Ölçüm	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Fiziksel Aktivite Durumu	Normal	45	49,22	0,168	0,000*
	Fazla kilolu	29	39,10		
	Şişman	5	43,20		

*0.05 için anlamlı farklılık

Erkek katılımcılar için Fiziksel Aktivite Durumu VKİ grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında normal kilolu katılımcıların fiziksel aktivite durumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.17: Kadın katılımcılar için fiziksel aktivite durumunun VKİ sınıflandırması açısından grup farklılığı sınamaları

Ölçüm	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Fiziksel Aktivite Durumu	Zayıf	7	100,93	6,366	0,000*
	Normal	115	67,62		
	Fazla kilolu	15	79,23		
	Şişman	4	84,88		

*0.05 için anlamlı farklılık

Kadın katılımcılar için Fiziksel Aktivite Durumu VKİ grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında zayıf kilolu katılımcıların fiziksel aktivite durumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.18: Cinsiyete göre antropometrik ölçümler ve fiziksel aktivite (IPAQ) Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçüm	Cinsiyet	N	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
VKİ	Erkek	79	154,08	2472,0	0,000*
	Kadın	141	86,08		
	Toplam	220			
Bel-çevre	Erkek	79	169,80	2903,5	0,000*
	Kadın	141	77,27		
	Toplam	220			
IPAQ	Erkek	79	107,32	947,3	0,372
	Kadın	141	112,28		
	Toplam	220			

*0.05 için anlamlı farklılık

Kadın ve erkek katılımcılar için VKİ ve bel-çevre açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Buna karşılık IPAQ skoru anlamlı farklılık göstermemiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, erkek katılımcılarda VKİ ve bel-çevre ölçümünün daha yüksek bir değer olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.19: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile antropometrik ölçümler arasında ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Kendall's tau-b ilişki katsayısı	p
Kilo	,185	,081
VKİ	,163	,085
Bel Çevresi	,122	,200

Erkek katılımcılar bakımından yeme tutum testi skorunun ile antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.20: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile antropometrik ölçümleri arasında ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Kendall's tau-b ilişki katsayısı	p
Kilo	,035	,618
VKİ	,089	,197
Bel Çevresi	,075	,287

Kadın katılımcılar bakımından yeme tutum testi skorunun durumu ile antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.21: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile duygusal iştah değişkenleri arasında ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Kendall's tau-b ilişki katsayısı	p
Olumlu Duygu	,050	,604
Olumsuz Duygu	,101	,288
Olumlu Durum	,152	,116
Olumsuz Durum	,064	,501
Olumlu Duygu Durum	,067	,481
Olumsuz Duygu Durum	,076	,417

Erkek katılımcılar için Yeme Tutum Testi Skorunun durumu ile Duygusal İştah değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.22: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile duygusal iştah değişkenleri arasında ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Kendall's tau-b ilişki katsayısı	p
Olumlu Duygu	-,134	,061
Olumsuz Duygu	,096	,173
Olumlu Durum	-,125	,082
Olumsuz Durum	,138*	,002
Olumlu Duygu Durum	-,167*	,018
Olumsuz Duygu Durum	,101	,147

*0.05 için anlamlı ilişki

Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skorunun durumu ile olumlu duygu durum değişkeni arasında yüzde 16,7 negatif yönlü (azaltıcı) anlamlı bir ilişki mevcuttur. Ayrıca yeme tutumu ile olumsuz durum arasında yüzde 13,8 pozitif yönlü (arttırıcı) anlamlı ilişki vardır. Diğer değişkenler ile anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir.

Tablo 4.23: Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Pearson Ki-Kare değeri	p
Fiziksel Aktivite	6,954	,031*

*0.05 için anlamlı ilişki

Erkek katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.24: Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Pearson Ki-Kare değeri	p
Fiziksel Aktivite	2,841	,000*

*0.05 için anlamlı ilişki

Kadın katılımcılar için Yeme Tutum Testi Skoru ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.25: Erkek katılımcılar için duygusal iştah ile fiziksel aktivite ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Spearman's rho ilişki katsayısı	p
Olumlu Duygu	,070	,538
Olumsuz Duygu	-,197	,083
Olumlu Durum	-,104	,362
Olumsuz Durum	-,175	,122
Olumlu Duygu Durum	,014	,905
Olumsuz Duygu Durum	-,206	,069

Erkek katılımcılar için fiziksel aktivite ile duygusal iştah değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.26: Kadın katılımcılar için duygusal iştah ile fiziksel aktivite ilişki sınaması sonuçları

Değişkenler	Spearman's rho ilişki katsayısı	p
Olumlu Duygu	-,083	,329
Olumsuz Duygu	,016	,849
Olumlu Durum	-,064	,448
Olumsuz Durum	,075	,380
Olumlu Duygu Durum	-,081	,339
Olumsuz Duygu Durum	,068	,424

Kadın katılımcılar için fiziksel aktivite ile duygusal iştah değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.27: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre duygusal iştah değişkenleri açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçümler	Bel Çevresi	N	Medyan	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Olumlu Duygu	Bel Çevresi<100	61	25	37,88	419,500	0,128
	Bel Çevresi≥100	18	27	47,19		
	Toplam	79				
Olumsuz Duygu	Bel Çevresi<100	61	36	37,84	417,500	0,000*
	Bel Çevresi≥100	18	41	47,31		
	Toplam	79				
Olumlu Durum	Bel Çevresi<100	61	13	37,84	417,500	0,122
	Bel Çevresi≥100	18	15	47,31		
	Toplam	79				
Olumsuz Durum	Bel Çevresi<100	61	18	39,67	529,000	0,815
	Bel Çevresi≥100	18	18	41,11		
	Toplam	79				
Olumlu Duygu ve Durum	Bel Çevresi<100	61	40	37,64	405,000	0,091
	Bel Çevresi≥100	18	40	48,00		
	Toplam	79				
Olumsuz Duygu ve Durum	Bel Çevresi<100	61	51	38,12	434,500	0,000*
	Bel Çevresi≥100	18	58	46,36		
	Toplam	79				

*0.05 için anlamlı farklılık

*TEMĐ Toplumlarına özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri referans alınmıştır.

Erkek katılımcılarda olumsuz duygu ve olumsuz duygu durum alt boyutları anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, bel çevresi ≥100 cm olan erkek katılımcılarda bu boyutlar daha yüksek bir değer almıştır.

Tablo 4.28: Kadın katılımcılarda bel çevresine göre duygusal iştah değişkenleri açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçümler	Bel Çevresi	N	medyan	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Olumlu Duygu	Bel Çevresi<90	128	26	69,96	699,000	0,341
	Bel Çevresi ≥ 90	13	29	81,23		
	Toplam	141				
Olumsuz Duygu	Bel Çevresi<90	128	36	69,19	600,000	0,000*
	Bel Çevresi ≥ 90	13	40	88,85		
	Toplam	141				
Olumlu Durum	Bel Çevresi<90	128	13	68,44	504,500	0,019*
	Bel Çevresi ≥ 90	13	16	96,19		
	Toplam	141				
Olumsuz Durum	Bel Çevresi<90	128	15	69,59	652,000	0,199
	Bel Çevresi ≥ 90	13	19	84,85		
	Toplam	141				
Olumlu Duygu ve Durum	Bel Çevresi<90	128	40	68,95	569,500	0,061
	Bel Çevresi ≥ 90	13	46	91,19		
	Toplam	141				
Olumsuz Duygu ve Durum	Bel Çevresi<90	128	51	69,63	656,500	0,000*
	Bel Çevresi ≥ 90	13	55	84,50		
	Toplam	141				

*0.05 için anlamlı farklılık

*TEMĐ Toplumlarına özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri referans alınmıştır.

Kadın katılımcılarda olumsuz duygu, olumlu durum ve olumsuz duygu durum alt boyutları anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, bel çevresi ≥ 90cm olan kadın katılımcılarda bu boyutlar daha yüksek bir değer almıştır.

Tablo 4.29: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre yeme tutum skoru açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçümler	Bel Çevresi	N	medyan	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Yeme Tutum Skoru	Bel Çevresi<100	61	9	37,39	389,500	0,061
	Bel Çevresi≥100	18	12	48,86		
	Toplam	79				

*TEMĐ Toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri referans alınmıştır.

Yeme tutum skoru erkek katılımcıların bel çevresi grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.30: Kadın katılımcılarda bel çevresine göre yeme tutum skoru açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçümler	Bel Çevresi	N	medyan	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Yeme Tutum Skoru	Bel Çevresi<90	128	17	70,33	746,000	0,539
	Bel Çevresi≥90	13	18	77,62		
	Toplam	141				

*TEMĐ Toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri referans alınmıştır.

Yeme tutum skoru kadın katılımcıların bel çevresi grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.31: Erkek katılımcılarda bel çevresine göre fiziksel aktivite açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçüm	Bel Çevresi	N	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Fiziksel Aktivite	Bel Çevresi<100	61	50,08	544,000	0,000*
	Bel Çevresi≥100	18	39,72		
	Toplam	79			

*0.05 için anlamlı farklılık

*TEMĐ Toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri referans alınmıştır.

Erkek katılımcıların bel çevresi grupları arasında Fiziksel Aktivite açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında bel çevresi <100 olan katılımcılarda fiziksel aktivite durumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.32: Kadın katılımcılarda bel çevresine göre fiziksel aktivite açısından Mann-Whitney U sınaması sonuçları

Ölçüm	Bel Çevresi	N	Ortalama sıra	Mann-Whitney-U	p
Fiziksel Aktivite	Bel Çevresi<90	128	99,68	663,000	0,000*
	Bel Çevresi≥90	13	84,00		
	Toplam	141			

*0.05 için anlamlı farklılık

*TEMĐ Toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerleri referans alınmıştır.

Kadın katılımcıların bel çevresi grupları arasında fiziksel aktivite bakımından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, bel çevresi <90 olan katılımcılarda fiziksel aktivite durumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, Bahçeşehir Üniversitesi'nde farklı bölümlerde görev yapmakta olan akademik personelin; duygusal iştah durumlarının, yeme tutumlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin antropometrik ölçümlere etkisini değerlendirmektedir.

Çalışmamıza, 79 erkek 141 kadın olmak üzere 220 akademik personel katılmıştır. Çalışmamıza ağırlıklı olarak kadın akademik personel katılım sağlamıştır. Çalışmamıza katılan akademik personelin yüzde 7,2'sinin görev yapmakta olduğu bölüm Sağlık Bilimleri Fakültesi, yüzde 15,3 ünün mimarlık, yüzde 22,1'i Mühendislik Fakültesi, yüzde 10,8'inin İletişim Fakültesi, yüzde 11,7'sinin Hukuk Fakültesi, yüzde 2,3 eğitim bilimleri fakültesi, yüzde 16,2'ünün İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, yüzde 5,4'sının Meslek Yüksek Okulu ve yüzde 4,1'ünün Yabancı Diller Fakültesidir.

Çalışmamızdaki katılımcıların antropometrik ölçümleri sonuçlarına göre; erkek katılımcıların boy ortalaması $178,19 \pm 5,54$ cm'dir. Kadın katılımcıların boy ortalaması $165,93 \pm 5,92$ cm'dir. Erkek katılımcıların kilo ortalaması $81,15 \pm 8,52$ kg'dir. Kadın katılımcıların kilo ortalaması $61,65 \pm 9,47$ kg'dir. Çalışmamıza katılan erkek katılımcıların VKİ ortalaması $25,63 \pm 2,67$ kg/m² iken kadın katılımcıların VKİ ortalaması $22,37 \pm 3,08$ kg/m²'dir. Hankey ve diğ. (2004) tarafından doktor, hemşire ve diyetisyenler üzerinde yeme alışkanlıklarının, bilgilerinin ve tutumlarının araştırılmasına yönelik bir çalışmada; 741 doktorun VKİ değerlerine bakıldığında yüzde 69,7' si 25 kg/m²'in altında, yüzde 26,1' inin 25-29,9 kg/m²'in arasında ve yüzde 4,1' inin ise 30 kg/m² ve üzerinde olduğu bulunmuştur. Kalkavan ve diğ. (2016) 290 akademisyen üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada ise akademisyenlerin VKİ değerleri yüzde 2,8 zayıf, yüzde 44,8 normal, yüzde 41 kilolu ve yüzde 11,4 obez seviyesinde olarak belirlenmiştir. Bosi ve diğ. (2007) 318 doktor üzerinde yaptığı benzer bir çalışmada; doktorların, VKİ değerlerine bakıldığında doktorların yüzde 4,7' sinin zayıf, yüzde 65,8'inin normal, yüzde 29,5'inin ise kilolu veya obez olduğu saptanmıştır. Pi-Sunyer'in (2000) Almanya'da 18-64 yaş arası 4063 kişi ile yaptığı çalışmada; katılımcıların VKİ ile eğitim düzeyleri arasına negatif yönlü bir ilişki olduğu

saptanmıştır. Aynı şekilde Baugman ve diğ. (2004) yaptığı 665 kişilik bir çalışmada, eğitim düzeyinin düşüklüğü ile yüksek VKİ arasında ilişkili olduğu saptanmıştır. Bizim araştırmamıza katılan akademik personelin VKİ değerlerine bakıldığında büyük çoğunluğun normal VKİ değerleri aralığında olduğu görülmektedir. Bunun sebebi katılımcıların eğitim seviyesinin yüksek olması; dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilinçli olmaları olabilir.

Bel çevresinin normal değerleri DSÖ'ye göre kadınlar için 88 cm ve üzerinde, erkekler için ise 102 cm veya üzerinde ise abdominal obezitenin varlığı söz konusudur. Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzunda yayınlanan toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değeri Türkiye'deki erişkinlerde kilolu ve obez erkekleri en iyi belirleyen bel çevresi değerleri 100 cm, kadınlarda ise 90 cm'dir (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği 2019, ss. 21-22). Bizim çalışmamıza katılan erkek akademik personelin bel çevresi ortalaması $93,71 \pm 8,09$ iken kadın katılımcıların bel çevresi ortalaması ise $74,63 \pm 9,62$ 'dir. Çalışmamızda katılımcıların bel çevresi ölçümleri ortalamaları Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzunda yayınlanan toplumlara özgü abdominal obeziteyi tanımlayan bel çevresi değerlerinin altında kalmaktadır. Bu da çalışmaya katılan akademik personelin abdominal obezite oranının düşük olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamıza benzer olarak Aykut (2016) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, erkeklerin bel çevresi $86,83 \pm 9,55$ cm ve kadınların $73,26 \pm 7,50$ cm olarak saptanmıştır. Soydemir'in (2017) yapmış olduğu benzer bir çalışmada, bel çevresi ölçümleri; erkeklerde $106,4 \pm 8,63$ cm, kadınlarda ise $95,0 \pm 10,19$ cm olarak saptanmıştır.

Çalışmamızın fiziksel aktivite anketi sonuçlarına göre erkek katılımcıların yüzde 32,9'u inaktif, yüzde 44,3'ü minimal aktif ve yüzde 22,8'i ise çok aktiftir. Kadın katılımcıların yüzde 31,9'u inaktif, yüzde 39,7'si minimal aktif ve yüzde 28,4'ü ise çok aktiftir. Kalkavan ve diğ. (2016) 290 akademisyen üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, akademisyenlerin fiziksel aktiviteye düzeylerinin; yüzde 39 inaktif, yüzde 50 az aktif, yüzde 11 olarak saptanmıştır. Günümüzde hareketsiz yaşam tarzı sağlık problemlerinin ortaya çıkmasında önemli faktörlerden biridir (Levine ve diğ. 2005, ss. 584-586). Bu sağlık problemlerinin önlenmesi ve tedavisi için düzenli fiziksel aktivitenin yaşam tarzı

haline getirilmesidir. Özellikle masa başı çalışanlarının düşük fiziksel aktivite sahibi oldukları, bu durumun da obezite riskini artırdığı belirtilmektedir (Levine ve diğ. 2005, ss. 584-586). Bizim çalışmamıza katılan akademik personelin fiziksel aktivite düzeyi düşük bulunmuştur. Bunun sebebi akademik personelin; yoğun iş temposu, stres, iş yorgunluğu, uzun süreli mesai saatleri nedeniyle fiziksel aktiviteye vakit ayıramıyor olmaları ve uzun süre masa başında vakit geçirmeleri olabilir. Tudor-Locke (2003)'ye göre inaktif yaşam tarzının değiştirilmesi için, günlük fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasına yönelik programlar uygulamalıdır. Kişilerin günlük yaşamda yürüyüş yapmaya ve bisiklet kullanma gibi fiziksel aktiviteyi arttıracak eylemlere teşvik edilmesi gerekmektedir. Bizim çalışmamızda kadın akademisyenlerin erkek akademisyenlere kıyasla fiziksel aktivite skorları daha yüksek bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Kalkavan ve diğ. (2016) 290 akademisyen üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadın akademisyenlerin erkek akademisyenlere kıyasla fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamıza benzer olarak Su ve diğ. (2018) tarafından 680 kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre kadınların erkeklere göre fiziksel aktivite düzeyi anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda duygusal iştah anketi sonuçlarına göre ise erkek katılımcıların Olumlu Duygu skoru ortalaması $26,38 \pm 7,90$ 'dir. Erkek katılımcıların olumsuz duygu değerleri ortalaması $35,94 \pm 11,11$ 'dir. Kadın katılımcıların Olumlu Duygu skoru $27,66 \pm 7,83$ 'tür. Kadın katılımcıların olumsuz duygu skoru $37,26 \pm 11,97$ 'dir. Çalışmamızda cinsiyetler arasında DİA skorları arasında farklılık bulunmamıştır. Erkek katılımcıların olumlu ve olumsuz durum skorlarının da kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında; kadınların duygusal yeme davranışının olumlu ve olumsuz duygulardan etkilendiği, erkek katılımcıların ise duygusal yeme davranışının olumlu ve olumsuz durumlardan etkilendiği söylenebilir. Aykut (2018)'un üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da bizim çalışmamıza benzer olarak, olumsuz duygu ve durumlarda erkek ve kız öğrencilerin iştah düzeylerinin olumlu duygu ve durumlara kıyasla daha fazla arttığı saptanmıştır. Besin seçme ve besin tüketim miktarı üzerinde psikolojik faktörlerin önemli etkisi olduğu bilinmektedir. Macht ve Simons (2000) yaptığı benzer bir çalışmada olumsuz duyguların daha yoğun bedensel açlığa ve yeme

davranışındaki artışa neden olduğunu saptanmıştır. Aguiar-Bloemer ve diğerlerinin 25-42 yaşları arasında 44 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, olumsuz duygu oluşumundan sonra enerji alımı, nötr duruma göre daha yüksek bulunmuştur. Bennett ve diğerleri (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada yoğun stres altında iken, öğrencilerin duygusal yeme davranışı gösterdikleri belirtilmiştir.

Çalışmamızda erkek katılımcıların yüzde 2,5'inin Yeme Tutum Testi skoru 30'dan büyük ve yüzde 97,5'inin ise 30'dan küçüktür. Kadın katılımcıların yüzde 7,1'inin Yeme Tutum Testi skoru 30'dan büyük ve yüzde 92,9'unun ise 30'dan küçüktür. Bu oranın düşük olmasının sebebi örneklem grubunun akademik personel olması dolayısıyla eğitim seviyesinin yüksek oluşundan kaynaklanıyor olabilir. Eğitim seviyesinin yüksek olması bireylerin yeme davranışını olumlu yönde etkilemektedir. Fidan (2016)'ın hekimler üzerinde yapmış olduğu çalışmada; hekimlerin yüzde 3,6'sında YTT skorunun ≥ 30 olduğu tespit edilmiştir. Ho ve diğ. (2011) sağlık çalışanları üzerinde yaptıkları yeme bozukluklarını araştıran bir çalışmada doktor, psikolog, diyetisyen, hemşire ve diğer sağlık çalışanlarının arasında en düşük olası YB prevalansı doktorlarda bulunmuştur. Oğur (2016) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, kız öğrencilerin yüzde 11,9'unun, erkek öğrencilerin yüzde 14,9'unun YTT puanı ≥ 30 olduğu saptanmıştır. Oğur'un (2016) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma ile bizim çalışmamız, Fidan (2016) ve Ho ve diğerlerinin (2011) çalışmaları kıyaslandığında Oğur'un (2016) çalışmasının YTT puanı ≥ 30 çıkma oranı diğerlerine kıyasla ciddi derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu da YTT-40 skoru ile eğitim düzeyi arasındaki negatif yönlü ilişkiyi doğrulamaktadır.

Yeme bozukluğu olarak sınıflandırılan anoreksiya nervosa (AN) ve bulimia nervosa (BN) hastalıklarına tanı koymaya yardımcı bir araç olarak; Yeme Tutumu Testi (YTT) kullanılmaktadır (Garner ve Garfinkel 1979, ss. 273-279). YTT, genel olarak AN ve BN tanısını koymada yardımcı bir araç olarak kullanılıyor olsa da YB hastalıklarına sahip olmayan kişilerde de yeme davranışını tanımlamada yardımcı olarak kullanılabilir (Garner ve Garfinkel 1979, ss. 273-279). Yeme bozuklukları vakaları kadınlarda, erkeklere nazaran 5 ile 20 kat arası farkla daha fazla olduğu

görülmektedir. Erkekler tüm vakaların yalnızca yüzde 5-10'unu teşkil etmektedir (Deering 2001, ss. 31-35). YB hastalıkları; stres, anksiyete, depresyon, aşırı yemek yeme, madde bağımlılığı, gibi ciddi sorunlara neden olmaktadır (Pritts ve Susman 2003, ss. 297-304). Erkeklerin kadınlara kıyasla YB hastalıklarına yakalanma sıklığı daha düşüktür (Davison ve Neale 2004, s. 256). Smead ve Richert (1990), Collins (1991) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerde olası yeme bozukluğu bulunma riski oranının, kız öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde düşük olduğunu saptamıştır. Bizim çalışmamızda da erkek akademisyenlerin YTT ortalaması $11,43 \pm 6,12$ iken kadınların YTT ortalaması $17,62 \pm 7,91$ 'dir. Çalışmamızda kadın ve erkek YTT skoru arasında anlamlı fark vardır. Bu farkın; kadınların dış görünüşe daha fazla önem vermesi ve kadınlar üzerindeki beden algısından dolayı kadınların YB hastalıklarına daha yatkın olmalarından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Batıgün ve Utku'nun (2006) yapmış olduğu çalışmada; kadınların erkeklere kıyasla YTT skorunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Siyez'in (2006) yapmış olduğu benzer bir çalışmada da bizim çalışmamıza benzer olarak kadınların erkeklere göre YTT skorlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Furnham ve diğerlerinin (2002) yapmış olduğu bir çalışmada kadınların YTT skorlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Oğur (2016) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin YTT skoru ortalaması kız öğrencilerde $18,35 \pm 8,78$, erkek öğrencilerde ise $17,83 \pm 11,48$ olarak bulunmuştur. Kadioğlu ve Ergün (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, Erkeklerin YTT puan ortalaması $16,79 \pm 10,73$, kız öğrencilerin YTT puan ortalaması $18,67 \pm 11,30$ kız öğrencilerin YTT puan ortalaması erkeklerden istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Ünalın (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir çalışmada da, kız öğrencilerde YTT puan ortalamasının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda YTT skorlarına bakıldığında erkek ve kadınların YTT skorları ortalamaları daha önceden yapılmış farklı çalışmalara kıyasla düşük bulunmuştur. Bunun sebebi bizim katılımcılarımızın eğitim seviyesinin yüksek olmasından kaynaklı olabilir. Bacacı'nın (2019) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yeme tutumları ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmakta. Katılımcıların eğitim seviyeleri yükseldikçe YTT puanlarında düşüş saptanmıştır. Lise, ön lisans, lisans, lisansüstü ve doktora eğitimlerin her aşamasında, bireyin daha fazla bilince sahip olarak doğru beslenme alışkanlıklarını kazandığı varsayıldığında yeme

tutum ve yeme davranışı bozukluklarının, eğitim seviyesi arttıkça azalması beklenmektedir. Bu bulguların istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır (Çelik 2015, s. 42).

Çalışmamızda erkek ve kadın katılımcıların olumsuz duygu ve olumsuz duygu durum toplam değişkenleri VKİ grupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir. Diğer duygusal iştah değişkenleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Çalışmamıza benzer olarak; Köse (2017) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin VKİ değeri artarken DİA skorunun da arttığı görülmüştür. Greene ve diğ. (2011)'nin yaptığı çalışmada; DİA skoru yüksek olan katılımcıların VKİ değerinin DİA skoru düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Nolan ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir çalışmada; olumsuz duygu durumları varlığında artan yemek yeme davranışı ile VKİ düzeyinin yüksek olması arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda erkek katılımcılar için YTT skoru ile duygusal iştah değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kadın katılımcılar için yeme tutum testi skorunun durumu ile olumlu duygu ve durum değişkeni arasında yüzde 16,7 negatif yönlü (azaltıcı) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca yeme tutumu ile olumsuz durum arasında yüzde 13,8 pozitif yönlü (arttırıcı) anlamlı ilişki vardır. Çalışmamızda kadınların olumlu duygular ve YTT skoru arasında negatif ilişkisi bulunmaktadır bu da; mutlu, rahat, güvenli gibi duygu hallerinin kadınlarda YB hastalıkları riskini azalttığı göstermektedir. Aynı zamanda üzüntü, stres, kaygılı olma gibi olumsuz duygularında kadınların YB hastalıklarına yakalanma riskini arttırdığı görülmektedir. YTT ve DİA arasındaki ilişki ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. YTT ile DİA ilişkisi ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılması YB yatkınlığı olan bireylerin saptanması ve gerekli önlemlerin erken alınması açısından önemlidir.

Çalışmamızda erkek katılımcılarda olumsuz duygu ve olumsuz duygu durum toplam puanı alt boyutları anlamlı farklılık göstermiştir. Bel çevresi ≥ 100 cm olan erkek katılımcılarda olumsuz duygu ve olumsuz duygu durum puanları < 100 cm olanlara göre daha yüksek bir değer almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Kadın katılımcılarda olumsuz duygu, olumlu durum ve olumsuz duygu durum toplam puanı alt boyutları anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, bel

çevresi ≥ 90 cm olan kadın katılımcılarda bu boyutlar daha yüksek bir değer almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Çalışmamızda erkek ve kadın katılımcıların olumsuz duygu ve olumsuz duygu durum toplam puanı ile VKİ arasında pozitif yönlü ilişki vardır. VKİ artması vücut kütle sinin, dolayısıyla yağ oranının artması demektir. Bu da bel çevresi ölçümlerine yansımaktadır. Kontinen ve diğ.'nin yaptığı çalışmada duygusal yeme davranışı puanı ile VKİ, vücut yağ yüzdesi ve bel çevresi arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Çalışmamızda erkek katılımcıların bel çevresi grupları arasında fiziksel aktivite bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında bel çevresi <100 olan katılımcılarda fiziksel aktivite durumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların bel çevresi grupları arasında Fiziksel Aktivite açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, bel çevresi <90 olan katılımcılarda fiziksel aktivite durumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir. Jáuregui-Lobera ve diğ. (2014)'nin yaptığı çalışmada, depresif semptomlar ve duygusal yeme ile VKİ, bel çevresi ve vücut yağ oranı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, vücut yağ oranı ve fiziksel aktivite arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dinçer (2019)'in yaptığı çalışmada ise, öğrencilerin bel çevresi risk grupları ile olumlu ve olumsuz duygu, durum toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında yüksek risk grubundaki öğrencilerin ortalama olumlu ve olumsuz toplam puanı diğer risk grubundaki öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur fakat bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda erkek ve kadın katılımcılar için yeme tutum testi skoru ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan katılımcıların YTT-40 puanının da yüksek olduğu saptanmıştır. bizim çalışmamıza benzer olarak Yıldırım ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığı ile yeme tutum ve yeme davranışları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda kadın ve erkeklerin VKİ değerleri ile fiziksel aktivite seviyeleri kıyaslandığında; erkek katılımcılar için fiziksel aktivite durumu ile VKİ grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında normal kilolu katılımcıların fiziksel aktivite durumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcılar için de fiziksel aktivite durumu ile VKİ grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında zayıf kilolu katılımcıların fiziksel aktivite durumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Halhal ve diğ. (2003) ile Hamer ve diğ. (2012), fiziksel aktivite düzeyi aktif olan kişilerin VKİ değerlerinin düşük olduğunu rapor etmişlerdir. Biernat ve diğ. (2010) masa başı çalışanlarının, VKİ değeri yüksek olan kişilerde fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu saptanmıştır. Erdoğan ve diğ. (2011)'nin gerçekleştirdikleri çalışmada, kadın katılımcılar için fiziksel aktivite düzeyi ile VKİ grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında zayıf katılımcıların fiziksel aktivite durumunun kilolu katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Korkmaz ve Deniz (2013)'nin 501 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktivite ve VKİ arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kılınç ve arkadaşlarının (2016) 150 kız üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada; fiziksel aktivitenin yüksek ve orta düzeyde yapılmasının, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırmada etkili olabileceği kanısına varılmıştır. Bodenlos ve arkadaşlarının (2015) yaptığı bir çalışmada fiziksel aktivite artışı ile düşük VKİ arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin eğitim ve öğretim görevini üstlenen akademik kadronun fiziksel ve ruhsal sağlığı son derece önemlidir. Son yıllarda yaygınlaşan obezite problemi, fiziksel aktivitenin azalması, yeme bozukluklarının artışı kişilerin sağlığını tehdit eder duruma gelmiştir. Çalışmamızda gençlerin geleceğinin yapılanmasında önemli rol oynayan akademisyenlerin yeme tutumları, duygusal iştah durumları ve fiziksel aktivite durumlarının antropometrik ölçümlere etkisi değerlendirilmiştir.

Çalışmamıza katılan akademik personelin VKİ değerlerine bakıldığında büyük çoğunluğun normal VKİ değerleri aralığında olduğu görülmektedir. Bu sonucun, katılımcıların eğitim seviyelerinin yüksek olması ile ilişkili olduğunu düşünmekteyiz. VKİ değerleri normal sınırların dışında olan akademik personelin saptanması; beslenme, fiziksel aktivitenin önemi ve obezite, düşük fiziksel aktivitenin meydana getirdiği sağlık problemleri hakkında bilgilendirilmeleri gerektiğini düşünmekteyiz. Çalışmamızda akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Akademik personelin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasının sebebi yoğun iş temposu, stres, iş yorgunluğu ve uzun mesai saatleri olabilir. Fiziksel aktivite düzeylerinin daha üst seviyelere çıkarılarak üniversite içerisinde yeni yaşam ve fiziksel aktivite alanlarının planlanması daha faydalı ve sağlıklı bir toplumların oluşmasına katkıda bulunacaktır. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan akademik personele fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemini anlatılarak fiziksel aktivitelerini arttırmaları yönünde bilgilendirme yapılabilir.

Çalışmamızda kadın ve erkek katılımcıların DİA skorları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkek katılımcıların olumlu ve olumsuz durum skorlarının da kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında; kadınların duygusal yeme davranışının olumlu ve olumsuz duygulardan etkilendiği, erkek katılımcıların ise duygusal yeme davranışının olumlu ve olumsuz durumlardan etkilendiği görülmektedir. Çalışmamızda erkek ve kadınların VKİ değerleri ile olumsuz duygu ve olumsuz duygu durum toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre; katılımcıların olumsuz duygu ve durumlarda

duygusal yeme problemi yaşadıkları görülmektedir. Birçok kişi duygusal yeme davranışı sergilediğini fark etmemektedir. Akademisyenliğin, yoğun ve stresli olması kişileri duygusal yemeye yönlendirebilir. Akademik personele duygusal yeme konusunda bilinçlendirilme çalışmaları yapılmasının faydalı olacağını düşünmekteyiz.

Çalışmamızda kadınların YTT puanının erkeklere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu değerlendirilmiştir. YTT skorunun yüksek olması kişinin yeme bozukluğu hastalıklarına (AN, BN, TYB) yatkın olduğunu göstermektedir. Yeme bozukluğu hastalıkları çok ciddi sağlık sorunları hatta ölümlere sebep olmaktadır. Akademik personelin az da olsa bir kesiminde yeme davranışı bozukluğuna ciddi yatkınlığının olduğu saptanmıştır. Akademik personele yeme tutum davranışları ve yeme bozukluğu hastalıkları konusunda bilinçlendirici eğitimlerin yapılması fayda sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Alphan, E. T., 2008. Obezitenin etiyolojisi. *Yetişkinlerde ağırlık yönetimi*. Baysal, A., Baş, M., (Ed.). İstanbul: Türkiye Diyetisyenler Derneği.
- Bayrakçı, T., 2008. *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Can, S., 2003. *Nişantaşı obezite taraması*. İstanbul: Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını.
- Davison, G.C. & Neale, J.M., 2004. *Anormal psikolojisi*. İ. Dağ (Çev.). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Güney, S., 2017. *Örgütsel davranış*. 4. baskı Ankara: Nobel Akademik Yayın.
- Kağıtçıbaşı, Ç., 1977. *İnsan ve insanlar -sosyal psikolojiye giriş*. 3. Baskı, İstanbul: Cem Ofset Yayınları.
- McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V., 2002. *Exercise physiology: energy, nutrition and human performance*, Williams, L. & Wilkins (Ed.), Philadelphia: Med. Sci. Sport. Exerc.
- Özkalp, E., & Kirel, Ç., 2001. *Örgütsel Davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim, Sağlık Ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayını.
- Pi-Sunyer, F.X., 1998. *NHLBI obesity education initiative expert panel on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults-the evidence report*. Washington, DC: NIH Publication.
- Rosenberg, M. J. & Hovland, C. I., 1960. Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. *Attitude Organization and Change*. Hovland, C. I. & Rosenberg, M. J., (Ed.), New Haven: Yale University Press.
- Ünlü, S., 2004. *Sosyal psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Yeomans, M.R., 2018. Measuring appetite and food intake. *Methods in consumer research*, Volume: 2, Chapter: 6, Ares, G., Varela, P. (Ed.), England: Woodhead Publishing.

Sürekli Yayınlar

- Aguiar-Bloemer, A.C. & Diez-Garcia, R.W., 2018. Influence of emotions evoked by life events on food choice. *Eat Weight Disord.* **23** (1), pp. 45-53.
- Akçay, A., Sarıözkan, S., Al, S., 2018. Akademik personelin et tüketim tercihlerinin analitik hiyerarşi prosesi ile değerlendirilmesi. *Vet Hekim Der Derg* **89** (1), ss. 11-24.
- Aksayan, S. ve Gözüm, S., 1998. Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz-etkililik algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Cumhuriyet Hem Der.* **2** (1), ss. 35-42.
- Alpert, J.E., Mischoulon, D., Nierenberg, A.A. & Fava M., 2000. Nutrition and depression: focus on folate. *Nutrition.* **16**, ss. 544-546.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. & Mendeş, B., 2003. Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2003, **17** (4), ss. 249-258.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E., 2003. Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.* **25** (2), ss. 55-62.
- Bandura, A., 1997. Self efficacy toward unifying theory of behavior change. *Psychological Review.* **84** (3), ss. 191-215.
- Barker, M., Robinsons, S., Wilman, C. & Barker, D.J., 2000. Behavior, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite.* **35** (2), ss. 161-170.
- Batıgün, D., & Utku, Ç., 2006. Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi.* **21** (57), ss. 65-78.
- Baugman, K, Logue, E., Sutton, K., Capers, C., Jarjoura, D. & Smucker, W., 2003. Biopsychosocial characteristics of overweight and obese primary care patients: do psychosocial and behavioral factors mediate sociodemographic effects. *Prev Med.* **37** (2), pp. 129-137.
- Bennett, J., Greene, G. and Schwartz-Barcott, D. 2013. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, **60**, ss. 187-192.
- Biernat, E., Tomaszewski, P. & Milde, K. 2010. Physical activity of office workers. *Biol Sport.* **27**, ss. 289-296.
- Bodenlos, J., Gengarelly, K. & Smith, R., 2015. Gender differences in freshmen weight gain, *Eat Behav.* **19**, pp. 1-4.
- Bosi, A.T.B., Çamur, D. & Güler, Ç., 2007. Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite.* **49** (3), ss. 661-666.
- Buchanan, J.R., 1973. Five year psychoanalytic study of obesity. *American Journal of Psychoanalysis.* **33**, ss. 30-38.
- Buffenstein, R., Poppitt, S.D., McDevitt, R.M. & Prentice, A.M., 1995. Food intake and the menstrual cycle: A retrospective analysis, with implications for appetite research. *Physiol Behav.* **58** (6), ss. 1067-1077.
- Canetti, L., Bachar, E. & Berry, E.M., 2002. Food and emotion. *Behav Processes.* **60**, ss. 157-164.

- Collins, M., Kriesberg, J., Pertschuk, M., Fager, S. et al. 1982. Bulimia in college women: prevalence and psychopathology. *Journal of Adolescent Health Care*. **3** (2), ss. 144-158.
- Cuadrado, C., Carbajal, A. & Moreiras, O., 2006. Body Perceptions and slimming attitudes reported by spanish adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*. **54** (1), ss. 65-68.
- Cummings, D.E. & Overduin, J., 2007. Gastrointestinal regulation of food intake. *J Clin Invest*. **117** (1), ss. 13-23.
- CYR D. & Bonanni, C., 2005. Gender and website design in e-business. *International Journal of Electronic Business*. **3** (6), ss. 565-582.
- Çalık, B., Atalay, O., Başkan, E. ve Gökçe, B., 2013. Bilgisayar kullanan masa başı çalışanlarında kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, işin engellenmesi ve risk faktörlerinin incelenmesi. *MÜSBED*. **3** (4), ss. 208-214.
- Deering, S., 2001. Eating disorders: recognition, evaluation and implications for obstetrician /gynecologists. *Primary Care Update Obstetricians/Gynecologists*. **8** (1), ss. 31-35.
- de Graaf, C., Blom, W.A., Smeets, P.A., Stafleu, A. & Hendriks, H.F., 2004. Biomarkers of satiation and satiety. *Am J Clin Nutr*. **79** (6), ss. 946-961.
- Delzenne, N., Blundell, J., Brouns, F., Cunningham, K., De Graaf, K., Erkner, A., Lluch, A., Mars, M., Peters, H.P. & Westerterp-Plantenga, M., 2010. Gastrointestinal targets of appetite regulation in humans. *Obesity Rev*. **11** (3), ss. 234-250.
- Demirel, B., Yavuz, K.F., Karadere, M.E., Şafak, Y. ve Türkçapar, M.H., 2014. Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. **3**, ss. 171-81.
- Desmet, P. & Schifferstein, H., 2008. Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*. **50**, pp. 290-301.
- Dhillon, J., Running, C.A., Tucker, R.M. & Mattes, Richard, D., 2016. Effects of food form on appetite and energy balance. *Food Quality and Preference*. **48**, ss. 368-375.
- Dunkley, T.L., Wertheim, E.H. & Paxton, S.J., 2001. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*. **36**, ss. 265-279.
- Erdoğan, M., Certel, Z. ve Güvenç, A., 2011. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz üniversitesi tıp fakültesi hastanesi örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*. **46** (3), ss. 97-107.
- Erdi, Ö. & Eren, G., 2003. Obez Hastalarda Psikiyatrik Bozuklukların sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, **6**, ss. 152-157.
- Erol, A., Toprak, G. ve Yazıcı, F., 2002. Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordalayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. **13** (1), ss. 48-57.
- Evers, C., Marijn, S.F. & de Ridder DT., 2010. Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Pers Soc Psychol Bull*. **36** (6), pp. 792-804.
- Fairburn, C.G., Mphil, D.M. & Cooper, Z., 1999. Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case-control comparison. *Arch Gen Psychiatry*. **56** (4), ss. 468-476.

- Farahani, S.J., Chin, Y.S., Nasir, M.T.M. & Amiri, P., 2014. Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of tehran. *Child Psychiatry Hum Dev.* **1**, ss. 1-8.
- Favora, A., Ferrara, S. & Santonastaso, P., 2003. The spectrum of eating disorders in young women: a prevalence study in general population sample. *Psychosomatic Medicine.* **65** (3), ss. 701-708.
- Flint, A., Raben, A., Blundell, J. & Astrup, A., 2000. Reproducibility, power and validity of visual analogue scales in assessment of appetite sensations in single test meal studies. *Int J Obes.* **24** (1), ss. 38-48.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. 2002. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, **136**(6), pp. 581-596.
- Garner, D.M. & Garfinkel, P.E., 1979. The eating attitudes test: an in-ex of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine.* **9** (2), pp. 273-279.
- Grabe, S., Ward, L.M. & Hyde, J.S., 2008. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin.* **134** (3), ss. 460-476.
- Greene, G.W., Schembre, S.M., White, A.A., Hoerr, S.L., Lohse, B., Shoff, S., Horacek, T., Riebe, D., Patterson, J., Phillips, B.W., Kattelman, K.K. & Blissmer, B., 2011. Identifying clusters of college students at elevated health risk based on eating and exercise behaviors and psychosocial determinants of body weight. *Journal of the American Dietetic Association*, **111** (3), ss. 394-400.
- Gregersen, N.T., Møller, B.K., Raben, A., Kristensen, S.T., Holm, L., Flint, A. & Astrup, A., 2011. Determinants of appetite ratings: the role of age, gender, BMI, physical activity, smoking habits, and diet/weight concern. *Food Nutr Res.* **55**, 10.3402/fnr.v55i0.7028.
- Grimm, E.R. & Steinle, N.I., 2011. Genetics of Eating Behavior: *Established and Emerging Concepts*, *Nutr Rev.* **69** (1), pp. 52–60.
- Hamer, M., Ingle, L., Carroll, S. & Stamatakis, E., 2012. Physical activity and cardiovascular mortality risk: possible protective mechanisms? *Med Sci Sports Exerc.* **44**, ss. 84-88.
- Hankey, C., Eley, S., Leslie, W., Hunter, C. & Lean, M., 2004. Eating habits, beliefs, attitudes and knowledge among health professionals regarding the links between obesity, nutrition and health. *Public Health Nutrition.* **7** (2), ss. 337-343.
- Harrold, J.A., Dovey, T.M., Blundell, J.E. & Halford, J.C., 2012. CNS regulation of appetite. *Neuropharmacology.* **63**, ss. 3-17.
- Hirschberg, A.L., 2012. Sex hormones, appetite and eating behaviour in women. *Maturitas.* **71** (3), ss. 248-256.
- Ho, A.S.L., Soh, N.L., Walter, G. & Touyz, S., 2011. Comparison of nutrition knowledge among health professionals, patients with eating disorders and the general population. *Nutrition & Dietetics.* **68** (4), ss. 267-272.
- Holt, G.M., Owen, L.J., Till, S., Cheng, Y., Grant, V.A., Harden, C.J. & Bernard, M.C., 2017. Systematic literature review shows that appetite rating does not predict energy intake. *Crit Rev Food Sci Nutr.* **57** (16), ss. 3577-3582.
- Howley, E.T., 2002. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sport Exerc.* **33** (6), ss. 364-369.
- İnanđı, T. ve Akyol, İ., 2001. Bilgisayar kullanımını ile ilgili sağlık sorunları. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi (STED).* **10**, ss. 22-23.

- Jáuregui-Lobera, I., García-Cruz, P., Carbonero-Carreño, R., Magallares, A. & Ruiz-Prieto, I., 2014. Psychometric properties of Spanish version of the Three-Factor Eating Questionnaire-R18 (Tfeq-Sp) and its relationship with some eating-and body image-related variables. *Nutrients*. **6** (12), ss. 5619-5635.
- Jones, J.M., Bennett, S., Olmsted, M.P., Lawson, M.L. & Rodin, G., 2001. Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *CMAJ*. **165** (5), ss. 547-552.
- Kalkavan, A., Özkara, A.B., Alemdağ, C., ve Çavdar, S., 2016. Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, **4** (1), ss. 329-339.
- Karra, E. & Batterham, R.L., 2010. The role of gut hormones in the regulation of body weight and energy homeostasis. *Mol Cell Endocrinol*. **316** (2), ss. 120-128.
- Kaya, A., Yılmaz, A. ve Demirhan, B.İ., 2016. Obez hastalarda yeme tutumu ile vücut kitle endeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi*. **5** (3), ss. 117-120.
- Khine, M.S., 2001. Attitudes toward computers among teacher education students in brunei darussalam. *International Journal of Instructional Media*, **28** (2), pp. 147-153.
- Kılınç, H., Bayraktar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H. ve Gencer, Y.G., 2016. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*. **13**, ss. 3794-3806.
- Koendes, P.G. & Van Strien, T., 2011. Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. **53** (11), pp. 1267-1293.
- Korkmaz, N.H. ve Deniz, M., 2013. Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*. **8**, ss. 46-56.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A., 2016. Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *JCBPR*, **3**, ss. 125-134.
- Levine, J.A., Lanningham-Foster, L.M., McCrady, S.K., Krizan, A.C., Olson, L.R., Kane, P.H. & Clark, M.M., 2005. Interindividual variation in posture allocation: possible role in human obesity. *Science*, **307**, ss. 584-586.
- Levitan, RD., Davis, C., 2010. Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*. **79**, pp. 783-99.
- Litwin R., Goldbacher EM., Cardaciotto L., Gambrel LE., 2016. Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. *Eat Weight Disord*, **22**, pp. 97-104.
- Macht, M., 1999. Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*. **33**, pp. 129-139.
- Macht, M., 2008. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*. **50**, pp. 1-11.
- Macht, M. & Simons, G., 2000. Emotions and eating in everyday life. *Appetite*. **35**, pp. 65-71.
- Mars, M., Stafleu, A. & de Graaf, C., 2012. Use of satiety peptides in assessing the satiating capacity of foods. *Physiol Behav*. **105** (2), ss. 483-488.
- McElroy, S.L., Guerdjikova, A.I., Mori, N. & O'Melia, A.M., 2012. Pharmacological management of binge eating disorder: current and emerging treatment options, Therapeutics and clinical risk management. *Ther Clin Risk Manag*. **8**, ss. 219-241.

- Nolan, L.J., Halperin, L.B. & Geliebter, A., 2010. Emotional appetite questionnaire. construct validity and relationship with BMI. *Appetite*. **54**, ss. 314–319.
- Oğur, S., Aksoy, A. ve Selen, H., 2016. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *BEU Journal of Science*. **5** (1), ss. 14-26.
- Pate, R.R. 1993. Physical activity assessment in children and adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr*. **33**, ss. 321–326.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M. & Sallis, J., 1995. Physical activity and public health: are commendation from the disease control and prevention and American College of Sports Medicine. *JAMA*. **273** (5), ss. 402-407.
- Patrick, L., 2002. Eating disorders: a review of the literature with emphasis on medical complications and clinical nutrition. *Alternative Medicine Review*. **7** (3), ss. 184–202.
- Peluso, M.A. & Guerra de Andrade, L.H., 2005. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*. **60** (1), ss. 61-70.
- Plutchik, R., 1976. Emotions and attitudes related to being overweight. *Journal of Clinical Psychology*. **32**, ss. 21-24.
- Pitta, F., Troosters, T., Probstt, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M., Gosselink, R., 2006. Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensorsin COPD. *Eur Respir J*. **27** (5), ss. 1040-1055.
- Power, Y., Power, L. & Canadas, M., 2008. Low socioeconomic status predicts abnormal eating attitudes in Latin American female adolescents. *Eating Disorders*. **16** (2), ss. 136-145.
- Prestwich, A., Kellar, I., Parker, R., MacRae, S., Learmonth, M., Sykes, B., Taylor, N. & Castle, H., 2014. How can self-efficacy be increased? Meta-analysis of dietary interventions. *Health Psychology Review*. **8** (3), ss. 270-285.
- Pritts, S.D. & Susman, J., 2003. Diagnosis of eating disorders in primary care. *American Family Physician*. **67** (2), ss. 297-304.
- Sadoul, B.C., Schuring, E.A.H., Mela, D.J. & Peters, H.P.F., 2014. The relationship between appetite scores and subsequent energy intake: An analysis based on 23 randomized controlled studies. *Appetite*. **83**, ss. 153-159.
- Savaşır, I., Erol, N.: 1989. Yeme Tutum Testi: Anoreksiya Nervoza Belirtileri İndeksi. *Psikoloji Dergisi*, **7** (23), ss.19-25.
- Siyez, DM., 2006. Yeme bozukluğu olan çocuklar ve ergenler etiyolojisiyle ilgili çalışmalar, müdahale, değerlendirme ve tedavi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. **20**, ss. 21-27.
- Smead, V.S. & Richert A.J. 1990. Eating attitudes test factors in an unselected undergraduate population. *International Journal of Eating Disorders*. **9** (2), ss. 211-215.
- Su, T.T., Azzani, M., Adewale, A.P., Thangiah, N., Zainol, R. & Majid, H., 2018. Physical activity and health-related quality of life among low-income adults in metropolitan Kuala Lumpur. *J Epidemiol*. **29** (2), ss. 43-49.
- Şengül, A.M. ve Hekimoğlu, Ş., 2005. Vücut kitle indeksi ile yeme tutumu test puanları arasındaki ilişki. *Göztepe Tıp Dergisi*. **20**, ss. 21-23.

- Rogers, P.J. & Hardman, C.A., 2015. Food reward. What it is and how to measure it. *Appetite*. **90**, ss. 1-15.
- Tam, C., Cherry, F.N. & Chak, M.Y., 2007. Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. *Journal of Pediatrics Child Health*. **47**, ss. 811-817.
- Thompson, W.R., Gordon, N.F. & Pescatello, L.S., 2009. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. *American College of Sports Medicine*. **8**, pp. 232-250
- Troisi, A., Massaroni, P. & Cuzzolaro, M., 2005. Early Separation Anxiety And Adult Attachment Style In Women With Eating Disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, **44**, pp. 89-97.
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S. & Popkin, B.M., 2003. Physical activity in filipino youth: the cebu longitudinal health and nutrition survey, *International Journal of Obesity*. **27**, ss. 181-190.
- Ünal, D., Öztöp, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. & Güneş, D., 2009. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. **16** (2), ss. 75-81.
- Van Strien, T., Schippers, G.M. & Cox, W.M., 1995. On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addict Behav*. **20**, ss. 585-594.
- Van Strien, T. & Koenders, P.G., 2014. Effects of emotional eating and short sleep duration on weight gain in female employees. *J Occup Environ Med*. **56** (6), pp. 659-666.
- Vaңçelik, S., Önal, S., Güraksın, A. ve Beyhu, E., 2007. Üniversite öğrencilerinin beslenme, bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. **6** (4), ss. 242-248.
- Wilson, L.B., Hollins, T. & Clopton, J.R., 2014. Construction and validation of the healthy eating and weight self-efficacy (HEWSE) scale. *Eating Behaviors*. **15**, ss. 490-492.
- Wren, A.M., Small, C.J. & Ward, H.L., 2000. The novel hypothalamic peptide ghrelin stimulates food intake and growth hormone secretion. *Endocrinology*. **141**, ss. 4325 – 4328.
- Wynee, K., Stanley, S., McGowan, B. & Bloom, S., 2005. Appetite control. *Journal of Endocrinology*. **184**, ss. 291-318.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R., 2017. Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **12** (1), ss. 43-54.

Diğer Yayınlar

- Aykut, M.K., 2018. Duygusal yeme davranışlarının yeme bozukluğu ve beslenme durumu ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Bacacı, M., 2019. 18-65 Yaş Arası Bireylerde Vücut Algısının Yeme Tutumu ve Depresyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi SBE.
- Çelik, Z., 2015. Bir internet sitesine diyet almak için başvuran yetişkin kişilerde yemek yeme tutum ve davranış bozukluğunun olup olmadığının saptanması ve bunun ağırlıkları ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Okan Üniversitesi SBE.
- Dinçer, R., 2019. Başkent üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beslenme ve diyetetik anabilim dalı üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Başkent Üniversitesi SBE.
- Girgin, E., 2018. Obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Medipol Üniversitesi SBE.
- Oruçlular, Y., 2013. Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk ilişki benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Öztürk M: Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- Soydemir, G., 2017. Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran hastaların yeme tutum ve davranışları ile diyet algılarının değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Başkent Üniversitesi SBE.
- Tekyaprak, N., 2013. Correlation of self-esteem eating attitudes and obesity among adolescents, near east university graduate school of social sciences applied (clinical) psychology master program, *Master Thesis*. North Cyprus.
- Theakson, F., 1998. Health 21- Health for all in the 21st century World Health Organization.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. 2019. Obezite tanı ve tedavi kılavuzu. 8. Baskı, Ankara.
- Vural, Ö., 2010. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- World Health Organization (WHO), Obesity: preventing and managing the global epidemic. 2000: World Health Organization.