



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN HEDONİK AÇLIK
DURUMLARININ FARKLI ÖLÇEKLER İLE BELİRLENMESİ

Diyetisyen Melisa HAYZARAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA

2018



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN HEDONİK AÇLIK
DURUMLARININ FARKLI ÖLÇEKLER İLE BELİRLENMESİ

Diyetisyen Melisa HAYZARAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Mehtap AKÇİL OK

ANKARA, 2018

ONAY SAYFASI

T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Melisa Hayzaran tarafından yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22/01/2018

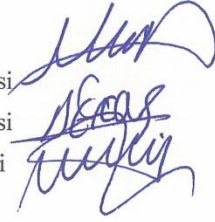
Tez Konusu :“Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçekler İle Belirlenmesi”

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Mehtap AKÇİL OK

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehtap Akçil Ok
Doç. Dr. Aydan Ercan
Prof. Dr. Nurcan Yabancı Ayhan

Başkent Üniversitesi
Başkent Üniversitesi
Ankara Üniversitesi



ONAY: Bu tez, Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun 25 / 01 / 2018 tarih ve 13 Karar Sayısı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Rengin ERDAL
Enstitü Müdürü

ORJİNALLİK RAPORU



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 22 / 01 / 2018

Öğrencinin Adı, Soyadı: Melisa HAYZARAN

Öğrencinin Numarası: 21520246

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Programı: Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Mehtap AKÇİL OK

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçekler ile Belirlenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 104 sayfalık kısmına ilişkin, 15/01 /2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 11'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

22 /01/2018

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Prof. Dr. Mehtap AKÇİL OK

TEŞEKKÜR

Çalışmamın planlanması, yürütülmesi ve sonuçlandırılması süresince tez danışmanlığımı üstlenerek bana yol gösteren, bilimsel katkılarını, desteğini, anlayışını ve sabrını benden esirgemeyen, tezimin her aşamasında bana inanan ve güç veren değerli tez danışmanım Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyesi Sayın Prof. Dr. Mehtap Akçil Ok'a,

Ölçek çevirilerine katkılarından ve her türlü desteğinden dolayı sevgili hocam Doç. Dr. Aydan Ercan'a,

Tez verilerimi toplama aşamasında bana gönülden yardımcı olan Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sosyal Hizmet Bölümü, Biyomedikal Mühendisliği Bölümü, Endüstri Mühendisliği Bölümü, İktisat Bölümü, Teknoloji ve Bilgi Yönetimi Bölümü, Uluslararası Ticaret Bölümü, Turizm ve Otelcilik Bölümü, Psikoloji Bölümü ve Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü hocalarına ve bölüm sekreterlerine,

Bu tezin her aşamasında yanımda olan ve beni destekleyen değerli arkadaşlarıma, aile üyelerime ve hayatım boyunca, her konuda yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen anne ve babama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Hayzaran M. Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçekler ile Belirlenmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Tezi 2018.

Bu çalışma; orijinali "Power of Food Scale-PFS" olan "Besin Gücü Ölçeği-BGS" ile orijinali "Palatable Eating Motives Scale-PEMS" olan "Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği-LBTMS" ölçeklerinin Türkçe adaptasyonlarının sağlanması ve sonrasında üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının bu ölçekler tarafından belirlenip, hedonik açlık dürtüsünü etkileyen faktörlerin etkisini ortaya çıkarabilmek amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu, Nisan 2017- Mayıs 2017 tarihleri arasında Başkent Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 18 yaş üzeri gönüllü, 293 kadın, 70 erkek birey olmak üzere toplamda 363 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada öncelikle hedonik açlık durumlarının belirlenmesi amacıyla geliştirilen BGS ve LBTMS ölçeklerinin Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Bu analizlerin sonucunda orijinal ölçeklerdeki tüm faktör boyutları elde edilmiştir. BGS ölçeğinin tüm maddelerinin toplam puanla korelasyonu pozitif ve 0.30'un üzerinde, LBTMS ölçeğinin ise tüm maddelerinin toplam puanla korelasyonu pozitif ve 0.25'in üzerindedir. Bu durum; her iki ölçeğin de bir bütün olarak besinlerin bireyler üzerindeki etkisini ölçebileceğini göstermektedir. BGS ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.85, LBTMS ölçeğinin ise 0.88 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan BGS ölçeğinin 3 alt boyutu için güvenilirlik katsayıları 0.67 ile 0.80 arasında, LBTMS ölçeğinin 4 alt boyutu için ise 0.75-0.89 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, ölçeklerin her bir alt boyutunun iç tutarlılığının olduğunu göstermektedir. Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) değeri BGS ölçeği için 0.97, LBTMS ölçeği için 0.91 bulunmuştur. Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) değeri BGS ölçeği için 0.048, LBTMS ölçeği için 0.020 bulunmuştur. Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) değeri ise BGS ölçeği için 0.070, LBTMS ölçeği için 0.071 bulunmuştur. Saptanan bu değerler BGS ve LBTMS ölçeklerinin Türkçe'ye uyarlanmasının kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir. BGS ve LBTMS ölçeklerinin geçerlik ve

güvenirligi tamamlandıktan sonra çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanmış ve ölçeklerden aldıkları puanlar ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aynı zamanda, öğrencilerin beden kütle indekslerinin BGS ve LBTMS ölçekleriyle açıklanmasına yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucunda, BGS ölçeğinin alt boyutlarından sadece besin bulunabilirliği puanı BKİ üzerinde pozitif etkili olup ($\beta=1.379$), istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.000$). BKİ üzerinde LBTMS alt boyutlarından sosyalleşme motivasyonu ve başa çıkma motivasyonunun istatistiksel olarak önemli etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Başa çıkma motivasyon puanı arttıkça, BKİ ile pozitif doğrusal olarak artış göstermektedir ($\beta=0.980$; $p=0.00$). Öğrencilerin sosyalleşme motivasyon puanının BKİ üzerinde negatif etkiye sahip olduğu ($\beta= - 0.857$) ve bu etkinin istatistiksel olarak önemli olduğu sonucuna varılmıştır ($p=0.000$). BGS ve LBTMS, hedonik açlık, duygular ve son derece lezzetli besinlere olan ilgiyi içeren pek çok durumun olduğu ölçeklerdir. Bu ölçekler, başta obezite olmak üzere bireylerin enerji gereksinimlerinin çok ötesinde enerji alımı, bariatrik cerrahi operasyon öncesi ve sonrasında besinin birey üzerindeki psikolojik etkisinin nasıl değiştiği, aşırı yeme davranışı ve yeme kontrolünün kaybedilmesi gibi durumların altında yatan nedenlere ışık tutabilir. Bu ölçekler diyetisyenlerin hastalarının, hedonik açlık durumlarını ve lezzetli besinleri tüketmelerinin nedenlerini belirleyerek, planlanan beslenme programlarında bireylerin daha doğru yönlendirilmesinde ve beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesinde kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Hedonik açlık, lezzetli besinler, besin gücü ölçeği, geçerlik ve güvenirlik analizi, faktör analizi, Cronbach's alfa katsayısı

ABSTRACT

Hayzaran M. Determination of the University Student's Hedonic Hunger Status with Different Scales. Başkent University, Institute of Medical Sciences, Nutrition and Dietetics Post Graduate Thesis 2018.

This study has been planned; with the aim of providing the Turkish adaptations of Power of Food Scale-PFS and Palatable Eating Motive Scale-PEMS scales, determining the hedonic hunger status of university students with those scales, revealing the impact of the factors affecting the hedonic hunger motivation. The study was conducted on 363 university students (203 female and 70 male), who are volunteers aged above 18, meanwhile studying at Başkent University between April 2017 – May 2017, constitutes the sample group of the study. Primarily in this study, validity and reliability analyses for the Turkish adaptation of BGS and LBTMS scales, developed with the purpose of determining hedonic hunger status, was made. In the results of these analyses, all factor dimensions in the original scales has been obtained. The correlation of all scale items of BGS scale with the total score is positive and above 0,30, the correlation of all scale items of LBTMS scale with the total score is positive and above 0,25. This status shows that both scales can measure the impact of food over individuals as a whole. Reliability coefficient of BGS scale (Cronbach's Alpha) has been calculated as 0,85; of LBTMS scale, 0,88. Reliability coefficient for 3 sub-scales of BGS scale approved in Confirmatory Factor Analysis changes between 0,67 and 0,80; for 4 sub-scales of LBTMS scale, 0,75-0,89. These results show that each sub-scale of the scales has an internal consistency. Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI was calculated as 0,97 for BGS scale, 0,91 for LBTMS scale. Root Mean Square Residual-RMR value was calculated as 0,048 for BGS scale, 0,020 for LBTMS scale. Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA value was calculated as 0,070 for BGS scale, 0,071 for LBTMS scale. These values show the acceptability and applicability of the adaptation of BGS and LBMTS scales to Turkish. After the completion of validity and reliability of BGS and LBTMS scales; they were applied to the university students that participate in the study, relations between the score they got from the scales and other variables were examined. At the same time, a multilinear regression analysis was made in order to explain the body mass index of the students

with BGS and LBTMS scales. As a consequence of this analysis, only food availability score among sub-scales of BGS scale has positive affect over BMI ($\beta=1.379$), was found statistically significant ($p=0,000$). It was detected that socialising motivation and coping motivation among LBTMS sub-scales have important affect on BMI. As the coping motivation score increase, BMI shows a positive linear increase with BMI. ($\beta=0.980$; $p=0.00$). It has been concluded; student socialising motivation score has negative affect on BMI ($\beta=-0,857$) and this affect is statistically significant ($p=0,000$). BGS and LBTMS are scales that include statuses such as hunger, emotions and highly delicious food. These scales can enlighten the reasons behind situations such as; caloric consumption far beyond the energetic necessity of the individual as so in the cases of obesity, before and after a surgical operation bariatric how psychological influence of food over the individual changes, over-eating behavior and loss of control eating. Determining the hedonic hunger statuses and reasons behind consumption of delicious food, these scales can be used for directing individuals in a more accurate way with planned nutrition programs and for amelioration of their eating habits.

Key Words: Hedonic hunger, palatable food, power of food scale, validity and reliability analysis, factor analysis, Cronbach's alpha coefficient

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
ORJİNALLİK RAPORU	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
TABLO LİSTESİ	xiii
ŞEKİL LİSTESİ	xvi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Beslenme Davranışlarını Etkileyen Süreçler	5
2.2. Homeostatik Açlık	6
2.2.1. Hipotalamus ve Homeostatik Açlık	7
2.3. Hedonik Açlık	9
2.3.1. Hipotalamus ve Hedonik Açlık	12
2.3.2. Endokannabinoidler ve Hedonik Açlık	13
3. GEREÇ VE YÖNTEM	16
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	16
3.2. Araştırma Genel Planı, Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	16
3.2.1. Kişisel Özellikler	16
3.2.2. Görsel Analog Skalası	17
3.2.3. Duygusal İştah Anketi	18
3.2.4. Besin Gücü Ölçeği (BGS)	18
3.2.4.1. Besin Gücü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Analizi	19
3.2.5. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (LBTMS)	20

3.2.5.1. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu	21
Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Analizi	
3.3. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	22
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA	84
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	95
7. KAYNAKLAR	107
8. EKLER	116
EK 1: Araştırma Onay Formu	
EK 2: Anket Formu	



SİMGELER VE KISALTMALAR

BGS	Besin Gücü Ölçeği
LBTMS	Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği
DİA	Duygusal İştah Anketi
GAS	Görsel Analog Skalası
BKİ	Beden Kütle İndeksi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
PVN	Paraventricüler Nükleus
LHA	Lateral Hipotalamik Alan
DMH	Dorsomedial Hipotalamus
VMH	Ventromedial Hipotalamus
VTA	Ventral Tegmental Alan
PFC	Prefrontal Korteks
ARC	Arkuat Nükleus
NAc	Nükleus Akumbens
NPY	Nöropeptid Y
AgRP	Agouti-ilişkili Peptid
POMC	Pro-opiomelanokortin
CART	Kokain –Amfetamin-Regüle edilmiş Transkript
THK	Δ 9-Tetrahidrokannabinol
CBD	Kannabidiol
CBN	Kannabinol
CB1	Kannabinoid Reseptör Tip 1
CB2	Kannabinoid Reseptör Tip 2
2-AG	2-Araşidonoilgliserol
AEA	Anandamid
fMRI	Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme

TABLO LİSTESİ

Tablo		Sayfa
Tablo 3.2.1	Dünya Sağlık Örgütü standartlarına göre BKİ sınıflaması	17
Tablo 4.1	Üniversite öğrencilerinin fakülte ve bölümlere göre dağılımı	24
Tablo 4.2	Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ve genel alışkanlıkları	26
Tablo 4.3	Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları	29
Tablo 4.4	Üniversite öğrencilerinin kendi vücut ağırlıklarını değerlendirme ve diyet yapma durumları	31
Tablo 4.5	Üniversite öğrencilerinin bazı besinlere aşırı istek duyma durumlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler	33
Tablo 4.6.1	BGS ölçeğinin orijinal 21 maddesinin toplam ölçek puanı korelasyonları	35
Tablo 4.6.2	BGS ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonuçları	37
Tablo 4.6.3	Doğrulayıcı faktör analizine göre BGS ölçeğinin uyum istatistikleri	38
Tablo 4.7.1	BGS ölçek maddelerinin güvenilirlik analiz sonuçları	41
Tablo 4.8.1	Üniversite öğrencilerinin BGS ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) değerleri	42
Tablo 4.8.2	BGS ölçeğinde en son yer alan maddelerin yüzde dağılımı	44
Tablo 4.9.1	LBTMS ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi	46
Tablo 4.9.2	Doğrulayıcı faktör analizine göre LBTMS ölçeğinin uyum istatistikleri	47
Tablo 4.10.1	LBTMS ölçek maddelerinin güvenilirlik analiz sonuçları	50
Tablo 4.11.1	Üniversite öğrencilerinin LBTMS ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) değerleri	51

Tablo 4.11.2	LBTMS ölçeğinin son haline yönelik maddelerin yüzde dağılımı	53
Tablo 4.12.1	Üniversite öğrencilerinin fakültelere göre BGS ve LBTMS ölçekleri toplam ve alt boyut puanları	56
Tablo 4.12.2	Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre BGS ve LBTMS ölçekleri toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	58
Tablo 4.12.3	Üniversite öğrencilerinin antidepresan kullanma durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi	60
Tablo 4.12.4	Üniversite öğrencilerinin antidepresan kullanımı süresince iştah durumundaki değişimlerin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi	62
Tablo 4.12.5	Üniversite öğrencilerinin öğün atlama durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi	64
Tablo 4.12.6	Üniversite öğrencilerinin ana-ara öğün tüketme sıklıklarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile arasındaki korelasyon	66
Tablo 4.12.7	Üniversite öğrencilerinin kendi ağırlıklarını değerlendirme durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi	68
Tablo 4.12.8	Üniversite öğrencilerinin zayıflama diyeti uygulama durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi	70
Tablo 4.12.9	Üniversite öğrencilerinin şimdiye kadar uyguladıkları zayıflama diyeti sıklıklarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile arasındaki korelasyon	72
Tablo 4.12.10	Üniversite öğrencilerinin BKİ değerleri ile BGS ve LBTMS ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon	73

Tablo 4.12.11	Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma düzeyleri ile BGS ve LBTMS ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon	74
Tablo 4.12.12	Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Eğitimi Alma Durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi	76
Tablo 4.12.13	Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS puanları ile aşırı istek duyulan besin çeşitleri arasındaki korelasyon	78
Tablo 4.12.14	Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile duygusal iştah anketi puanları arasındaki korelasyon	80
Tablo 4.12.15	Üniversite öğrencilerinin beden kütle indeksi üzerinde LBTMS ve BGS alt ölçek boyutlarının etkisinin çoklu doğrusal regresyon analizi	82

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil		Sayfa
Şekil 4.6.1	BGS ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile üç faktörlü modele uyum şeması	39
Şekil 4.9.1	LB-TMS ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile dört faktörlü modele uyum şeması	48



1. GİRİŞ

İnsan hayatında önemli yeri olan beslenme, en temel ihtiyaçların başında gelmekte olup, insanoğlunun tarihinde açlık ve enerji ihtiyacı ile ortaya çıkan hayatta kalma mücadelesinde ana hedef olmuştur (1). Besinlerin vücut için temel enerji kaynağı olmasıyla birlikte, birçok birey açısından yemek yeme, metabolik ihtiyaçları karşılamaktan çok daha fazlası haline gelmiştir (2). İnsanlarda yeme davranışı, internal homeostatik süreçler, çevresel ve sosyal etkenler gibi faktörler ile değişebilen son derece karmaşık bir süreçtir (3). Açlık durumu ile birlikte yemek yenilmesi ve doygunluk hissedildiğinde yemek yemenin sonlandırılması, enerji dengesini sağlayan homeostatik sistemler tarafından düzenlenmektedir (4).

Açlık; beslenme ve besin arayışı davranışlarını çağrıştıran birden fazla motivasyonel süreç içeren karmaşık bir durumdur (5). Açlık süreci iki şekilde incelenebilir. Bunlardan ilki homeostatik açlıktır. Homeostatik açlık durumunda besin alımı, akut negatif enerji dengesi sonucunda, enerji açığının giderilmesi hedefiyle, yiyeceklerin lezzetinden bağımsız olarak gerçekleşmektedir. İhtiyaç temelli olan açlığın bu şeklini, laboratuvar koşulları dışında ölçmek zordur (6,7). İkinci açlık şekli ise hedonik açlıktır. Hedonik açlık durumu, metabolik ihtiyaç yokluğunda, mevcut olmayan besinlere karşı imgesel yeme isteği duyulması sonucu, iştahın açılması ve besinden zevk alma beklentisi ile ilişkilidir (6).

Günümüzde, besinlerin fazla miktarda bulunması ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle, yalnızca metabolik olarak açlık hissedildiğinde değil aynı zamanda zevk almak için de yemek yenilmektedir (4,7). Bu durum, "Hedonik yeme", "Duyusal yeme", "Stres kaynaklı yeme", "Besin bağımlılığı", "İyi hissetmek için yeme" ve "Yemekle tedavi" gibi bilimsel literatürde yer alan pek çok terimle kendini göstermektedir. Enerji içeriğinden bağımsız olarak, motivasyon için besin tüketme isteği duyulması durumu "hedonik yeme" olarak tanımlanmaktadır (2,3,4).

Hedonik yeme dürtüsü, bireyleri vücudun ihtiyacı olmamasına rağmen tüketime yöneltmektedir. Genellikle bu koşullar altında tüketilen besin türleri, yüksek oranda yağ, şeker veya tuz içeriği ile işlenip, lezzetlendirilmiş olan yüksek enerjili ürünlerdir (2,8).

Yemek sonrası tok olunmasına rağmen kişinin en çok sevdiği tatlıyı tüketmesi bu duruma örnek verilebilir. Beğenme, bir yemeğin yenmesinden elde edilen hazzı, deneyim ve beklenti olarak yansıtmaktadır. İsteme ise içsel olarak oluşan yemek yeme dürtüsüdür. Günlük hayatta beğenme, istemenin önemli bir bileşeni olup, yiyecek seçiminde önemli bir faktördür. Bunların oluşturmuş olduğu yüksek hedonik yanıt, ağırlık kazanımı konusunda önemli bir risk faktörünü oluşturmaktadır (1).

Enerji homeostazında, genel enerji ihtiyacı ile enerji alımının birbirine uyması amaçlanmaktadır. Yiyeceklerin yenmesi ile birlikte, besin tüketimini organizmanın enerji ihtiyaçlarına göre adapte etmek amacıyla, merkezi ve periferik tokluk sinyallerinin salınımı stimüle edilir ve açlık mediyatörlerinin salınımı inhibe edilir, böylece enerji dengesinin kısa vadede düzelmesi ve vücut ağırlığının uzun vadede sabit kalması sağlanır. Fakat toplam besin tüketimi, yiyeceklerin bulunabilirliği ve lezzetli olması gibi dış etkenlere bağlı olarak, herhangi bir öğünde aşırı enerji alımından da etkilenmektedir (3,7). Lezzet ve açlık arasındaki etkileşime ek olarak, algılanan haz ve buna karşılık besinlere verilen yanıt da besinlerin seçimini etkileyerek dolaylı olarak iştah kontrolünü düzenleyebilmektedir (9). Enerji homeostazındaki bu değişimlerden dolayı vücut ağırlığında da değişimler olur. Vücut ağırlığındaki değişimler, kısmen besin tercihlerinin eğilimine, sıklıkla; besinden zevk alma beklentisi, yemek yemenin engellenmesi dürtüsü, tokluk durumu ve süresine bağlıdır. Bireylerin iştahındaki dürtü ve eğilim arasındaki bu ayrım genellikle besin alımı kontrolü açısından homeostatik ve hedonik sistemler tarafından düzenlenir (10). Haz sağlayan yiyeceklerin tüketimiyle birlikte, hedonik mekanizmalar homeostatik mekanizmaların önüne geçerek besin tüketimini artırır. Bu nedenle modern obezogenik yaşam tarzı ile besin tüketimi arasında dengeli bir ilişki kurmak önemlidir (1).

Bireylerin obezogenik yaşam tarzları ile besin tüketimi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla, aşırı beslenmeyi; sosyal, çevresel, duygusal ve besinsel uyarılara karşı yanıt olarak inceleyen pek çok ölçek geliştirilmiştir. Bunlar; Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ), Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği (DEBQ), Bağımlılık Ölçeği gibi ölçeklerdir. Fakat bu ölçekler bireylerin yemek yeme davranışındaki iştah açıcı yönleri içermemektedir. Bu nedenle son yıllarda, hedonik açlık dürtüsünü etkileyen faktörlerin

saptanması amacıyla, PFS (Power of Food Scale) ve PEMS (Palatable Eating Motives Scale) ölçekleri geliştirilmiştir (3, 8, 11, 12, 13).

Bu çalışmada;

Lezzetli besinlerin yaygın olarak bulunduğu ortamlarda, metabolik ihtiyaç olmadan bireylerin, besin ve beslenme ile ilgili duygu ve düşüncelerini değerlendirme amacıyla kullanılan PFS ölçeğinin, Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirerek Türkçe adaptasyonunun yapılması,

Bireylerin hedonik açlık durumunda, lezzetli besinleri ve alkolsüz şekerli içecekleri tüketme nedenlerini belirlemek amacıyla kullanılan PEMS ölçeğinin, Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirerek Türkçe adaptasyonunun yapılması,

Üniversite öğrencilerinde, Türkçe adaptasyonu yapılan PFS ve PEMS ölçeklerinin, hedonik açlık dürtüsünü etkileyen faktörlerin etkisini ortaya çıkarabilmek amacıyla tek ve çok değişkenli istatistiksel yöntemlerle incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Obezite, doğrudan dünya nüfusunun %20'sini etkileyen küresel bir sağlık sorunudur. Aynı zamanda metabolik sendrom, kanser ve kardiyovasküler hastalık gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında mortalitede önde gelen bir risk faktörüdür (14).

Genç yetişkinlik, obezite gelişiminde kritik bir dönemi temsil etmektedir. Son kesitsel veriler, 20-39 yaşlar arasındaki yetişkinlerde aşırı kilolu olma ve obezite prevalansının 12-19 yaşlar arasındaki adolesanların neredeyse iki katı olduğunu göstermektedir (15, 16).

Türkiye'de aşırı kiloluluk ve obezite prevalansı, son 20 yılda yetişkin erkek ve kadınlarda önemli ölçüde artmıştır. Farklı dönemlerden elde edilen bu sonuç, obezitenin Türkiye'de önemli ve ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir (17).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 verilerine göre ülkemizde 19 yaş ve üzeri bireylerin, ölçülen boy ve kiloları ile hesaplanan BKİ sınıflamasına göre %34.6'sı aşırı kilolu ve %30.3'ü obez olup kadınlarda ve erkeklerde bu sıklıklar sırasıyla %29.7 ve %41.0; %39.1 ve %20.5'tir (18).

Obezitenin önlenmesi ve tedavi çalışmalarının bildirilebilmesi için etiyojisini ve komorbid koşullarını daha iyi anlamak şarttır (19). Obezite salgını, bir takım çevresel, davranışsal ve biyolojik faktörlere dayandırılmıştır. Yüksek enerjili besinlere olan bağımlılığın bazı obezite vakalarının altında yatan neden olduğu savunulmaktadır (20). Obezite tüm gelişmiş ülkelerde artmakta ve bu artışın büyük bir kısmı, mevcut besin hatırlatıcılarının yol açtığı aşırı kalori alımına ve enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin kolay erişilebilirliğine bağlanmaktadır (21).

2.1. Beslenme Davranışlarını Etkileyen Süreçler

Beslenme, vücuttaki homeostatik ve homeostatik olmayan süreçler tarafından yönetilir. Besin tüketimi hayatta kalma için kritik olduğundan, doğal beslenme döngüleri, besin arama davranışını ve enerji dengesinin korunmasını sağlamaktadır. İnsanlar açlık durumunu gidermek amacıyla, besin tüketmek için doğal bir motivasyona sahiptir.

Beslenme davranışları bir gereksinim olmaktan çok geleneklerle biçimlenmeye başlayarak beraberinde; dengesiz beslenme alışkanlığı, bilinçsiz beslenme, yemek sırasında dikkatin dağılması, hızlı yemek yeme ve yalnızca zevke dayalı yemek yeme gibi yeni alışkanlıklar da getirmektedir. Günümüzde lezzetli besinlerin bulunduğu bir diyet için kolay erişim söz konusu olduğundan yalnızca enerji ihtiyaçlarını karşılamak için değil, genellikle tok olursa bile yemek yenmektedir.

Lezzetli besinlerin tüketilmesi için motivasyonel süreçler, sürekli olarak birbirleriyle bağlantılı olup, homeostatik olmayan bir şekilde aşırı beslenmeyi tetikler (22).

Lezzetli besinlerin yaygın olduğu ve bu besinlerin dikkat çekici unsurlar ile tetikleyici nitelikte olduğu zengin besin ortamlarında yaşamaktayız. Bu tür tetikleyiciler, zevk için yemek yeme hedefini (kognitif erişilebilirliği) arttırmaktadır. Bireylerin yemekten zevk alma hedefi, bu lezzetli besinlerin mevcudiyeti ile tetikleneceğinden yeme kontrolü engellenmiş olacaktır (23).

Çoğu birey için besinler zevk verici unsurlardır. Aynı zamanda besin hedonikleri, yemek yeme epizodunun başlatılması, sürdürülmesi ve durdurulmasında rol oynayan beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir yer almaktadır (10).

Beslenme, hayatta kalmak için şart olduğundan beyin, değişen enerji talepleri sırasında yeterli miktarda besin alımı sağlanması amacıyla birden fazla örtüşen mekanizma geliştirmiştir. Yemek yeme kararı öncelikle, hipotalamus, arka beyin ve limbik beyin bölgelerinde dağınık olarak bulunan beslenme merkezlerindeki nöronal aktivite ile kontrol edilmektedir. Bu beslenme merkezlerinin, anatomik olarak duygusal bilgileri aktaran geniş bir şekilde dağılan beyin bölgeleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, psikiyatrik rahatsızlıklar, genellikle beslenme davranışındaki değişikliklerle ilişkilendirilir ve obezite de dahil olmak üzere metabolik bozukluklar,

duygu durum ve anksiyete bozukluğu gelişiminde artmış bir risk ile ilişkilidir. Bununla birlikte, beslenme ve duygular arasındaki etkileşimi düzenleyen sinir devreleri anatomisi ve fonksiyonu büyük ölçüde yetersiz kalmaktadır (24).

2.2. Homeostatik Açlık

Açlık terimi daha önceleri biyolojik olarak enerji ihtiyacı sonucunda oluşan durumu açıklamak için kullanılmaktaydı. Ancak günümüzde bu durum homeostatik açlık olarak tanımlanmakta olup enerji depoları boşaldığında yeme isteğini arttırarak enerji dengesinin kontrolünün sağlanmasıdır (1). Besin alımı ve vücut ağırlığı homeostatik olarak kontrol edilmektedir. Aynı zamanda hormonal ve nöral sinyaller bireysel öğünlerin ve vücut yağının düzenlenmesinde kritik önem taşımaktadır (25).

Kan glukoz düzeyinin düşmesi ve kan serbest yağ asidi düzeyinin yükselmesi sonucunda açlık hissi oluşur. Metabolizmada açlık; besinlerin vücuda alınmadığı ve enerji ihtiyacının internal depolardan sağlandığı durumdur. Vücudun plazma glukoz konsantrasyonu 70-110 mg/dL olan homeostatik düzeyde tutulmalıdır. Açlık durumunda vücudun glukoz ihtiyacı, karaciğer depolarının yıkılması (glukojenoliz), protein ve lipidlerden glukozun sentezlenmesi (glukoneojenez) ile sağlanarak regüle edilir (26).

Açlık ve besin alımının düzenlenmesi, merkezi sinir yollarını periferik sinyaller ile bütünleştiren bir nöroendokrin ağa dayanmaktadır. Özellikle, glukagon benzeri peptid 1 (GLP-1), peptid YY (PYY) ve ghrelin gibi intestinal hormonlar, ya merkezi sinir yapıları aracılığı ile doğrudan ya da vagal sinirin nöronal aferent yolu ile enerji homeostazını ve yeme davranışını düzenleyen hipotalamik yollar üzerinde etki yapar. Bu ağın karmaşık ve yüksek entegre doğası nedeniyle, besin alımı ve vücut ağırlığı kontrolünde yaşanan sıkıntının iyileştirilmesi zordur (27).

2.2.1. Hipotalamus ve Homeostatik Açlık

Hipotalamus, enerji dengesinin düzenlenmesinde rol oynayan primer birbeyin bölgesidir (28). Paraventriküler nükleus (PVN), lateral hipotalamik alan (LHA), dorsomedial hipotalamus (DMH), ventromedial hipotalamus (VMH) ve arkuat nükleusu (ARC) içeren çok sayıdaki çekirdekten oluşur ve bunlar bir dizi nöroendokrinel, besinsel ve nöronal sinyaller ile beslenmeyi stimüle ederek açlık duyusunu baskılayarak tokluk duyusunu oluşturmaktadır (29, 30, 31).

Pek çok hipotalamik nörotransmitterin enerji alımını etkilemekte olduğu ve Lateral hipotalamusun "açlık", Ventromedial hipotalamusun ise "tokluk" sinyallerini alan merkez olduğu bilinmektedir (29).

Besin alımını düzenleyen peptidler beslenme davranışları üzerindeki etkilerine göre, oreksijenik ve anoreksijenik peptidler olarak gruplandırılmaktadırlar (32). Beslenme merkezi olarak bilinen lateral hipotalamik alanda yoğun olarak bulunan "oreksinler" ilk olarak rat hipotalamusunda tanımlanmış peptidlerdir. Ratlara intraseroventriküler yolla uygulanmalarının iştahı artırması sonucunda eski Yunanca'da "iştah" anlamına gelen "oreksin" adı verilmiştir (33). Oreksijenik peptidler açlık hissini başlatılmasıyla besin alımını uyarırlarken, anoreksijenikler ise tokluk hissini oluşturulmasıyla besin alımını durduran peptidlerdir (34). Başlıca oreksijeniklerden; Ghrelin reseptörleri esas olarak, ARC'deki NPY/AgRP nöronları üzerinde eksprese edilir ve ghrelin sinyalizasyonunun aktivasyonu, bu nöronları stimüle ederek beslenme davranışını teşvik eder. Gelişmekte olan kanıtlar, leptin ve ghrelin gibi beslenmeyi düzenlediği bilinen hormonların, mezolimbik dopamin sinyalizasyonunun düzenlenmesi yolu ile besin elde etmeye yönelik motivasyon üzerinde de etkili olduğu fikrini desteklemektedir (35).

Beslenmeyi teşvik eden Nöropeptid Y (NPY) ve Agouti-ilişkili peptid (AgRP) ise, ARC'de konsantrasyon olan nöronların bir alt kümesinden birlikte salgılanır ve serbest bırakılır. NPY'nin öncelikli olarak görevi, beyinde bulunan ve hipotalamusta PVN, VMH ve LHA içeren bölgelerde yoğunlaşan reseptörler üzerinde etkili olarak besin alımını uyarmaktır. Diğer yandan AgRP ise, PVN'deki anoreksijenik reseptörleri inhibe etmektedir. NPY ve AgRP'yi salgılayan nöronların aktivasyonu (Ghrelin aracılığıyla), oreksijenik sinyali aktive edici ve anoreksijenik sinyali inhibe edici

etkiye sahip olmasından dolayı çifte oreksijenik etkiye sahiptir (28). Duyusal besin algılama, AgRP nöronlarını birkaç saniye içinde inhibe eder, ancak bu inhibisyon, besinin daha sonra tüketilmesine kadar geçerlidir (36).

Başlıca anoreksijeniklerden biri olan leptin, beyaz adipoz dokudan sentezlenmekte ve vücut yağ kütlesi ile orantılı olarak dolaşımdaki düzeyleri değişmektedir. Leptinin ana etki mekanizması, birçok hipofizer hormonun regülasyonunda görev alan ve asıl etkisi iştahı artırmak olan NPY'nin ARC'den salınımı ve ekspresyonunu inhibe etmektir. Böylece leptin, kan-beyin bariyerini geçerek hipotalamusta reseptörlere bağlanır, sinyallerin aktive edilmesiyle besin alımını güçlü bir şekilde baskılar ve enerji depolarının kullanılması için metabolik süreçlerin uyarılmasını sağlar (37).

Arkuat nükleusta (NAc), leptin reseptörleri iki ayrı nöron alt kümesi üzerinde eksprese edilmektedir. İlk olarak, peptid nörotransmitter pro-opiomelanokortin (POMC) ve kokain-amfetamin-regüle edilmiş transkripti (CART) eksprese edilir. Leptin reseptör sinyali, POMC/CART nöronlarının aktivitesini stimüle eder ve metabolik hızı arttırırken beslenmeyi baskılar. İkinci olarak ise, leptin reseptörünün aktivasyonu, besin alımını arttıran NPY ve AgRP reseptör aktivasyonu, ventral tegmental alan (VTA) dopamin nöronlarının salınımı inhibe etmesinin yanı sıra, VTA'da uzun süreli leptin sinyali blokajı, lokomotor aktiviteyi ve besin alımını arttırır. İnsanlarda yapılan görüntüleme çalışmaları, leptinin mezolimbik dopamin sinyalizasyonunu etkilemedeki rolünü doğrulamaktadır (35). Leptin, AgRP ve POMC nöronlarının temel aktivitesinin düzenlenmesine ek olarak, besinlerin duyusal algılanışı da dahil olmak üzere diğer sinyallere duyarlılığını modüle edebilir (38).

2.3. Hedonik Açlık

Günümüzde insanlarda yeme davranışının, çoğunlukla fizyolojik bir ihtiyaca bağlı olmadan, besin ile ilgili çevresel tetikleyicilere verilen tepki tarafından yönlendirildiği bilinmektedir.

Besinleri görme ya da koklama, yemek yiyen insanların görülmesi ve yapılan reklamlar çevresel (dış) tetikleyiciler olarak, stresli olma ya da duygu durumu ve ödüllendirici deneyimler ise duygusal (iç) tetikleyiciler olarak adlandırılmaktadır. Bu tetikleyicilere maruz kalmanın, açlık olarak yanlış yorumlanması, yemek yemeye teşvik eden besinler yolu ile ödül beklentisini tetiklediği iddia edilmektedir. Özellikle de ana öğünler dışında keyfi olarak tüketilen besin seçenekleri olarak tanımlanan "atıştırma" bu çevresel tetikleyicilerden daha çok etkilenmektedir. Yapılan uzunlamasına bir araştırma, atıştırma davranışını tetikleyen, açlıktan ziyade çevresel ve duygusal tetikleyiciler olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, her birey besin ile ilgili çevresel ve duygusal tetikleyicilere aynı şekilde tepki vermez. Bazı bireyler besin ile ilgili genel tetikleyicilere karşı daha duyarlı olabilir ve bu nedenle de daha fazla besin tüketebilir (39, 40).

Ortamda bulunan besin çeşitliliği ile ilişkili ipuçlarına maruz kalma (örneğin, besinleri görme, kokusunu alma, restoranlar gibi besin ile ilgili yerler vb.), psikolojik ve fizyolojik yanıtlardan oluşan besin ipuçlarını ortaya çıkarır. Bu besin ipuçları tarafından tetiklenen yanıtlar, aşırı beslenme dürtüsüne neden olur. Bu durum, aşırı kilolu ve obez bireylerde daha sık ve yoğun bir şekilde görülmektedir (41).

Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmalarından elde edilen bulgular, besin ipuçlarına duyarlılığın artmasının, vücut ağırlığı ve vücut yağlarındaki artışın yanı sıra, bir ağırlık kaybetme programı uygulayan bireylerde başarı oranını düşürdüğünü ortaya koymaktadır (42-46).

Bireylerin homeostatik açlıktan ziyade hedonik açlıktan daha fazla etkilendiği ve bu nedenle ağırlık artışı olduğu ileri sürülmektedir (23). Ayrıca, besin uyaranlarına karşı olan duyarlılığın, metabolik açlığın olmadığı durumlarda daha fazla besin tüketimi ile ilişkili olduğu tespit edilmiş ve artan besin ödül duyarlılığının hem istemsiz aşırı yeme hem de ağırlık artışı durumunun altında yatan neden olduğu hipotezini desteklemiştir (47).

Bunların dışında, kısıtlanmış yeme davranışı ve aşırı besin isteği gibi yeme tutumları da aşırı beslenme davranışını tetikleyici risk faktörleridir. Kısıtlanmış yeme davranışı, kasıtlı olarak besin alımının kısıtlanması şeklinde tanımlanır ve aşırı beslenme davranışlarıyla bağlantılıdır. Aşırı besin isteği ise belirli bir besine karşı yoğun ve güçlü bir istek duyulması, arzulanan bu besinin psikolojik veya fizyolojik bir motivasyon oluşturması durumudur (48).

Yeme çatışma modeli hedefine göre, beslenmesi kısıtlanan bireylerin, lezzetli besinlerin çekimine direnmekte zorluk yaşamaması, yemekten keyif alma ve ağırlık kontrolü hedefleri arasındaki uyumsuzluk çatışmasından kaynaklanmaktadır. Beslenmesi kısıtlanan bireyler, lezzetli yemek yemenin keyfini çıkarmak istemektedir. Bu hedefler, mental olarak bireyin gelecekte ulaşmak istediği durumları temsil etmektedir (49).

Ağırlık kaybı için besin alımını kısıtlayan bireylerin, paradoksal olarak uzun vadede ağırlık artışı ile karşı karşıya olacakları güvenilir bir öngörüdür (50, 51). Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, besin çeşitliliğinin artmasının, kişilerde besin alımını arttırdığı ve bu bireylerin normalden daha fazla besin tükettikleri saptanmıştır (52).

Son yıllarda, yüksek enerji içerikli besinlerin "bağımlılık" niteliklerine olan ilgi giderek artmaktadır. Besin bağımlılığı, yüksek enerji içerikli besinlerin, kontrol kaybı ve aşırı besin isteği sonucunda aşırı yenmesi ile karakterizedir (53).

Besin bağımlılığı kavramını destekleyen beyin görüntüleme çalışmaları, hem obez hem de madde bağımlısı olan bireylerin beyin bölgelerinde ödül duyarlılığı, teşvik motivasyonu, hafıza ve öğrenme, dürtü kontrolü, stres reaktivitesi ve içsel bilinç ile ilişkili benzer değişiklikler olduğunu ortaya koymaktadır (54). Yapılan hayvan çalışmalarında artan kanıtlar, yaygın olarak bulunan lezzetli besinlerin (özellikle şeker ve yağ içeriği yüksek olan besinler) madde bağımlılığı özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Lezzetli besinlere erişimi olan ratlar üzerinde yapılan bir araştırmada, aşırı tüketme dürtüsü, geri çekilme, aşırı istek duyma ve çapraz duyarlılaşma gibi madde bağımlılığı özelliklerini sergilemekte oldukları gözlemlenmiştir (55).

Hedonik sisteme dahil olan nöral devreler kortikolimbik sistemde bulunur ve sinyalleme sistemleri dopaminerjik, opioid ve kannabinoid yollarını içerir (56).

Opioid sistem, madde kullanımı ve besin ödülüne dahil olan önemli nöral bir devrede yer alır. Lezzetli besinlerin hızlı tüketimi, zevk duygularına aracılık eden endojen opioidlerin salınımını uyarır. Bununla birlikte, lezzetli besinlerin kronik tüketimi ile post-sinaptik opioid reseptörlerinin sürekli ve aşırı uyarılmasının sonucunda, reseptör fonksiyonunda veya iletim mekanizmalarında uzun vadeli değişiklikler ortaya çıkabilir ve bu durum, opioidlerin çalışma düzeninin bozulmasına neden olur. Örneğin, çikolata ve sükroza sık erişimi olan ratlarda aşırı beslenme davranışlarını ortaya çıkaran bu durum, beynin ödül ile ilişkili bölgesi olan ventral striatumda enkefalinlerin (endojen bir opioid) ekspresyonunda azalma olduğunu göstermektedir (57).

Temel metabolik süreçlerin ötesinde, psikolojik faktörler ve besin kimyasının yeme davranışını düzenlediği yönünde artmakta olan kanıtlar mevcuttur. Bu alandaki araştırmalar, genellikle ödül duyarlılığına odaklanmıştır. Son araştırmalar, ödül duyarlılığı yüksek olan bireylerin, ödüllendirici özelliklere ve yüksek yağ/yüksek şeker içeriği olan lezzetli besinlere daha fazla uyum sağladıklarını göstermektedir. Yüksek ödül duyarlılığı aynı zamanda, sürekli bir aşırı beslenme davranışı ile ilişkilendirilmektedir. Orta beyin "ödül" devrelerinin, besin bağımlılığına yanıt verme oranındaki farklılıklar fMRI ve genetiği ile yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (53). Gearhardt, A.N ve arkadaşlarının (58) yaptığı bir çalışmada, çikolatalı milkshake'in hazırlanmasını bekleyen katılımcılarda, ödül beklentisi ve besin ödülünün planlanması ile ilgili beyin bölgelerinin aktivasyonunun besin bağımlılığı semptom skorlarıyla ilişki olduğunu saptamıştır.

2.3.1. Hipotalamus ve Hedonik Açlık

Temel ve klinik nöroloji bilimlerindeki teknolojik ve kavramsal gelişmeler, hipotalamus ile vücut ağırlığının homeostatik olarak düzenlenmesine ilişkin geleneksel görüşünü genişleterek, eksternal duyu bilgisini, ödül, biliş ve yürütme işlevlerini işleyen kortikal ve subkortikal beyin alanları tarafından iştahın hedonik kontrollerini içermektedir (59).

Günümüzde, artık sadece metabolik açlığa bağlı olarak değil, çoğu kez açlık durumu oluşmadan ve fazla olan yağ rezervlerine rağmen yemek yenmektedir. Enerji kaynağı rezervler tükendiğinde yemek yemek ve sonrasında yemek yemeği bırakmak enerji dengesini düzenleyen homeostatik mekanizmalar tarafından sağlanmaktadır. Metabolik olarak yönlendirilen bu yemenin aksine, diğer tüm yeme biçimleri 'non-homeostatik' olarak adlandırılır. Bu durum, bilişsel, ödül ve duygusal faktörlerin katılımını ifade eden hedonik yeme olarak da adlandırılabilir (21).

Beynin geniş alanları, görsel, işitsel ve koku duyularının yanı sıra tat alma duyusu gibi duysal bilgilerin işlenmesi için ayrılmıştır. Duysal girdinin nihai entegrasyonu orbitofrontal, prefrontal ve insular korteks gibi polimodal bağlantı bölgelerinde gerçekleşir (60).

İlgili mekansal ve zamansal bilgilerle birlikte, besinlerin bu tür multimodal duysal temsillerinden sonra, hipokampal oluşum, prefrontal korteks, dorsal striatum ve amigdaladan oluşan dağınık bir ağda "besin anıları" olarak tanımlanır (9-10). Besin ile ilgili daha önceki deneyimleri hatırlatıcı ifadeler, gelecekteki beslenme davranışını yönlendirmekte kullanılır. Bu nedenle, öğrenme ve hafızanın ileriye de kapsayan yanıtlama ilişkisi açıkça görülmektedir (61).

Gerçekten aç olmadığımızda bile çekici besin maddelerinin üzerimizdeki görsel gücü bilinmektedir. Ancak görsel bir uyarının her zaman göze çarpan bir besin olması gerekmez. Bu yalnızca, besin ile önceki deneyimlerden öğrenilmiş olan bir hatırlatıcı durum da olabilir. Tıpkı görsel ve diğer duysal uyarılarda olduğu gibi bağımlılık davranışı belirtileri şarta bağlı hale gelebilir ve istenilen besinlerle içeceklerin mevcut olması bu durumu uyarabilir (62).

İnsular korteks, vagus siniri aracılığı ile tat alma ve içsel çevre konularında bilgi alır, özel bir alan olan insanın anterior insulası, benlik bilincinin ve bilinçli olma durumunun oluşumunda rol oynar, bu nedenle de oldukça önemlidir (63).

2.3.2. Endokannabinoidler ve Hedonik açlık

Kanabis sativa (kendir, hint keneviri) “kannabinoid” adı verilen ve kimyasal olarak 21 karbonlu alkaloid içeren bir bitkidir. Farmakolojik açıdan aktif bileşenleri Δ 9-tetrahidrokannabinol (THK), kannabidiol (CBD) ve kannabinol (CBN)’ dır. Kannabinoid terimi, kanabinoid reseptörlerini aktive edebilen bütün bu maddeler için kullanılır. Kanabis sativa yüzyıllardır tıbbi ve rekreasyonel amaçlarla kullanılan bir bitkidir. Kanabis sativa’nın açlık ve besin alımının uyarılmasını da içeren fizyolojik ve psikolojik etkileri olduğu, aynı zamanda iştah açıcı ve antiemetik özellikleri de olduğu bilinmektedir.

Endokannabinoid sistem, son yıllarda tanımlanan fizyolojik bir sistemdir. Endokannabinoidler, Kannabinoid reseptör tip 1 (CB1) ve Kannabinoid reseptör tip 2 (CB2) reseptörlerine bağlanabilen endojen yağlardır. CB1, enerji dengesi ve vücut ağırlığını kontrol eden hipotalamik nukleustaki nöronlarda ve besin isteğinin oluşmasına aracılık ettiğine inanılan mezolimbik sistemdeki nöronlarda bulunur. Açlık durumunda, besin alımını sağlamak için CB1’in aktive olması gerekir, CB1’in aktive edilmesi lezzetli besinlerin tüketimini stimüle eder. CB1’in aktive edilmesi, hem NAc’ta bulunan dopaminin, hem de hipotalamustaki iştah açıcı ve iştahı baskılayıcı bazı mediyatörlerin salınımına neden olur (64).

Merkezi sinir sisteminde endokannabinoid sistem aktivasyonunun oreksijenik etkileri, hipotalamus ve limbik sistemdeki yemek yeme motivasyonunu artırması sonucunda gerçekleşmektedir. Enerji homeostazını periferde kontrol eden karaciğer, yağ dokusu, pankreas ve iskelet kasları gibi dokularda endokannabinoid sistemin aktivasyonunun metabolik hastalıklarda abdominal yağ birikimine, hiperglisemiye ve dislipidemiye neden olduğu gösterilmiştir (65).

Daha önce yapılan çalışmaların çoğunda, obezitenin altında yatan merkezi/periferik homeostatik mekanizmalara odaklanılmıştır. Ancak günümüzde, ödül arayışı ve homeostatik olmayan besin alımı ile ilgili motive davranışın altında yatan sinir devrelerine hızla artan bir ilgi vardır. Özellikle mezokortikolimbik sistem, hipotalamik bölgeler ile belirgin, karşılıklı bağlantılara sahiptir (22). Beyindeki mezokortikolimbik dopamin sistemi, bireyin belirgin bir biçimde iştah açıcı veya caydırıcı uyarılara karşı verdiği tepkiyi yöneten ana devredir. Bu sistem, her biri

motive edilmiş olan davranışların başlatılması ve organizasyonunda rol oynayan VTA, NAc ve prefrontal korteksi (PFC) içerir. VTA; NAc ve PFC'nin de dahil olduğu başlıca hedeflere önemli tahminler gönderen dopamin nöronları için büyük bir merkez görevi görmektedir (66). PFC, gelecekteki sonuçları tahmin etmek için ödülleri hakkındaki bilgilerin simgelenmesinde/entegrasyonunda yer alırken, NAc, motivasyonel dürtülerin motor davranışına dönüştürülmesi için kritik bir öneme sahiptir. Lezzetli besinler gibi iştah açıcı uyarıların tahmini ipuçları, VTA dopamin nöronlarını aktive eder ve NAc ile PFC gibi hedef yapılarda dopamin salınımını sağlar (67). Buna ek olarak, endokannabinoidler besinlerin hedonik etkisini arttırmak için NAc içerisinde hareket eder (22).

Yüksek yağlı bir diyetle kısa süreli veya kronik olarak maruz kalma durumlarının her ikisi de mezolimbik devrede sinaptik plastisiteyi değiştirebilir. 24 saat boyunca şekerli yüksek yağlı besinlere maruz kalma, VTA dopamin nöronlarının uyarıcı sinaps sayısını artırır ve bu etki en az bir hafta sürebilir (68). Aynı zamanda, lezzetli, şekerli besinlere ve/veya yüksek yağlı bir diyetle kronik olarak maruz kalmak da, diyetle indüklenen obeziteye yol açar ve ayrıca mezokortikolimbik devrede uzun süren değişikliklere neden olabilir (69).

Homeostatik ve homeostatik olmayan beslenme arasında doğrudan ve ayrılmaz bir bağ olduğu vurgulanmaktadır. Her geçen gün artan çalışmalarda, endokannabinoidlerin bu sistemleri modüle etmede önemli bir rol oynadığı gösterilmiş ancak bunların kesin mekanizmaları henüz tam olarak aydınlatılamamıştır. Endojen kannabinoidlerden (endokannabinoidler) olan, 2-araşidonoilgliserol (2-AG) ve anandamid (AEA) doğal ligandlarının, iştah ve beslenmeyi düzenleyen önemli fizyolojik rolü bulunmaktadır. Homeostatik ve homeostatik olmayan beslenme, hipotalamik ve mezokortikolimbik devrelerde uyumlu eylem ile yönetilir ve dolayısıyla besin alımı endokannabinoid sistemin etkisi altındadır (22).

Endokannabinoid sistem beyinde tonik olarak, ödül mekanizmalarıyla ilgili olan mezolimbik yollar ile etkileşime girer, diğer oreksijenik ve anoreksijenik araçların düzeylerini ve eylemlerini geçici olarak düzenlemek için hipotalamusta "isteğe bağlı olarak" aktive edilir. Hem hipotalamusta hem de limbik ön beyinde endokannabinoid seviyeleri besin yetersizliği sırasında en yüksek düzeyde iken besin tüketimi sırasında en düşük düzeydedir. Yapılan bir çalışmada, endokannabinoidlerin hipotalamusa ya

da nukleus akumbense doğrudan enjekte edilmesinin, fizyolojik olarak tok olan ratlarda besin alımını teşvik ettiği gözlemlenmiştir (70).

Hedonik yeme sırasında lezzetli besin tüketiminin, dopamin ve endokannabinoidlerin salınımı ile beyindeki ödül devrelerini aktive etmesi, hipotalamik açlık sinyallerinin sürekli uyarılmasına ve tokluk mediyatörlerinin inhibisyonuna neden olur. Bu durumda yemek yemeye devam etme dürtüsü korunur ve besinler enerjiye ihtiyaç duyulmadan sadece ödüllendirici ve keyif verici özellikleri nedeniyle tüketilir (71, 72).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma; Nisan 2017- Mayıs 2017 tarihleri arasında Başkent Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 18 yaş üzeri gönüllü, 293 kadın, 70 erkek birey olmak üzere toplamda 363 öğrenciden oluşmaktadır. Başkent Üniversitesi'nde toplam 11 fakülte ve bu fakültelerin altında toplam 41 bölüm bulunmaktadır. Bu fakülte ve bölümlerden, her fakülteyi temsil edecek şekilde bölüm ve sınıflar örneklem grubuna dahil edilmiştir. Bir ölçeğin farklı bir dile ve kültüre adaptasyonunda, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini saptayabilmek için öngörülen örneklem büyüklüğü, madde sayısının en az 5-10 katı olmalıdır (73). Örneklem seçimi, fakülte ve bölümlere numaralar verilerek ve excelde rasgele sayı üretilerek Basit Rasgele Örneklem seçim tekniğine göre gerçekleştirilmiştir. Örnekleme çıkan fakülte ve bölümlerden gerekli izinler alınarak öğrencilerin toplu olarak bir arada buldukları sınıflarda anket uygulanmıştır. Bu çalışma için, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından 94603339-604.01.02/ 12617 sayılı karar ile 04.04.2017 tarihli 'Araştırma Kurul Onayı' alınmıştır (Ek-1).

Çalışmaya başlamadan önce bireylere "Onam Formu" okunmuş ve çalışmaya katılmayı isteyip istemedikleri sorularak, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı isteyen bireyler dahil edilmiştir.

3.2. Araştırma Genel Planı, Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

3.2.1. Kişisel özellikler

Anket formu; öğrencilerin genel bilgileri (yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı vb.), beslenme alışkanlıkları (ana öğün, ara öğün tüketim sıklıkları vb.), görsel analog skalası, duygusal iştah anketi, BGS (PFS) ve LBTMS (PEMS) ölçekleri bölümlerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin, boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) değerleri beyana dayalı olarak alınmıştır. Anketin uygulaması, öğrencilerin bulunduğu sınıflarda gözlem altında kendi kendilerine doldurma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir (Ek-2).

Bireylerin beden kütle indeksleri, beyana dayalı olarak alınan boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri kullanılarak $BKİ = [\text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy (m)}^2]$ formülü ile hesaplanmıştır (74). Bireylerin BKİ sonuçları Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sınıflamasına göre değerlendirilmiştir. WHO standartlarına göre BKİ sınıflaması Tablo 3.2.1’de belirtilmiştir (75).

Tablo 3.2.1 Dünya Sağlık Örgütü standartlarına göre BKİ sınıflaması

BKİ (kg/m²)	Sınıflandırma
<18.50	Zayıf
18.50-24.99	Normal
25.00-29.99	Hafif şişman
≥ 30.00	Obez

3.2.2. Görsel Analog Skalası (Visual Analogue Scale - VAS)

Görsel analog skalası (GAS), sayısal olarak ölçülemeyen bazı değerleri sayısal hale çevirmek için kullanılmaktadır. 10 cm’lik bir çizginin iki ucuna değerlendirilecek parametrenin iki uç tanımı yazılır ve bireylerden bu çizgi üzerinde kendi durumlarının nereye uygun olduğunu bir çizgi çizerek veya nokta koyarak veya işaret ederek belirtmeleri istenir. Bu hat düz olabileceği gibi, eşit aralıklar halinde bölünmüş de olabilir. Kişiler için elde edilen değerlerin ortalaması alınır. Testin bir dili olmaması ve uygulama kolaylığı önemli bir avantajdır. Uygulandığı çizginin yatay ya da dikey olmasından ve uzunluğundan etkilenmediği gösterilmiştir. Testin kısa süre aralıkları ile tekrar edilmesi sonrasında verilen cevaplarda anlamlı fark bulunmamıştır. Kişiler için elde edilen değerlerin ortalaması alınarak değerlendirme yapılır. Test, çok uzun süreden beri kendini kanıtlamış ve tüm dünya literatüründe kabul görmüştür. Güvenlidir ve kolay uygulanabilir (76).

Bu çalışmada, GAS ile bireylerin hangi besin türlerine daha fazla ilgi duyduklarının saptanması amaçlanmıştır.

3.2.3. Duygusal İştah Anketi

Duygusal iştah anketi (DİA), Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demirel ve arkadaşları tarafından yapılmış ve tüm test için Cronbach's α katsayısı (güvenirlik katsayısı) 0.73 olarak saptanmıştır. Yirmi iki maddeden oluşan ölçek likert tipi 9'lu puanlama sistemine göre tasarlanmıştır. Duygusal yemek yemeyi değerlendirmeyi amaçlayan ölçekte, katılımcılar her bir maddedeki ifadelerin iştahlarını etkileme düzeyini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlamaktadırlar. Duygusal yemek yemenin varlığı, olumsuz/olumlu duygularda (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlarda (8 madde) değerlendirilmektedir. Olumsuz duygular ve olumsuz durumların puanlarının toplanması ile DİA olumsuz toplam puanı; olumlu duygular ve olumlu durumların puanlarının toplanması ile DİA olumlu toplam puanı elde edilmektedir. Duygusal yemek yemeyle ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan ölçek, hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir (77).

3.2.4. Besin Gücü Ölçeği (BGS)

Orijinal adı "Power of Food Scale-PFS" olan besin gücü skalası, Cappelleri ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Orijinalinde 21 madde ile başlayan ölçek, geçerlik ve güvenilirlik analizinden sonra 15 maddeye inmiştir. Ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach's α katsayısının (güvenirlik katsayısı), 0.81-0.91 aralığında olduğu saptanmıştır. BGS, lezzetli besinlerin fazla miktarda bulunduğu ortamlarda yaşamının, bireylerin psikolojik durumları ve hedonik açlık durumları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. BGS, besin ortamının bir ölçüsü değildir. Bireyin günlük besin tüketiminden bağımsız olarak, lezzetli yiyeceklerin bulunduğu ortamlarda, besin tarafından kontrol edilme ve iştah ile ilgili düşünceler, duygular ve motivasyonlardaki bireysel farklılıkların bir ölçüsüdür.

BGS ölçeği, 1'den (hiç katılmıyorum), 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar değişen, beş maddelik bir Likert ölçeği ile cevaplandırılan ve orijinalinde 21 madde olan bir ankettir. Besin durumlarına verilen tepkileri ölçen 3 alt faktörü bulunmaktadır; 1) **besin bulunabilirliği** (food available); ortamda lezzetli besinlerin bulunduğu

varsayılır. Dolayısıyla bu maddeler en soyut olanlardır. Çünkü bunlar, besinlerin daima imgesel olarak mevcut olduğu ancak fiziksel olarak mevcut olmadığı "örtük" bir besin ortamına verilen tepkileri tanımlar. 2) **besin mevcudiyeti** (food present); ortamda lezzetli besinler fiziksel olarak mevcuttur fakat henüz tadına bakılmamıştır. 3) **besinin tadına bakılması** (food tasted); lezzetli besinlerin yalnızca tadına bakılmıştır fakat henüz tamamı tüketilmemiştir (3, 11). Tüm maddeler skorlanır ve skorlar 1-5 arasında değişmekte olup, yüksek skorlar, bireyin besin ortamına karşı daha duyarlı olduğunu ve psikolojik olarak besin tarafından kontrol edildiğini gösterir (3).

3.2.4.1. Besin gücü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi

BGS ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması olmaması nedeniyle öncelikle orijinali 21 maddeden oluşan bu ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi aşaması tarafımızca gerçekleştirilmiştir. Anketin çevrilme sürecinde önerilen standart çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır (78). Bu amaçla; beslenme alanında iyi derecede İngilizce bilen iki ve Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden İngilizce düzeyi çok iyi olan bir öğretim üyesi olmak üzere toplam üç uzman tarafından, önce İngilizce'den Türkçe'ye sonra Türkçe'den İngilizce'ye geri çevirileri yapılmıştır. En son yapılan çeviriler bir araya getirilerek tutarlılıkları ve anlam bütünlükleri değerlendirildikten ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra ölçeğin Türkçe uyarlaması tamamlanmıştır. Ölçeğin dil ve anlam açısından anlaşılabilirliğini saptamak amacıyla Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanlarına incelemeleri ve değerlendirmeleri için verilmiştir. Aynı zamanda ölçekteki soruların anlaşılma durumunu, maddelerin sırasının doğru olup olmadığı, ölçeğin yaklaşık kaç dakikada doldurulabileceğini saptamak için farklı bölümlerden yaklaşık 20 öğrenciye uygulanmış ve onların düşünce ve önerileri alınmıştır. Ölçekteki geri bildirimlerden sağlanan düzeltmeler yapıldıktan sonra son şekli verilmiş ve hedef örneklem grubuna uygulanmıştır. Bu durumda da herhangi bir sorun ile karşılaşılmamıştır.

Türkçe dili açısından uyarlaması yapıldıktan sonra, BGS ölçeğinin orijinal ölçeğe olan uyumu "Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis)" ile değerlendirilmiştir. Uyum (Fit) göstergeleri olan Ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi,

Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi, Yaklaşık Hataların Karekökü ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası indeksleri hesaplanmıştır. Ölçeğin üç faktörüne yönelik puanlar ile BGS ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyonlar "Pearson Korelasyon Katsayısı" hesaplanarak verilmiştir. Ölçeğin maddeler arasındaki güvenirliliğinin (iç tutarlılığının) saptanması amacıyla "Madde Analizi ve Cronbach- α Katsayısı" hesaplanmıştır.

3.2.5. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (LBTMS)

Orjinali "Palatable Eating Motives Scale-PEMS" olan lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği ise, Burgess ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Orjinalinde 20 madde ile başlayan ölçek, geçerlik ve güvenirlilik analizleri yapıldıktan sonra 19 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin tüm alt faktörlerinin, Cronbach's α katsayısının 0.73-0.91 aralığında olduğu saptanmıştır. LBTMS ölçeği, bireylerin lezzetli besin ve içecekleri tüketmelerinin nedenlerini belirlemek için geliştirilmiştir; 1) metabolik olmayan nedenlerden dolayı (açlık olmadan) yemek yenildiğinde veya pasif yeme sırasında seçilen besinlerin tipik özellikleri, 2) bu tür besinlerin daha lezzetli olması nedeniyle sınırlandırılmasının zor olması ve 3) tipik olarak enerji yoğunluğu yüksek olan, ağırlık kazanımını kolaylaştıran tüm faktörler nedeniyle bireylerin davranışlarının spesifik olarak ölçülmesi amaçlanmıştır (8).

LBTMS ölçeğinin başlangıç kısmındaki talimatlar, lezzetli besinler ve içecekler terimleri ile (Örneğin; fast-food, tatlı, abur cubur, kızarmış besinler, tuzlu atıştırmalıklar ve şekerli içecekler) ne kastedildiğinin örneklerini içermektedir (13). Likert benzeri, beş seçenekli cevaplardan oluşan, orjinalinde 20 madde olan bir ankettir. Sosyalleşme, başa çıkma, ödül geliştirme ve uyum motivasyonları olmak üzere 4 alt faktör içermektedir; 1) **sosyalleşme motivasyonu** (social), lezzetli besinleri veya içecekleri sosyal nedenlerden dolayı tüketmeye yöneliktir (Örneğin; arkadaşlarla kutlama yapmak, daha samimi olmak, toplantılar, partiler vb.). 2) **başa çıkma motivasyonu** (coping), olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için lezzetli öğeleri tüketmeye yöneliktir (Örneğin; endişe, depresyon, sinirlilik, sorunları unutma isteği vb.). 3) **ödüllendirme motivasyonunda** (enhancement), olumlu deneyimleri ya da duyguları arttırmak amacıyla lezzetli besin ve içecekler ile kendini ödüllendirme söz

konusudur (Örneğin; eğlenceli, heyecan verici olduğu için ya da hoş bir his verdiği için tüketme vb.). 4) **uyum motivasyonu** (conformity) ise, lezzetli öğelerin dış baskılar sonucunda tüketilmesini içerir (Örneğin; arkadaşların veya ailenin tüketilmesini istemesi, ortama uyum sağlanması, dışlanmış hissetmemek vb.) (8).

Başa çıkma motivasyonu hariç tüm motivasyonlar 5 maddeden, başa çıkma motivasyonu ise 4 maddeden oluşmaktadır. LBTMS ölçeğinin orijinalindeki puanlama, her bir motivasyonu içeren maddeler arasındaki yanıtların ortalamasının hesaplanmasıyla veya 19 maddenin tüm yanıtları toplandıktan sonra elde edilmektedir. Başa çıkma motivasyonu hariç her bir motivasyon için olası skor aralığı 5-25 arasında değişmekte olup, başa çıkma skoru 4-20 arasındadır. Bu nedenle puanlama 19 ile 95 arasında değişmektedir. LBTMS ölçeğinin toplam puanı, metabolik olmayan nedenlerle lezzetli besinlerin tüketilme sıklıklarını yansıtmaktadır (13).

Tüm çalışmalarda puanların ortalaması üzerinden istatistikler verildiği için bu çalışmada da 5 üzerinden ortalama puanlar verilmiştir. Puanın 2.5'un üzerine çıkması lezzetli besinleri tüketme eğilimlerinin arttığını göstermektedir.

3.2.5.1. Lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi

LBTMS ölçeğinin Türkçeye uyarlaması olmaması nedeniyle öncelikle orijinali 20 maddeden oluşan bu ölçeğin Türkçeye çevrilmesi aşaması tarafımızca gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla; beslenme alanında iyi derecede İngilizce bilen iki ve Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden İngilizce düzeyi çok iyi olan bir öğretim üyesi olmak üzere toplam üç uzman tarafından, önce İngilizce'den Türkçe'ye sonra Türkçe'den İngilizce'ye geri çevirileri yapılmıştır. En son yapılan çeviriler bir araya getirilerek tutarlılıkları ve anlam bütünlükleri değerlendirildikten ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra ölçeğin Türkçe uyarlaması tamamlanmıştır. Ölçeğin dil ve anlam açısından anlaşılabilirliğini saptamak amacıyla Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanlarına incelemeleri ve değerlendirmeleri için verilmiştir. Ölçekteki soruların anlaşılma durumunu, maddelerin sırasının doğru olup olmadığı, ölçeğin yaklaşık kaç dakikada doldurulabileceğini saptamak için farklı bölümlerden yaklaşık 20 öğrenciye uygulanmış ve onların düşünce ve önerileri alınmıştır. Ölçekteki geri bildirimlerden sağlanan düzeltmeler yapıldıktan sonra son şekli verilmiş ve hedef

örneklem grubuna uygulanmıştır. Bu durumda da herhangi bir sorun ile karşılaşmamıştır.

LBTMS ölçeğinin orijinali olan "PEMS" ile uyumu ve güvenilirlik analizi 3.2.4.1'de BGS'nin analizinde belirtilen istatistiksel yöntemler kullanılarak değerlendirilmiştir.

3.3. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında ölçümle elde edilen sürekli nicel değişkenlerden toplanan veriler; ortalama, standart sapma, alt ve üst tanımlayıcı istatistikleriyle verilmiştir. Nitel değişkenlerden elde edilen veriler ise sayı ve yüzde ile özetlenmiştir.

Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında öncelikle parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. Örneklem sayısı yeterliliği sağlandığı için Normal Dağılım Varsayımı (Kolmogorov-Smirnov) testi ile incelenmiştir. Nicel iki değişken arasındaki ilişkinin gücü ve yönü, normal dağılım varsayımı sağlandığı için "Pearson-Korelasyon Analizi" ile saptanmıştır.

Bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında, normal dağılım varsayımı sağlandığı için, "Student t Testi", üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında "Tek Yönlü (Faktörlü) Varyans Analizi" kullanılmıştır. Farklılık tespit edildiğinde, farklılığı yaratan grupların belirlenebilmesi amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden olan (Post-Hoc Tests) Tukey HSD'den yararlanılmıştır.

Uyarlaması yapılan iki ölçeğin yapısal geçerliğinin sınanması açıklayıcı faktör analizi ile, ölçeklerin alt boyutlarının orijinal ölçeklerle uyumunun sınanması ise Doğrulayıcı Faktör Analizi ile yapılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıklarının analizi için madde-analizi yapılmış ve güvenilirlik katsayıları (Cronbach- α) hesaplanmıştır.

Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS version 21 istatistik yazılım programı kullanılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi için AMOS version 21 programından yararlanılmıştır. İstatistik analizlerinde önemlilik düzeyi (Tip I hata olasılığı) $p \leq 0.05$ olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte ve Bölümlere Göre Dağılımı

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin fakülte ve bölüm dağılımları Tablo 4.1.'de verilmiştir. Çalışmaya; Sağlık Bilimleri Fakültesinden toplamda 141, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 59, Fen-Edebiyat Fakültesinden 67, Mühendislik Fakültesinden 62 ve Ticari Bilimler Fakültesinden 34 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrencilerin; %24.8'i Beslenme ve Diyetetik bölümünde, %14'ü Sosyal Hizmet bölümünde, %11'i İktisat bölümünde, %5.2'si Teknoloji ve Bilgi Yönetimi bölümünde, %8.8'i Psikoloji bölümünde, %9.6'sı Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde, %10.2'si Biyomedikal Mühendisliği bölümünde, %7'si Endüstri Mühendisliği bölümünde, %5.5'i Uluslararası Ticaret bölümünde ve %3.9'u Turizm ve Otelcilik bölümünde öğrenim görmektedir (Tablo 4.1.).

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte ve Bölümlere Göre Dağılımı

	S	%
Sağlık Bilimleri Fakültesi		
Beslenme ve Diyetetik Bölümü	90	24.8
Sosyal Hizmet Bölümü	51	14.0
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi		
İktisat Bölümü	40	11.0
Teknoloji ve Bilgi Yönetimi Bölümü	19	5.2
Fen-Edebiyat Fakültesi		
Psikoloji Bölümü	32	8.8
Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü	35	9.6
Mühendislik Fakültesi		
Biyomedikal Mühendisliği Bölümü	37	10.2
Endüstri Mühendisliği Bölümü	25	7.0
Ticari Bilimler Fakültesi		
Uluslararası Ticaret Bölümü	20	5.5
Turizm ve Otelcilik Bölümü	14	3.9
Toplam	363	100.0

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ve Genel Alışkanlıkları

Üniversite öğrencilerinin (n=363) cinsiyet, yaş, alkol tüketim durumları ve alkol tüketim süreleri, fiziksel aktivite yapma ve ailenin gelir durumlarının dağılımları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin %80.7'si kadındır. Öğrencilerin yaş ortalaması ise 21.3 ± 1.82 yıl olarak değişmektedir. Alkol tüketim durumlarına bakıldığında %48.2'si alkol tüketmektedir. Öğrencilerin alkol tüketim sıklıklarına bakıldığında; %49.7'sinin sosyal içici (nadiren) olduğu, %16.6'sının her hafta, %16'sının 15 günde 1, %17.7'sinin ise ayda 1 kere alkol tükettiği saptanmıştır.

Fiziksel aktivite yapma durumuna bakıldığında; %45.2'sinin hiç spor yapmadığı, %31.4'ü haftada 1 gün, %14.9'u haftada 2-3 gün ve %8.5'i haftada 3 günden fazla spor yaptığı saptanmıştır. Öğrencilerin aile gelir durumlarına bakıldığında; %22.6'sının 5000 TL'nin altında, %37.4'ünün 5000-7000 TL, %17.7'sinin 7001-10000 TL, %10.9'unun 10001-15000 TL ve %11.4'ünün 15000 TL'nin üzerinde olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumları, antidepresan kullanım durumları, antidepresan kullanımı süresince iştah durumları ve uyku saatlerinin düzenli olup olmaması durumlarının dağılımları, uyku süreleri, sigara içme süresi ve içilen günlük sigara adedi ortalama ve standart sapma değerleri, antidepresan kullanım sürelerinin ise ortanca değeri Tablo 4.2.'de verilmiştir. Sigara içme durumlarına bakıldığında %28.7'si sigara kullanmaktadır. Öğrencilerin %20.4'ü antidepresan kullanmaktadır. Antidepresan süresince iştah durumlarına bakıldığında ise %43.2'sinin iştahında değişiklik olmadığı, %33.8'inin iştahında artış olduğu, %23'ünün ise iştahında azalma olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %55.4'ünün uyku saati düzenli değildir.

Öğrencilerin; ortalama uyku süreleri 7.20 ± 1.35 saat, sigara içme süresinin ortalaması 3.78 ± 2.10 yıl, içtikleri günlük sigara adedi ortalama 11.33 ± 8.05 ve antidepresan kullanım süreleri ortanca değeri 5 [2-12] aydır (Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ve genel alışkanlıkları

	Öğrenciler (n=363)	
	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	293	80.7
Erkek	70	19.3
Yaş (yıl) $\bar{X} \pm S.S$	21.3 \pm 1.82	
Fiziksel aktivite yapma durumu		
Hiç spor yapmam	164	45.2
Haftada 1 gün spor yaparım	114	31.4
Haftada 2-3 gün spor yaparım	54	14.9
Haftada 3 günden fazla spor yaparım	31	8.5
Ailenin gelir durumu (n=350)		
5000 TL'nin altında	79	22.6
5000-7000 TL	131	37.4
7001-10000 TL	62	17.7
10001-15000 TL	38	10.9
15000 TL'nin üstünde	40	11.4
Alkol tüketimi		
Evet	175	48.2
Hayır	188	51.8
Alkol tüketim sıklığı (n=175)		
Sosyal içiyim (nadiren)	87	49.7
Her hafta	29	16.6
15 günde 1	28	16.0
Ayda 1	31	17.7

Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ve genel alışkanlıkları (devamı)

Öğrenciler (n=363)		
	Sayı	%
Sigara içme durumu		
Evet	104	28.7
Hayır	259	71.3
($\bar{X} \pm S.S$)		
Sigara içme süresi (yıl)	3.78±2.10	
İçilen günlük ortalama sigara adedi	11.33±8.05	
Antidepresan kullanımı		
Evet	74	20.4
Hayır	289	79.6
Antidepresan kullanım süresi (ay)		
ortanca [Q1-Q3]*	5 [2-12]	
Antidepresan kullanımı süresince iştah durumu (n=74)		
Değişiklik olmadı	32	43.2
Arttı	25	33.8
Azaldı	17	23.0
Uyku saatlerinin düzenli olup olmaması		
Evet	162	44.6
Hayır	201	55.4
Uyku süresi (saat) ($\bar{X} \pm S.S$)		
		7.20±1.35

*ortanca [1. çeyrek – 3. çeyrek]

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına, kendi vücut ağırlıklarını değerlendirme ve diyet yapma durumlarına ilişkin verilerin dağılımı Tablo 4.3.'de verilmiştir. Öğrencilerin ana ve ara öğün tüketme durumlarına bakıldığında sırasıyla; %8.4'ünün bir, %41.1'inin iki, %49.7'sinin üç ve %0.8'inin dört ana öğün tüketmekte olduğu; %41.9'unun bir, %45.8'inin iki, %10.1'inin üç, %2.2'sinin ise dört ara öğün tüketmekte olduğu saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin tükettikleri ana öğün sayılarının ortalaması 2.43 ± 0.66 iken, ara öğün sayılarının ortalaması 1.72 ± 0.73 olarak saptanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %43.8'i öğün atladıklarını, %11.9'u öğün atlamadıklarını, %44.3'ü ise bazen öğün atladıklarını belirtmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin %46.4'ü sabah, %28.5'i kuşluk, %32.6'sı öğle, %31.7'si ikindi, %12.2'si akşam, %22.3'ü gece öğününü atlamaktadır. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında; %50.3'ü canı istemediği için, %50.3'ü zaman bulamadığı için, %7.6'sı zayıflamak için, %14'ü aklına gelmediği için, %29.6'sı üşendiği için öğün atlamakta olduklarını belirtmiştir (Tablo 4.3.).

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları

	Öğrenciler (n=363)	
	S	%
Ana öğün sayısı		
1	30	8.4
2	147	41.1
3	178	49.7
4	3	0.8
Ana öğün sayısı (n=358) ($\bar{X} \pm S.S$)	2.43±0.66	
Ara öğün sayısı		
1	120	41.9
2	131	45.8
3	29	10.1
4	6	2.2
Ara öğün sayısı (n=286) ($\bar{X} \pm S.S$)	1.72±0.73	
Öğün atlama		
Evet	159	43.8
Hayır	43	11.9
Bazen	160	44.3
Atlama öğün*		
Sabah	148	46.4
Kuşluk	91	28.5
Öğle	104	32.6
İkinci	101	31.7
Akşam	39	12.2
Gece	71	22.3
Öğün atlama nedeni*		
Canı istemediği için	158	50.3
Zaman bulamadığı için	158	50.3
Zayıflamak için	24	7.6
Aklına gelmediği için	44	14.0
Üşendiği için	93	29.6

*Yüzdeler çoklu cevaba ve kişi sayısına göre alınmıştır.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Kendi Vücut Ağırlıklarını Değerlendirme ve Diyet Yapma Durumları

Üniversite öğrencilerinin %55.4'ü daha zayıf olmayı istediklerini, %34.7'si şimdiki kilosundan memnun olduğunu, %9.9'u ise daha kilolu olmayı istediklerini bildirmiştir. Öğrencilerin BKİ değerlerine bakıldığında; %13.9'unun zayıf, %70.6'sının normal, %12.5'inin hafif şişman, %3'ünün ise obez olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin BKİ değerleri ortalaması $21.8 \pm 4.07 \text{ kg/m}^2$ 'dir. Öğrencilerin %44.4'ü daha önce zayıflama diyeti uyguladıklarını, %55.6'sı daha önce zayıflama diyeti uygulamadıklarını bildirmektedir. Zayıflama diyeti uygulayanların %59'u diyetisyen kontrolünde, %12.8'i doktor kontrolünde, %19.7'si arkadaşlarının önerisiyle, %19.7'si dergi/gazete/internet aracılığıyla ve %13.7'si televizyon aracılığıyla zayıflama diyeti uygulamaktadır. Şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sayılarına bakıldığında ise öğrencilerin %33.3'ü sadece 1 kez, %32.7'si 2 kez, %11.9'u 3 kez, %22.1'i 4 ve daha fazla kez zayıflama diyeti uyguladıklarını bildirmiştir. Öğrencilerin zayıflama diyeti uygulanan dönemdeki ruh hallerine bakıldığında ise; %20.6'sı mutsuz, %30.3'ü sıkıntılı (bunalmış), %14.8'i kaygılı, %49'u hevesli, %2.6'sı yalnız, %25.8'i baskı altında hissettiklerini bildirmektedir (Tablo 4.4.).

Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinin kendi vücut ağırlıklarını değerlendirme ve diyet yapma durumları

	Öğrenciler (n=363)	
	S	%
Kendi vücut ağırlığını değerlendirme		
Daha zayıf olmayı istiyor	201	55.4
Şimdiki kilosundan memnun	126	34.7
Daha kilolu olmayı istiyor	36	9.9
BKİ değerleri		
<18.49 (zayıf)	50	13.9
18.50-24.99 (normal)	255	70.6
25.00-29.99 (hafif şişman)	45	12.5
≥30.00 (obez)	11	3.0
BKİ ($\bar{X} \pm S.S$)	21.8±4.07	
Zayıflama diyeti uygulama		
Evet	161	44.4
Hayır	202	55.6
Uygulanan zayıflama diyetinin alındığı kişi/yer*		
Diyetisyen	69	59.0
Doktor	15	12.8
Arkadaşlar	23	19.7
Dergi/gazete/internet	23	19.7
Televizyon	16	13.7
Şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sayısı (n=159)		
Sadece 1 kez	53	33.3
İki kez	52	32.7
Üç kez	19	11.9
Dört ve daha fazla kez	35	22.1
Zayıflama diyeti uygulanan dönemdeki ruh hali*		
Mutsuz	32	20.6
Sıkıntılı (bunalmış)	47	30.3
Kaygılı	23	14.8
Hevesli	76	49.0
Yalnız	4	2.6
Baskı altında	40	25.8

*Yüzdeler çoklu cevaba ve kişi sayısına göre alınmıştır.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Besinlere Aşırı İstek Duyma Durumlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin bazı besinlere karşı aşırı istek duyma durumlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.5.'de verilmiştir. Öğrencilerin bu besinlere karşı aşırı istek duyma durumlarının alt ve üst değerleri 1-10 puan olarak saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin; çikolata ve çikolatalı ürünlere aşırı istek duyma durumlarının medyanı 7.5 puan, 1. çeyrek değeri 5 puan ve 3. çeyrek değeri 9 puan olarak saptanmıştır. Kremalı pasta ve pastane ürünlerine aşırı istek duyma durumlarının medyanı 6 puan, 1. çeyrek değeri 3 puan ve 3. çeyrek değeri 8 puan olarak saptanmıştır. Cipse aşırı istek duyma durumlarının medyanı 4 puan, 1. çeyrek değeri 2 puan ve 3. çeyrek değeri 6.25 puan olarak saptanmıştır. Gazlı içeceklerle aşırı istek duyma durumlarının medyanı 4.5 puan, 1. çeyrek değeri 2 puan ve 3. çeyrek değeri 7 puan olarak saptanmıştır. Fast-food yiyeceklerle karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 6 puan, 1. çeyrek değeri 4 puan ve 3. çeyrek değeri 8 puan olarak saptanmıştır. Patates kızartmasına aşırı istek duyma durumlarının medyanı 6 puan, 1. çeyrek değeri 4 puan ve 3. çeyrek değeri 9 puan olarak saptanmıştır. Ekmek çeşitlerine karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 4 puan, 1. çeyrek değeri 2 puan ve 3. çeyrek değeri 6 puan olarak saptanmıştır. Makarnaya karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 5 puan, 1. çeyrek değeri 3 puan ve 3. çeyrek değeri 7 puan olarak saptanmıştır. Hamur işlerine karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 5 puan, 1. çeyrek değeri 3 puan ve 3. çeyrek değeri 7 puan olarak saptanmıştır. Kuruyemiş çeşitlerine aşırı istek duyma durumlarının medyanı 5 puan, 1. çeyrek değeri 3 puan ve 3. çeyrek değeri 7 puan olarak saptanmıştır. Çekirdeğe karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 3 puan, 1. çeyrek değeri 1 puan ve 3. çeyrek değeri 6 puan olarak saptanmıştır. Dondurmaya karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 7 puan, 1. çeyrek değeri 4 puan ve 3. çeyrek değeri 9 puan olarak saptanmıştır. Son olarak öğrencilerin meyveye karşı aşırı istek duyma durumlarının medyanı 7 puan, 1. çeyrek değeri 5 puan ve 3. çeyrek değeri 9 puan olarak saptanmıştır. Bu Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu besinler dışında aşırı istek duydukları diğer besinler sorulduğunda; 47 kişi kebab çeşitleri, kırmızı et vb., 16 kişi şekerli ürünler (şekerleme, şerbetli tatlı vb.), 20 kişi ise sebze şeklinde yanıtlamıştır. (Tablo 4.5.).

Tablo 4.5. Üniversite öğrencilerinin bazı besinlere aşırı istek duyma durumlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Aşırı istek duyulan besinler (n=362)	Alt	Üst	Medyan	Q₁	Q₃
Çikolata ve çikolatalı ürünler	1	10	7.5	5	9
Kremalı pasta ve pastane ürünleri	1	10	6	3	8
Cips	1	10	4	2	6.25
Gazlı içecekler	1	10	4.5	2	7
Fast-Food	1	10	6	4	8
Patates kızartması	1	10	6	4	9
Ekmek çeşitleri	1	10	4	2	6
Makarna	1	10	5	3	7
Hamur işleri	1	10	5	3	7
Kuruyemiş çeşitleri	1	10	5	3	7
Çekirdek	1	10	3	1	6
Dondurma	1	10	7	4	9
Meyve	1	10	7	5	9
Diğer seçenekleri					
Kebap, kırmızı et vb. (n=47)	7	10	10	9	10
Şekerli ürünler (n=16)	6	10	10	7.25	10
Sebze (n=20)	2	10	9	6.25	10

Q1: 25. yüzdelerik, Q3:75. yüzdelerik

4.6. Besin Gücü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri Sonuçları

Çalışmada örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını test etmek için Kaiser-Meier-Olkin (KMO), faktör analizinin ön koşulu olan maddeler arasında korelasyon olup olmadığını tespit etmek için ise Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. Buna göre; KMO testi istatistiği sonuçları, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu göstermektedir (KMO=0.87). KMO değerinin 0.50'den büyük olması, o ölçek verisinin örneklem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır ($\chi^2=1493$; $p=0.000$).

4.6.1. Besin Gücü Ölçeğinin Güvenirlik (Reliability) Analizi

Orjinalinde 21 madde olup araştırmacılar tarafından 15 maddeye indirilen bu ölçekte öncelikle 21 maddeye verilen cevaplar üzerinden yapısal geçerliliği saptamak için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. İlk analizden elde edilen faktör yükleri incelendiğinde diğer araştırma sonuçlarında olduğu gibi 6 madde diğer maddelerle negatif ve sifıra çok yakın korelasyonlu olduğu ve yapısal geçerliliği bozduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddeler, 2, 4, 7, 9, 12 ve 13. maddelerdir. 21 maddenin dahil edildiğindeki ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.76 olarak bulunmuştur. Bu maddeler çıkarıldıktan sonra ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.85'e yükselmiştir (Tablo 4.6.1.).

Tablo 4.6.1. Besin gücü ölçeğinin orijinal 21 maddesinin toplam ölçek puanı korelasyonları

Maddeler	Madde-Toplam Puan Korelasyonu
BGS 1	0.581
BGS 2	-0.151*
BGS 3	0.542
BGS 4	0.058*
BGS 5	0.399
BGS 6	0.551
BGS 7	-0.054*
BGS 8	0.526
BGS 9	0.036*
BGS 10	0.567
BGS 11	0.400
BGS 12	0.147*
BGS 13	0.059*
BGS 14	0.518
BGS 15	0.535
BGS 16	0.452
BGS 17	0.569
BGS 18	0.528
BGS 19	0.564
BGS 20	0.337
BGS 21	0.401

* Ölçekten çıkarılan maddeler (BGS 2, 4, 7, 9, 12, 13)

4.6.2. Besin Gücü Ölçeğinin Açıklayıcı (Explanatory) Faktör Analizi

Bu çalışmada 15 maddelik Besin Gücü Ölçeği (BGS)'nin; orjinalinde belirtildiği gibi 3 faktör (boyut) altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Her faktörün faktör yükü 0.30'un üzerinde ve toplam varyans açıklama yüzdesi %30'un üzerinde olduğundan BGS ölçeğinin bu faktörlerde değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. Faktör 1 altında toplanan maddeler: 1, 2, 5, 10, 11 ve 13; faktör 2 altında toplanan maddeler: 3, 4, 6 ve 7; faktör 3 altında toplanan maddeler ise: 8, 9, 12, 14 ve 15'tir. BGS ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 4.6.2'de gösterilmiştir



Tablo 4.6.2. BGS ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonuçları

MADDELER	Faktör 1 Besin Bulunabilirliği (Food Available)	Faktör 2 Besin Mevcudiyeti (Food Present)	Faktör 3 Besinlerin Tadına Bakılması (Food Tasted)
BGS 1	0.68		
BGS 2	0.70		
BGS 3		0.68	
BGS 4		0.64	
BGS 5	0.69		
BGS 6		0.61	
BGS 7		0.64	
BGS 8			0.48
BGS 9			0.73
BGS 10	0.64		
BGS 11	0.66		
BGS 12			0.38
BGS 13	0.65		
BGS 14			0.66
BGS 15			0.63
Öz Değer	4.96	1.55	1.09
Varyans Açıklama	33.08	10.33	7.26
Yüzdesi			

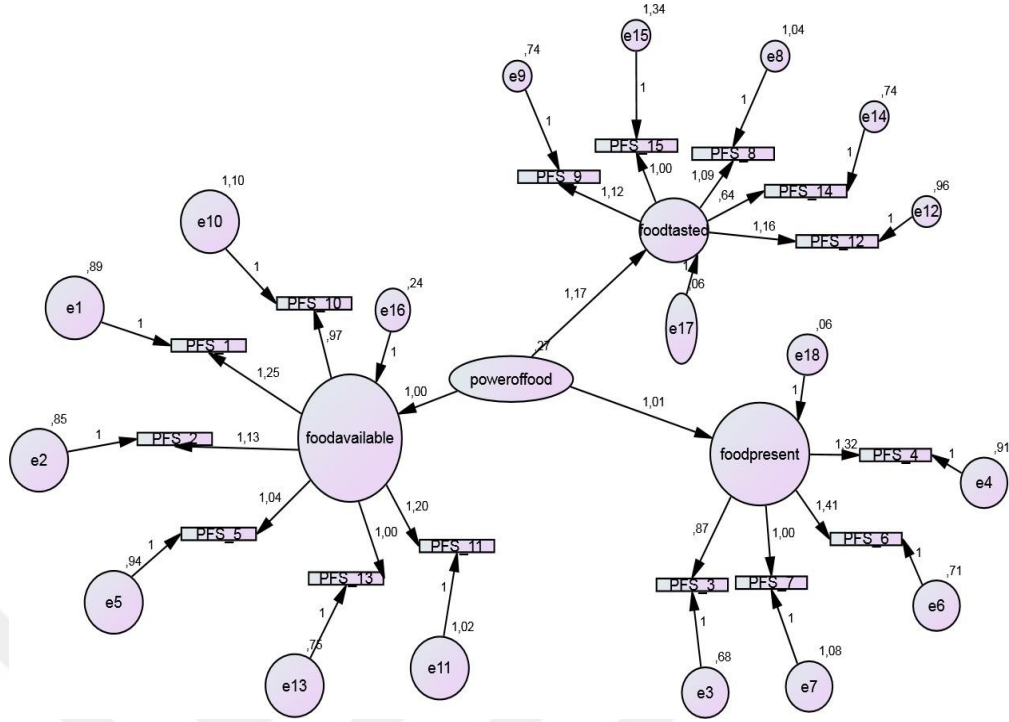
4.6.3. Besin Gücü Ölçeğinin Doğrulayıcı (Confirmatory) Faktör Analizi

Çalışmada BGS'nin doğrulayıcı yapı geçerliliğini tespit etmek amacıyla orijinali temel alınarak 3 faktörlü yapı test edilmiştir. Toplanan verilerin istenilen modele uygun olup olmadığı AMOS Yapısal Eşitlik Modeli ile analiz edilmiştir. Modelin uyum istatistikleri Tablo 4.6.3'te ve uyum şeması Şekil 4.6.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.6.3. Doğrulayıcı faktör analizine göre BGS ölçeğinin uyum istatistikleri

Uyum indeksleri	Kriterler	BGS ölçeği
χ^2/sd	$3 < \chi^2/sd < 4-5$	4.80
AGFI	≥ 0.90	0.97
RMR	≤ 0.05	0.048
RMSEA	0.06-0.08	0.070

Modelin uyumunun değerlendirilmesinde farklı indeksler kullanılabilir. Bu çalışmada kullanılan Ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi göz önüne alındığında ölçeğin mükemmel bir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Buna ek olarak; Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.97 bulunmuştur. Bu değer 0.90'ın üzerinde olması modelin iyi uyumlu olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde; Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0.05'in altında olduğunda ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA)'nin 0.08'den küçük olması modelin iyi uyumunu göstermektedir. Bu ölçekte saptanan değerler BGS ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasının kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir (Tablo 4.6.3.).



Şekil 4.6.1. BGS ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile üç faktörlü modele uyum şeması

Mitchell, T.B ve arkadaşlarının (12) adolesanlara adapte ettiği BGS ölçeğini üç faktörlü yapı ile test etmişlerdir. Bu çalışmada da, BGS'nin Türkçe adaptasyonunda doğrulayıcı faktör analizi ikinci seviyede yapılmıştır. Bu analizde Şekil 4.6.1'de de görüldüğü gibi faktörlerin (gizil değişkenlerin) açıkladığı (yordadığı) bir üst seviye faktör (gizil değişken) olan besin gücü (power food) modele eklenerek "iki seviyeli doğrulayıcı faktör analizi" sonuçları elde edilmiştir. Her faktöre bağlanan maddeler, hata miktarları ve onları açıklayan regresyon katsayıları Şekil 4.6.1'de verilmiştir. Orijinal ölçek ile aynı sonuçlar bulunarak BGS ölçeği "konfirme" edilmiştir.

4.7. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

4.7.1. İç Tutarlılık

BGS ölçeğinin maddeleri arasında iç tutarlılığın (güvenirliliğin) hangi düzeyde olduğu, madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları ile tespit edilmiştir.

4.7.1.1. BGS ölçek maddelerinin güvenilirlik analizleri sonuçları

BGS ölçek maddelerinin güvenilirlik analizleri sonuçları Tablo 4.7.1’de gösterilmektedir. BGS ölçeğinin bütünlüğü için Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. Bu katsayının 1’e yaklaşması ölçeğin mükemmel derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.7.1’de de görüldüğü gibi tüm maddelerin toplam puanla korelasyonu pozitif ve 0.30’un üzerindedir. Bu durum; ölçeğin bir bütün olarak besinlerin bireyler üzerindeki gücünü ölçebileceğini göstermektedir.

Tablo 4.7.1. BGS ölçek maddelerinin güvenilirlik analiz sonuçları

Maddeler	Madde-ölçek toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alpha Katsayısı
BGS 1	0.549	0.840
BGS 2	0.498	0.843
BGS 3	0.385	0.849
BGS 4	0.542	0.841
BGS 5	0.506	0.843
BGS 6	0.562	0.840
BGS 7	0.387	0.849
BGS 8	0.501	0.843
BGS 9	0.532	0.842
BGS 10	0.442	0.846
BGS 11	0.561	0.840
BGS 12	0.527	0.842
BGS 13	0.555	0.840
BGS 14	0.333	0.851
BGS 15	0.397	0.849

BGS ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan 3 alt boyutu için güvenilirlik katsayıları; 1. alt boyut (besin bulunabilirliği) için 0.80, 2. alt boyut (besinin mevcudiyeti) için 0.67, 3. alt boyut (besinin tadına bakılması) için 0.69 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar, her bir alt boyutun iç tutarlılığının olduğunu göstermektedir.

4.8. Besin Gücü Ölçeğinin Puan Olarak Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan BGS ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen istatistiksel değerlendirmeler Tablo 4.8.1’de gösterilmiştir. Üç faktör ve 15 maddeden oluşan BGS ölçeği 5’li Likert skalası ile değerlendirilmektedir. Seçenekler arasında; kesinlikle katılıyorum 5 puan, katılıyorum 4 puan, fikrim yok 3 puan, katılmıyorum 2 puan, kesinlikle katılmıyorum 1 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Bireyin ölçek puanının artması besinlerin birey üzerindeki etki gücünün (hedonik açlığın) arttığı anlamına gelmektedir. Literatürde BGS ölçeğinin değerlendirilmesi 5 puan üzerinden yapılmaktadır. Bu nedenle toplam puan madde sayısına bölünerek yorumlar yapılmaktadır. Ortalama puanın 2.5’un üzerine çıkması, hedonik açlığın varlığını ve besinden etkilenildiğini ifade etmektedir. Bu çalışmaya katılan bireyler ölçekten, minimum 1.33 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 3.18 ± 0.68 puan almıştır.

Çalışmaya katılan bireyler ölçeğin 1. alt boyutu olan besin bulunabilirliği alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.78 ± 0.88 puan; ölçeğin 2. alt boyutu olan besin mevcudiyeti alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 3.43 ± 0.81 puan; ölçeğin 3. Alt boyutu olan besinlerin tadına bakılması alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 3 puan ve ortalama 3.33 ± 0.79 puan almışlardır (Tablo 4.8.1.).

Tablo 4.8.1. Üniversite öğrencilerinin BGS ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) değerleri

	Üniversite öğrencileri (n=362)			
	Alt	Üst	\bar{X}	SS
BGS puanı	1.33	5.00	3.18	0.68
1. alt boyut (Besin bulunabilirliği)	1.00	5.00	2.78	0.88
2. alt boyut (Besin mevcudiyeti)	1.00	5.00	3.43	0.81
3. alt boyut (Besinlerin tadına bakılması)	1.00	5.00	3.33	0.79

Öğrencilerin BGS ölçeğinde en son yer alan maddelere verdikleri yanıtların yüzde dağılımları Tablo 4.8.2’de gösterilmiştir. Ölçekteki her maddenin cevap skalasındaki "kesinlikle katılıyorum" ve "katılıyorum" seçeneklerinin işaretlenmesi hedonik açlık durumunu göstermektedir. Besin bulunabilirliği faktörü maddeleri arasından; "Yemek yemek, başka bir şey yapmaktan daha çok zevk veriyor." maddesine öğrencilerin %15.2’si kesinlikle katılıyorum, "Fiziksel olarak aç olmadığım zamanlarda bile kendimi yiyecek düşünürken buluyorum." maddesine ise %35’i katılıyorum cevabı vermiştir. Besin mevcudiyeti faktörü maddeleri arasından; "Sevdiğim bir yemeği gördüğüm ya da kokusunu aldığım zaman, biraz yemek için güçlü bir dürtü hissedirim." maddesine öğrencilerin %22.9’u kesinlikle katılıyorum ve %55.8’i katılıyorum cevabı vermiştir. Besinin tadına bakılması faktörü maddeleri arasından; "Yediğim besinlerin mümkün olduğunca lezzetli olması benim için çok önemlidir." maddesine öğrencilerin %26.4’ü kesinlikle katılıyorum ve %54.5’i katılıyorum cevabı vermiştir (Tablo 4.8.2.).

Tablo 4.8.2. BGS ölçeğinde en son yer alan maddelerin yüzde dağılımı

BGS ölçeği maddeleri	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Fiziksel olarak aç olmadığım zamanlarda bile kendimi yiyecek düşünürken buluyorum.	16.0	28.7	10.5	35.0	9.9
2. Yemek yemek, başka bir şey yapmaktan daha çok zevk veriyor.	8.8	24.5	17.1	34.4	15.2
3. Sevdiğim bir yemeği gördüğüm ya da kokusunu aldığım zaman, biraz yemek için güçlü bir dürtü hissedirim.	2.5	10.2	8.6	55.8	22.9
4. Bulduğum ortamda sevdiğim yağlı/şişmanlatıcı yiyecekler varsa, kendimi tadlarına bakmak için durdurmakta zorlanıyorum.	14.3	32.5	16.3	28.7	8.3
5. Besinlerin üzerimdeki gücünü düşünmek oldukça korkutucu.	25.3	30.6	22.6	13.8	7.7
6. Lezzetli bir yemeğin hazırda var olduğunu bildiğimde, onu yeme konusunda kendime engel olamıyorum.	4.7	23.1	15.4	38.0	18.7
7. Bazı besinlerin tadını o kadar çok seviyorum ki, benim için zararlı olduklarını bilsem bile onları yemeyi bırakamıyorum.	5.8	18.5	8.8	44.4	22.6
8. Çok sevdiğim bir besini tatmadan önce, o besinle ilgili yoğun bir beklenti içerisine giriyorum.	14.9	22.6	20.1	32.5	9.9
9. Lezzetli bir yemek yediğimde, tadının ne kadar iyi olduğuna çok odaklanıyorum.	7.7	14.9	15.7	47.9	13.8
10. Bazı zamanlarda, günlük aktiviteler yaparken, ‘aniden’ yemek yeme isteği duyuyorum (belirgin bir sebep yok iken).	19.3	26.7	19.0	27.0	8.0
11. Diğer insanlara göre yemek yemekten daha fazla zevk aldığımı düşünüyorum.	16.3	19.6	19.3	29.5	15.4
12. Biri bana çok güzel bir yemeği tarif ettiğinde, bir şeyler yeme isteği duyuyorum.	11.8	23.1	13.5	40.2	11.3
13. Aklımın sürekli yemekle meşgul olduğunu düşünüyorum.	33.3	37.2	14.9	10.5	4.1
14. Yediğim besinlerin mümkün olduğunca lezzetli olması benim için çok önemlidir.	3.6	6.1	9.4	54.5	26.4
15. Çok sevdiğim bir besini yemeden önce, ağzımın sulandığını hissediyorum.	16.0	21.2	15.4	32.5	14.9

4.9. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeğinin (LBTMS) Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri Sonuçları

4.9.1. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi

Çalışmada örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını test etmek için KMO, faktör analizinin ön koşulu olan maddeler arasında korelasyon olup olmadığını tespit etmek için Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. Buna göre; KMO testi istatistiği sonuçları, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu göstermektedir (KMO=0.88). KMO değerinin 0.50'den büyük olması, o ölçek verisinin örneklem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır ($\chi^2=2848$; $p=0.000$).

Orjinalinde 20 madde olup araştırmacılar tarafından 19 maddeye indirilen bu ölçekte öncelikle 20 maddeye verilen cevaplar üzerinden yapısal geçerliliği saptamak için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. İlk analizden elde edilen faktör yükleri incelendiğinde diğer araştırma sonuçlarında olduğu gibi 19. madde diğer maddelerle negatif ve sıfıra çok yakın korelasyonlu olduğu ve yapısal geçerliliği bozduğu için ölçekten çıkarılmıştır. 20 maddenin dahil edildiğindeki ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.78 olarak bulunmuştur. Bu madde çıkarıldıktan sonra ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.88'e yükselmiştir (Tablo 4.9.1.).

Tablo 4.9.1'de görüldüğü gibi, 19 maddeden oluşan LBTMS'nin 4 faktör (boyut) altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Her faktörün faktör yükü 0.30'un üzerinde ve varyans açıklama yüzdesi %30'un üzerinde olduğu için LBTMS ölçeğinin bu faktörlerde (boyutlarda) değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. Faktör 1 altında toplanan maddeler: 3, 5, 11, 14 ve 16; faktör 2 altında toplanan maddeler: 1, 4, 6 ve 17; faktör 3 altında toplanan maddeler: 7, 9, 10, 13 ve 18; faktör 4 altında toplanan maddeler ise: 2, 8, 12 ve 20'dir.

Tablo 4.9.1. LBTMS ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi

MADDELER	Faktör 1 Sosyalleşme motivasyonu (Social)	Faktör 2 Başa çıkma motivasyonu (Coping)	Faktör 3 Ödüllendirme motivasyonu (Enhancement)	Faktör 4 Uyum motivasyonu (Conformity)
LBTMS 1		0.77		
LBTMS 2				0.60
LBTMS 3	0.72			
LBTMS 4		0.86		
LBTMS 5	0.47			
LBTMS 6		0.83		
LBTMS 7			0.64	
LBTMS 8				0.76
LBTMS 9			0.64	
LBTMS 10			0.73	
LBTMS 11	0.63			
LBTMS 12				0.64
LBTMS 13			0.70	
LBTMS 14	0.55			
LBTMS 15				
LBTMS 16	0.63			
LBTMS 17		0.76		
LBTMS 18			0.66	
LBTMS 19				0.20*
LBTMS 20				0.84
Öz Değer	6.52	2.14	2.10	1.39
Varyans				
Açıklama	32.62	43.33	53.86	60.79
Yüzdesi				

*Çıkarılan madde

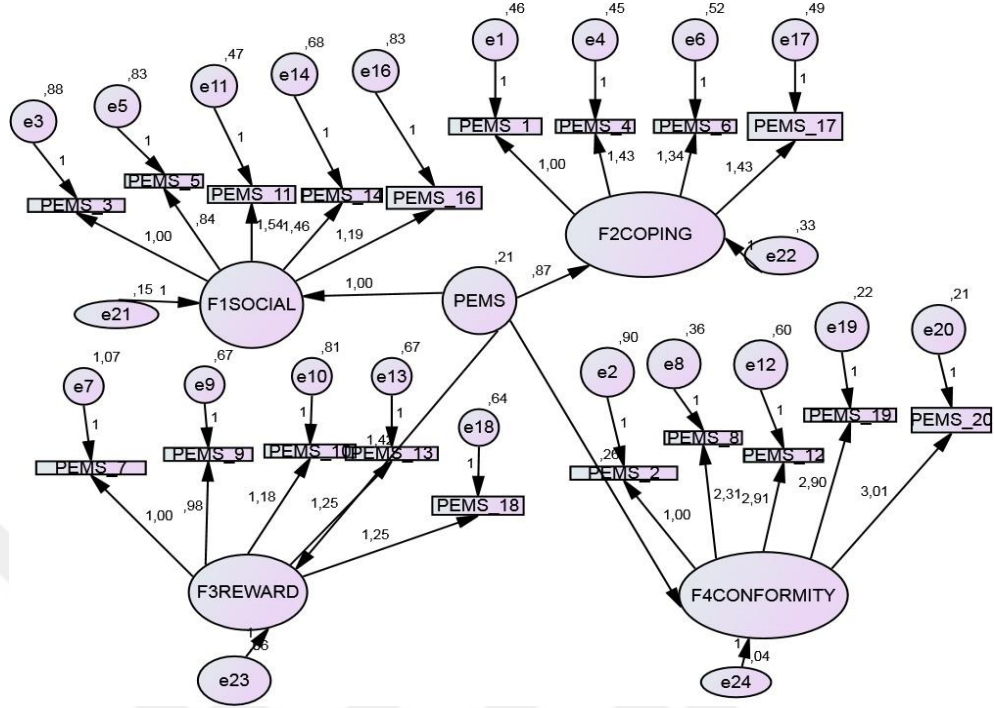
4.9.2. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Çalışmada LBTMS'nin doğrulayıcı yapı geçerliliğini tespit etmek amacıyla orijinali temel alınarak 4 faktörlü yapı test edilmiştir. Toplanan verilerin istenilen modele uygun olup olmadığı AMOS Yapısal Eşitlik Modeli ile analiz edilmiştir. Modelin uyum istatistikleri Tablo 4.9.2.'de ve uyum şeması Şekil 4.9.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.9.2. Doğrulayıcı faktör analizine göre LBTMS ölçeğinin uyum istatistikleri

Uyum indeksleri	Kriterler	LBTMS ölçeği
χ^2/sd	$3 < \chi^2/sd < 4-5$	3.96
AGFI	≥ 0.90	0.91
RMR	≤ 0.05	0.020
RMSEA	0.06-0.08	0.071

Modelin uyumunun değerlendirilmesinde farklı indeksler kullanılabilir. Bu çalışmada kullanılan Ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi göz önüne alındığında ölçeğin mükemmel bir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Buna ek olarak; Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.91 bulunmuştur. Bu değer 0.90'ın üzerinde olması modelin iyi uyumlu olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde; RMR (Root Mean Square Residual)- Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü 0.05'in altında olduğunda ve RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)- Tahmini Ortalama Karekök Hatası'nın 0.08'den küçük olması modelin iyi uyumunu göstermektedir. Bu ölçekte saptanan değerler LBTMS ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasının kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir (Tablo 4.9.2.).



Şekil 4.9.1. LBTMS ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile dört faktörlü modele uyum şeması

Burgess, E.E ve arkadaşları (8), LBTMS ölçeğini dört faktörlü yapı ile test etmişlerdir. Bu çalışmada da, LBTMS'nin Türkçe adaptasyonunda doğrulayıcı faktör analizi ikinci seviyede yapılmıştır. Bu analizde Şekil 4.9.1'de de görüldüğü gibi faktörlerin (gizil değişkenlerin) açıkladığı (yordadığı) bir üst seviye faktör (gizil değişken) olan "PEMS" modele eklenerek "iki seviyeli doğrulayıcı faktör analizi" sonuçları elde edilmiştir. Her faktöre bağlanan maddeler, hata miktarları ve onları açıklayan regresyon katsayıları Şekil 4.9.1.'de verilmiştir. Orijinal ölçek ile aynı sonuçlar bulunarak LBTMS ölçeği "konfirme" edilmiştir.

4.10. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

4.10.1. İç Tutarlılık

LBTMS ölçeğinin maddeleri arasında iç tutarlılığın (güvenirliliğin) hangi düzeyde olduğu, madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları ile tespit edilmiştir

4.10.1.1. LBTMS ölçek maddelerinin güvenilirlik analizleri sonuçları

LBTMS ölçek maddelerinin güvenilirlik analizleri sonuçları Tablo 4.10.1’de gösterilmektedir. LBTMS ölçeğinin bütünlüğü için Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. Bu katsayının 1’e yaklaşması ölçeğin mükemmel derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.10.1’de de görüldüğü gibi tüm maddelerin toplam puanla korelasyonu pozitif ve 0.25’in üzerindedir. Aynı şekilde, ölçekten ilgili madde silindiğinde geri kalan maddelerin toplam puanı arasında hesaplanan Cronbach alpha katsayısında da ciddi oranda değişiklik olmamıştır. Bu durum; ölçeğin bir bütün olarak lezzetli besinleri tüketme motivasyonunu ölçebileceğini göstermektedir.

Tablo 4.10.1 LBTMS ölçek maddelerinin güvenilirlik analiz sonuçları

Maddeler	Madde-ölçek toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alpha Katsayısı
LBTMS 1	0.515	0.875
LBTMS 2	0.258	0.883
LBTMS 3	0.415	0.878
LBTMS 4	0.503	0.875
LBTMS 5	0.507	0.875
LBTMS 6	0.494	0.876
LBTMS 7	0.429	0.878
LBTMS 8	0.402	0.878
LBTMS 9	0.533	0.874
LBTMS 10	0.536	0.874
LBTMS 11	0.602	0.872
LBTMS 12	0.585	0.873
LBTMS 13	0.601	0.871
LBTMS 14	0.553	0.873
LBTMS 15	0.409	0.879
LBTMS 16	0.583	0.872
LBTMS 17	0.611	0.871
LBTMS 18	0.463	0.877
LBTMS 19	0.440	0.877

LBTMS ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan 4 alt boyutu için güvenilirlik katsayıları; 1. alt boyut (Sosyalleşme motivasyonu) için 0.82, 2. alt boyut (Başa çıkma motivasyonu) için 0.87, 3. alt boyut (Ödüllendirme motivasyonu) için 0.89 ve 4. alt boyut (Uyum motivasyonu) için 0.75 olarak bulunmuştur. Bu değerler, LBTMS ölçeğinin alt boyutlarının kendi içinde tutarlılığının olduğunu göstermektedir.

4.11. Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeğinin Puan Olarak Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen veriler Tablo 4.11.1’de gösterilmiştir. 4 faktör ve 19 maddeden oluşan LBTMS ölçeği 5’li Likert skalası ile değerlendirilmektedir. Seçenekler arasında; her zaman 5 puan, çoğunlukla 4 puan, sıklıkla 3 puan, bazen 2 puan, hiçbir zaman 1 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Bireyin ölçek puanının artması besinlerin birey üzerindeki etki gücünün (hedonik açlığın) arttığı anlamına gelmektedir. Öğrencilerin LBTMS ortalama puanının 2 ve üzerinde olması lezzetli besinleri tüketme eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Bu çalışmaya katılan öğrenciler ölçekten, minimum 1.10 puan, maksimum 4.53 puan ve ortalama 2.19 ± 0.62 puan almıştır.

Çalışmaya katılan öğrenciler ölçeğin 1. alt boyutu olan sosyalleşme motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.55 ± 0.82 puan; ölçeğin 2. alt boyutu başa çıkma motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.23 ± 0.98 puan; ölçeğin 3. Alt boyutu olan ödüllendirme motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.43 ± 0.88 puan; ölçeğin 4. Alt boyutu olan uyum motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 4.40 puan ve ortalama 1.54 ± 0.63 puan almışlardır (Tablo 4.11.1.).

Tablo 4.11.1. Üniversite öğrencilerinin LBTMS ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) değerleri

Üniversite öğrencileri (n=363)				
	Alt	Üst	\bar{X}	SS
LBTMS puanı	1.10	4.53	2.19	0.62
1. alt boyut (Sosyalleşme motivasyonu)	1.00	5.00	2.55	0.82
2. alt boyut (Basa çıkma motivasyonu)	1.00	5.00	2.23	0.98
3. alt boyut (Ödüllendirme motivasyonu)	1.00	5.00	2.43	0.88
4. alt boyut (Uyum motivasyonu)	1.00	4.40	1.54	0.63

Öğrencilerin LBTMS ölçeğinin son haline yönelik maddelerine verdikleri yanıtların yüzde dağılımları Tablo 4.11.2’de gösterilmiştir. Ölçekteki her maddenin cevap skalasındaki "bazen", "sıklıkla", "çoğunlukla" ve "her zaman" seçeneklerinin işaretlenmesi hedonik açlık durumunu göstermektedir. Sosyalleşme motivasyonu faktörü maddeleri arasından; "Bir partideyken eğlencenin keyfini çıkarmanıza yardımcı oldukları için." maddesine öğrencilerin %32’si bazen, "Arkadaşlarınızla özel bir olayı kutlamak için." maddesine ise %29.2’si sıklıkla cevabını vermişlerdir. Başa çıkma motivasyonu faktörü maddeleri arasından; "Endişelerinizi unutmak için." maddesine öğrencilerin %45.7’si bazen, "Kötü bir ruh halinde olduğunuzda neşelenmek için." maddesine ise %21.5’i sıklıkla cevabını vermişlerdir. Ödüllendirme motivasyonu faktörü maddeleri arasından; "Yemek yeme hissini sevdiğiniz için." maddesine öğrencilerin %29.8’i bazen, "Keyifli hissettirdikleri için." maddesine ise %29.2’si sıklıkla cevabını vermiştir. Uyum motivasyonu faktörü maddeleri arasından; "Arkadaşlarınız bunları yemenizi/içmenizi istediği için." maddesine öğrencilerin %41.7’si bazen ve %13.8’i sıklıkla cevabını vermiştir (Tablo 4.11.2.).

Tablo 4.11.2. LBTMS ölçeğinin son haline yönelik maddelerin yüzde dağılımı

LBTMS ölçeği maddeleri	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Çoğunlukla	Her zaman
1. Endişelerinizi unutmak için.	31.1	45.7	13.2	7.7	2.2
2. Arkadaşlarınız bunları yemenizi/içmenizi istediği için.	33.4	41.7	13.8	10.2	0.8
3. Bir partideyken eğlenenin keyfini çıkarmanıza yardımcı oldukları için.	16.5	32.0	26.7	20.4	4.4
4. Depresif ya da sinirli olduğunuz zamanlarda, size yardımcı oldukları için.	28.7	35.3	15.7	14.0	6.3
5. Sosyalleşebilmek için.	50.7	30.3	8.3	8.8	1.9
6. Kötü bir ruh halinde olduğunuzda neşelenmek için.	26.4	31.7	21.5	14.9	5.5
7. Yemek yeme hissini sevdiğiniz için.	13.8	29.8	25.6	17.4	13.5
8. Bu besinleri/içecekleri tüketmediğiniz zaman, insanların sizinle alay etmesinden kaçınmak için.	82.4	8.5	5.0	3.0	1.1
9. Heyecan verici bulduğunuz için.	48.8	28.7	11.8	8.5	2.2
10. Size kendinizi mükemmel hissettirdiği için.	43.5	27.5	12.9	10.5	5.5
11. Sosyal ortamları daha eğlenceli hale getirdikleri için.	28.1	30.6	23.1	14.0	4.1
12. Beğendiğiniz bir grup ile kaynaşmak için.	58.1	24.5	9.9	4.4	3.0
13. Keyifli hissettirdikleri için.	12.9	26.4	29.2	20.7	10.7
14. Özel gün ve kutlamaları daha iyi hale getirdikleri için.	11.8	25.3	27.5	23.1	12.1
15. Kendinizi daha özgüvenli ve emin hissettirdikleri için.	63.4	22.3	8.3	4.1	1.9
16. Arkadaşlarınızla özel bir olayı kutlamak için.	11.3	24.5	29.5	25.3	9.4
17. Problemlerinizi unutmak için.	40.8	29.2	12.4	12.1	5.5
18. Eğlenceli bulduğunuz için.	26.7	28.9	23.4	16.3	4.7
19. Dışlanmış hissetmemek için.	82.9	7.2	6.1	2.2	1.7

4.12. Besin Gücü Ölçeği ve Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği Değerlendirmeleri

4.12.1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülterele Göre BGS ve LBTMS Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin fakülterele göre BGS ve LBTMS ölçekleri toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.12.1’de verilmiştir. Buna göre BGS toplam puanı; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.10 ± 0.60 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.07 ± 0.77 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.29 ± 0.74 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.24 ± 0.63 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.42 ± 0.73 puan ve toplamda ortalama 3.18 ± 0.68 puan olarak saptanmıştır.

BGS’nin besin bulunabilirliği alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.62 ± 0.76 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.72 ± 0.91 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.96 ± 0.91 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.83 ± 0.98 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.05 ± 0.92 puan ve toplamda ortalama 2.78 ± 0.88 puan olarak saptanmıştır.

Besin mevcudiyeti alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.34 ± 0.74 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.36 ± 0.99 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.50 ± 0.86 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.56 ± 0.71 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.57 ± 0.79 puan ve toplamda ortalama 3.43 ± 0.81 puan olarak saptanmıştır.

Besinin tadına bakılması alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.30 ± 0.77 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.12 ± 0.89 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.41 ± 0.76 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.34 ± 0.71 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.64 ± 0.80 puan ve toplamda ortalama 3.33 ± 0.79 puan olarak saptanmıştır. Sonuçlardan da görüldüğü gibi

genellikle Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin diğer fakültelere göre BGS puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur.

LBTMS toplam puanı; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.11 ± 0.57 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.02 ± 0.54 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.38 ± 0.72 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.19 ± 0.59 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.40 ± 0.67 puan ve toplamda ortalama 2.19 ± 0.62 puan olarak saptanmıştır.

LBTMS'nin sosyal motivasyon alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.57 ± 0.78 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.35 ± 0.71 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.68 ± 0.90 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.53 ± 0.85 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.63 ± 0.86 puan ve toplamda ortalama 2.55 ± 0.82 puan olarak saptanmıştır.

Baş çıkma motivasyonu alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.16 ± 0.86 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.94 ± 0.92 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.51 ± 1.14 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.28 ± 0.92 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.38 ± 1.12 puan ve toplamda ortalama 2.23 ± 0.98 puan olarak saptanmıştır.

Ödüllendirme motivasyonu alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.28 ± 0.82 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.27 ± 0.77 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.75 ± 1.02 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.41 ± 0.83 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.71 ± 0.85 puan ve toplamda ortalama 2.43 ± 0.88 puan olarak saptanmıştır.

Uyum motivasyonu alt boyutunda; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.44 ± 0.51 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.52 ± 0.59 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.59 ± 0.73 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.56 ± 0.64 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.87 ± 0.80 puan ve toplamda ortalama 1.54 ± 0.63 puan olarak saptanmıştır (Tablo 4.12.1.).

Tablo 4.12.1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleere Göre BGS ve LBTMS Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanları

Ölçekler	Sağlık Bilimleri Fakültesi (n=141)			İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (n=59)			Fen-Edebiyat Fakültesi (n=67)			Mühendislik Fakültesi (n=62)			Ticari Bilimler Fakültesi (n=34)			Toplam (n=363)		
	Alt	Üst	$\bar{X}\pm S.S$	Alt	Üst	$\bar{X}\pm S.S$	Alt	Üst	$\bar{X}\pm S.S$	Alt	Üst	$\bar{X}\pm S.S$	Alt	Üst	$\bar{X}\pm S.S$	Alt	Üst	$\bar{X}\pm S.S$
BGS toplam puanı	1.47	4.81	3.10±0.60	1.46	5.00	3.07±0.77	1.75	4.86	3.29±0.74	1.33	4.55	3.24±0.63	2.01	4.80	3.42±0.73	1.33	5.00	3.18±0.68
Besin bulunabilirliği	1.00	4.83	2.62±0.76	1.00	5.00	2.72±0.91	1.00	4.83	2.96±0.91	1.00	4.67	2.83±0.98	1.33	5.00	3.05±0.92	1.00	5.00	2.78±0.88
Besin mevcudiyeti	1.25	5.00	3.34±0.74	1.00	5.00	3.36±0.99	1.25	5.00	3.50±0.86	1.00	5.00	3.56±0.71	2.00	5.00	3.57±0.79	1.00	5.00	3.43±0.81
Besinin tadına bakılması	1.00	5.00	3.30±0.77	1.00	5.00	3.12±0.89	1.80	5.00	3.41±0.76	1.00	4.60	3.34±0.71	2.20	5.00	3.64±0.80	1.00	5.00	3.33±0.79
LBTMS toplam puanı	1.15	4.45	2.11±0.57	1.10	3.44	2.02±0.54	1.15	4.53	2.38±0.72	1.15	3.33	2.19±0.59	1.30	4.15	2.40±0.67	1.10	4.53	2.19±0.62
Sosyal Motivasyon	1.20	5.00	2.57±0.78	1.00	3.80	2.35±0.71	1.00	4.80	2.68±0.90	1.00	4.60	2.53±0.85	1.00	4.60	2.63±0.86	1.00	5.00	2.55±0.82
Başa Çıkma Motivasyonu	1.00	5.00	2.16±0.86	1.00	4.25	1.94±0.92	1.00	5.00	2.51±1.14	1.00	4.75	2.28±0.92	1.00	5.00	2.38±1.12	1.00	5.00	2.23±0.98
Ödüllendirme Motivasyonu	1.00	5.00	2.28±0.82	1.00	4.20	2.27±0.77	1.00	5.00	2.75±1.02	1.00	4.20	2.41±0.83	1.20	4.80	2.71±0.85	1.00	5.00	2.43±0.88
Uyum Motivasyonu	1.00	4.20	1.44±0.51	1.00	3.60	1.52±0.59	1.00	4.40	1.59±0.73	1.00	3.40	1.56±0.64	1.00	3.60	1.87±0.80	1.00	4.40	1.54±0.63

4.12.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre BGS ve LBTMS Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre BGS ve LBTMS ölçekleri toplam ve alt boyut puanlarının istatistikleri Tablo 4.12.2’de verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlere göre BGS ve LBTMS ölçeklerine ilişkin puanlara bakıldığında kadınların besin gücü ölçeği toplam puanı ortalama 3.2 ± 0.69 , besin bulunabilirliği puanı ortalama 2.8 ± 0.89 , besin mevcudiyeti puanı ortalama 3.5 ± 0.81 , besinin tadına bakılması puanı ortalama 3.4 ± 0.79 iken bu puanların ortalamaları erkeklerde sırasıyla; 3.1 ± 0.66 , 2.7 ± 0.79 , 3.4 ± 0.79 , 3.3 ± 0.68 ’dir. Lezzetli besinlerin motivasyonu ölçeği toplam puanı ortalama kadınlarda 2.2 ± 0.62 , sosyalleşme motivasyonu puanı ortalama 2.5 ± 0.81 , başa çıkma motivasyonu puanı ortalama 2.3 ± 0.98 , ödüllendirme motivasyonu puanı ortalama 2.4 ± 0.89 , uyum motivasyonu puanı ortalama 1.5 ± 0.59 iken bu puanların ortalamaları erkeklerde sırasıyla; 2.2 ± 0.64 , 2.6 ± 0.84 , 2.0 ± 0.94 , 2.5 ± 0.84 , 1.8 ± 0.71 ’dir. Besin gücü ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Lezzetli besinlerin motivasyonu ölçeği alt boyutlarına bakıldığında ise kadınların başa çıkma motivasyonu puanı erkeklerin puanından daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Erkeklerin uyum motivasyonu puanı ise kadınlarınkinden daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.2.).

Tablo 4.12.2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre BGS ve LBTMS ölçekleri toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Ölçekler	Kadın (n:293)		Erkek (n:70)		t [#]	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.2	0.69	3.1	0.66	0.78	0.437
BGS ALT BOYUTLAR						
Besin Bulunabilirliği	2.8	0.89	2.7	0.79	0.33	0.745
Besin Mevcudiyeti	3.5	0.81	3.4	0.79	0.93	0.352
Besinin Tadına Bakılması	3.4	0.79	3.3	0.68	0.68	0.490
LBTMS Toplam Puanı	2.2	0.62	2.2	0.64	0.08	0.940
LBTMS ALT BOYUTLAR						
Sosyalleşme Motivasyon	2.5	0.81	2.6	0.84	-0.21	0.825
Baş Çıkma Motivasyonu	2.3	0.98	2.0	0.94	2.6	0.011*
Ödüllendirme Motivasyonu	2.4	0.89	2.5	0.84	-0.22	0.824
Uyum Motivasyonu	1.5	0.59	1.8	0.71	-3.07	0.002*

Student t test

*p<0.05

4.12.3. Üniversite Öğrencilerinin Antidepresan Kullanma Durumlarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile antidepresan kullanma durumları arasındaki istatistikler Tablo 4.12.3'te verilmiştir. Antidepresan kullanan öğrencilerin BGS ve LBTMS toplam ölçek puanları kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). LBTMS alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı antidepresan kullanan öğrencilerde kullanmayanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.04$) (Tablo 4.12.3.).

Tablo 4.12.3. Üniversite öğrencilerinin antidepresan kullanma durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi

Ölçekler	Antidepresan Kullanma Durumları					
	Evet (n:74)		Hayır (n:289)		t [#]	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.3	0.70	3.2	0.67	0.98	0.32
BGS ALT BOYUTLAR						
Besin Bulunabilirliği	2.8	0.98	2.7	0.84	0.58	0.56
Besin Mevcudiyeti	3.5	0.76	3.4	0.82	0.66	0.50
Besinin Tadına Bakılması	3.4	0.85	3.3	0.77	1.23	0.21
LBTMS Toplam Puanı						
LBTMS ALT BOYUTLAR						
Sosyalleşme Motivasyon	2.6	0.80	2.5	0.82	0.47	0.64
Başa Çıkma Motivasyonu	2.4	1.12	2.2	0.93	2.04	0.04*
Ödüllendirme Motivasyonu	2.4	0.86	2.4	0.88	-0.48	0.63
Uyum Motivasyonu	1.5	0.59	1.5	0.64	-0.20	0.84

Student t test

*p<0.05

4.12.4. Üniversite Öğrencilerinin Antidepresan Kullanımı Süresince İştah Durumundaki Değişimlerin BGS ve LBTMS ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin antidepresan kullanımı süresince iştah durumundaki değişimler ile BGS ve LBTMS ölçeklerinin alt boyutlarının puanları arasındaki istatistikler Tablo 4.12.4'te verilmiştir. İştah değişikliği olmayan, iştah artışı olan ve iştah azalması olan öğrencilerin besin gücü ölçeği toplam puanı sırasıyla, 3.0 ± 0.74 , 3.4 ± 0.52 ve 3.5 ± 0.74 olarak, lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği toplam puanları ise sırasıyla, 2.1 ± 0.99 , 2.5 ± 0.66 , 2.1 ± 0.45 olarak bulunmuştur. Besin gücü ölçeği ve lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği toplam puanları iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). BGS alt boyutları arasından besin bulunabilirliği puanı, iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Aynı zamanda LBTMS ölçeğinin alt boyutları arasından başa çıkma motivasyonu puanı da iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 4.12.4.).

Tablo 4.12.4. Üniversite öğrencilerinin antidepresan kullanımı süresince iştah durumundaki değişimlerin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi

İştah Durumundaki Değişimler								
Ölçekler	İştah Değişikliği Yok (n:32)		İştah Artışı Var (n:25)		İştah Azalışı Var (n:17)		F#	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.0 ^a	0.74	3.4 ^b	0.52	3.5 ^{a,b}	0.74	4.10	0.02*
BGS ALT BOYUTLAR								
Besin Bulunabilirliği	2.5 ^a	0.99	3.2 ^b	0.76	3.1 ^{a,b}	1.06	4.87	0.01*
Besin Mevcudiyeti	3.3	0.73	3.6	0.79	3.7	0.74	1.94	0.15
Besinin Tadına Bakılması	3.2	0.95	3.6	0.67	3.6	0.83	1.69	0.19
LBTMS Toplam Puanı	2.1 ^a	0.48	2.5 ^b	0.66	2.1 ^{a,b}	0.45	3.26	0.04*
LBTMS ALT BOYUTLAR								
Sosyalleşme Motivasyonu	2.6	0.79	2.7	0.84	2.4	0.75	0.70	0.50
Başa Çıkma Motivasyonu	2.2 ^a	1.05	2.9 ^b	1.08	2.3 ^{a,b}	1.16	3.21	0.046*
Ödüllendirme Motivasyonu	2.3	0.87	2.5	0.94	2.3	0.78	0.58	0.56
Uyum Motivasyonu	1.5	0.39	1.7	0.82	1.4	0.48	1.42	0.25

#Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

*a, b: Aynı satırda farklı harfle gösterilen değerler arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir (Post Hoc test- Tukey HSD *p<0.05)

4.12.5. Üniversite Öğrencilerinin Öğün Atlama Durumlarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin öğün atlama durumlarındaki değişimler ile BGS ve LBTMS ölçeklerinin alt boyutlarının puanları arasındaki istatistikler Tablo 4.12.5'te verilmiştir. Öğün atlama durumlarına evet, hayır ve bazen yanıtlarını veren öğrencilerin besin gücü ölçeği toplam puanı sırasıyla, 3.1 ± 0.74 , 3.1 ± 0.72 ve 3.3 ± 0.60 olarak, lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği toplam puanları ise sırasıyla, 2.2 ± 0.62 , 2.2 ± 0.66 , 2.2 ± 0.61 olarak bulunmuştur. Besin gücü ölçeğinin besin mevcudiyeti alt boyutu puanı, öğün atlama durumlarına bazen cevabı veren öğrencilerde, hayır cevabı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Besinin tadına bakılması alt boyutu puanı ise bazen cevabı veren öğrencilerde evet cevabı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeğinin alt boyutları puanları ile öğün atlama durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.5.).

Tablo 4.12.5. Üniversite öğrencilerinin öğün atlama durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi

Öğün Atlama Durumları								
Ölçekler	Evet (n:158)		Hayır (n:43)		Bazen (n:160)		F[#]	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.1	0.74	3.1	0.72	3.3	0.60	1.64	0.19
BGS ALT BOYUTLAR								
Besin Bulunabilirliği	2.7	0.93	2.9	0.89	2.8	0.82	0.66	0.51
Besin Mevcudiyeti	3.4 ^{a,b}	0.83	3.2 ^a	0.85	3.5 ^b	0.77	3.62	0.02*
Besinin Tadına Bakılması	3.2 ^a	0.86	3.3 ^{a,b}	0.80	3.4 ^b	0.70	3.23	0.04*
LBTMS Toplam Puanı	2.2	0.62	2.2	0.66	2.2	0.61	0.02	0.98
LBTMS ALT BOYUTLAR								
Sosyalleşme Motivasyonu	2.6	0.82	2.5	0.92	2.6	0.78	0.24	0.78
Başa Çıkma Motivasyonu	2.2	0.99	2.2	0.92	2.3	0.97	0.15	0.86
Ödüllendirme Motivasyonu	2.4	0.81	2.5	1.11	2.5	0.87	1.07	0.34
Uyum Motivasyonu	1.6	0.69	1.4	0.54	1.5	0.59	1.90	0.15

[#]Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

*a, b: Aynı satırda farklı harfle gösterilen değerler arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir (Post Hoc test- Tukey HSD *p<0.05)

4.12.6. Üniversite Öğrencilerinin Ana-Ara Öğün Tüketme Sıklıklarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Arasındaki Korelasyon

Üniversite öğrencilerinin ana-ara öğün yapma sıklıklarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile arasındaki korelasyonlar Tablo 4.12.6'da verilmiştir. BGS toplam puanı ile ara öğün tüketme sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında, ara öğün tüketme sıklığı arttıkça BGS toplam puanı da pozitif yönde artmaktadır ($r=0.141$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.01$). Aynı zamanda BGS alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanlarına bakıldığında ara öğün tüketme sıklığı ile aralarında pozitif yönde bir korelasyon görülmektedir ($r=0.151$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.009$). LBTMS ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının ana ve ara öğün sıklıkları arasındaki ilişki ise istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.6.).

Tablo 4.12.6. Üniversite Öğrencilerinin Ana-Ara Öğün Tüketme Sıklıklarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Arasındaki Korelasyon

Ölçekler	Öğünler			
	Ana öğün (n:357)		Ara öğün(n:285)	
	r	p	r	p
BGS Toplam Puanı	0.046	0.39	0.141	0.01*
BGS ALT BOYUTLAR				
Besin Bulunabilirliği	0.047	0.38	0.154	0.009**
Besin Mevcudiyeti	0.004	0.93	0.081	0.17
Besinin Tadına Bakılması	0.065	0.22	0.101	0.08
Ölçekler	Ana öğün (n:358)		Ara öğün(n:286)	
	r	p	r	p
LBTMS Toplam Puanı	0.048	0.36	0.009	0.89
LBTMS ALT BOYUTLAR				
Sosyalleşme Motivasyon	0.009	0.86	-0.23	0.70
Başa Çıkma Motivasyonu	0.062	0.24	0.048	0.42
Ödüllendirme Motivasyonu	0.089	0.09	0.072	0.23
Uyum Motivasyonu	-0.043	0.41	-0.112	0.05

Pearson korelasyon testi; *p<0.05

4.12.7. Üniversite Öğrencilerinin Kendi Ağırıklarını Değerlendirme Durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin kendi ağırıklarını değerlendirme durumları ile BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları arasındaki istatistikler Tablo 4.12.7’de verilmiştir. Kendi ağırıklarını değerlendirme durumlarına daha zayıf olmayı isterdim, şimdiki kilomdan memnunum ve daha kilolu olmayı isterdim yanıtlarını veren bireylerin besin gücü ölçeği toplam puanları sırasıyla, 3.3 ± 0.68 , 3.0 ± 0.66 ve 3.1 ± 0.63 olarak, lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği toplam puanları ise sırasıyla, 2.2 ± 0.60 , 2.2 ± 0.66 , 2.4 ± 0.59 olarak bulunmuştur. Daha zayıf olmayı isterdim yanıtı veren bireylerin toplam besin gücü ölçeği puanı, şimdiki kilomdan memnunum yanıtı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). BGS ölçeğinin alt boyut puanlarına bakıldığında; daha zayıf olmayı isterdim yanıtı veren bireylerin besin bulunabilirliği puanı, şimdiki kilomdan memnunum ve daha kilolu olmayı isterdim yanıtı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Şimdiki kilomdan memnunum yanıtı veren bireylerin diğer iki grup ile arasındaki puanların farkı istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Besin mevcudiyeti alt boyutu puanı daha zayıf olmayı isterdim yanıtı veren bireylerde, şimdiki kilomdan memnunum yanıtı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeğine bakıldığında ise daha kilolu olmayı isterdim yanıtını veren bireylerin ortalama puanı daha yüksek olmasına rağmen aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). LBTMS ölçeğinin alt boyut puanlarına bakıldığında, daha kilolu olmayı isterdim yanıtı veren bireylerin sosyalleşme ve uyum motivasyonu puanlarının daha zayıf olmayı isterdim yanıtı verenlerinkinden daha yüksektir. Aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.7.).

Tablo 4.12.7. Üniversite Öğrencilerinin Kendi Ağlıklarını Değerlendirme Durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Ağırlık Değerlendirme Durumları								
Ölçekler	Daha zayıf olmayı isterdim (n:201)		Şimdiki kilomdan memnunum (n:125)		Daha kilolu olmayı isterdim (n:36)		F [#]	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.3 ^a	0.68	3.0 ^b	0.66	3.1 ^{a,b}	0.63	7.84	0.000*
BGS ALT BOYUTLAR								
Besin Bulunabilirliği	3.0 ^a	0.88	2.5 ^b	0.84	2.5 ^b	0.69	13.50	0.000*
Besin Mevcudiyeti	3.5 ^a	0.81	3.3 ^b	0.81	3.5 ^{a,b}	0.72	4.55	0.01*
Besinin Tadına Bakılması	3.4	0.78	3.2	0.79	3.4	0.79	1.87	0.15
LBTMS Toplam Puanı	2.2	0.60	2.2	0.66	2.4	0.59	1.75	0.17
LBTMS ALT BOYUTLAR								
Sosyalleşme Motivasyonu	2.5 ^a	0.81	2.6 ^{a,b}	0.83	2.9 ^b	0.71	4.59	0.01*
Başa Çıkma Motivasyonu	2.3	1.03	2.1	0.88	2.1	0.94	2.96	0.05
Ödüllendirme Motivasyonu	2.4	0.89	2.3	0.83	2.7	0.94	2.05	0.12
Uyum Motivasyonu	1.5 ^a	0.57	1.6 ^{a,b}	0.67	1.8 ^b	0.76	4.20	0.02*

[#]Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

*a, b: Aynı satırda farklı harfle gösterilen değerler arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir (Post Hoc test- Tukey HSD *p<0.05)

4.12.8. Üniversite Öğrencilerinin Zayıflama Diyeti Uygulama Durumlarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile zayıflama diyeti uygulama durumları arasındaki istatistikler Tablo 4.12.8’de verilmiştir. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin BGS toplam puanı 3.3 ± 0.71 , zayıflama diyeti uygulamayanların ise 3.1 ± 0.63 ’tür. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin BGS toplam puanı daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.000$). BGS ölçeği alt boyutlarından besin bulunabilirliği ortalama puanları sırasıyla; zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde 3.1 ± 0.87 , zayıflama diyeti uygulamayanlarda 2.5 ± 0.79 ’dur. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin besin bulunabilirliği puanı zayıflama diyeti uygulamayanlara göre daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.000$). Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin LBTMS toplam puanı 2.3 ± 0.87 , zayıflama diyeti uygulamayanların ise 2.1 ± 0.61 ’dir. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin LBTMS toplam puanı daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.02$). LBTMS alt boyutlarından; başa çıkma motivasyonu puanı zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde 2.4 ± 1.07 , zayıflama diyeti uygulamayanlarda 2.1 ± 0.87 , ödüllendirme motivasyonu puanı ise zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde 2.6 ± 0.93 , uygulamayanlarda 2.3 ± 0.82 ’dir. Başa çıkma motivasyonu ve ödüllendirme motivasyonu puanları zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde uygulamayanlara göre daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla; $p=0.002$, $p=0.009$) (Tablo 4.12.8.).

Tablo 4.12.8 Üniversite Öğrencilerinin Zayıflama Diyeti Uygulama Durumlarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Ölçekler	Zayıflama Diyeti Uygulama Durumu					
	Evet (n:161)		Hayır (n:202)		t#	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.3	0.71	3.1	0.63	4.04	0.000*
BGS ALT BOYUTLAR						
Besin Bulunabilirliği	3.1	0.87	2.5	0.79	6.74	0.000*
Besin Mevcudiyeti	3.5	0.84	3.4	0.78	1.72	0.09
Besinin Tadına Bakılması	3.4	0.84	3.3	0.75	1.43	0.15
LBTMS Toplam Puanı	2.3	0.63	2.1	0.61	2.34	0.02*
LBTMS ALT BOYUTLAR						
Sosyalleşme Motivasyon	2.5	0.84	2.6	0.80	-0.35	0.73
Baş Çıkma Motivasyonu	2.4	1.07	2.1	0.87	3.18	0.002*
Ödüllendirme Motivasyonu	2.6	0.93	2.3	0.82	2.64	0.009*
Uyum Motivasyonu	1.6	0.64	1.5	0.62	1.11	0.27

Student t test

*p<0.05

4.12.9. Üniversite Öğrencilerinin Şimdiye Kadar Uyguladıkları Zayıflama Diyeti Sıklıklarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam Ve Alt Boyut Puanları ile Arasındaki Korelasyon

Üniversite öğrencilerinin şimdiye kadar uyguladıkları zayıflama diyeti sıklıklarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile arasındaki korelasyonları Tablo 4.12.9’da verilmiştir. BGS alt boyutları arasından besin bulunabilirliği puanı ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında uygulanan diyet sayısı arttıkça besin bulunabilirliği puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0.174$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.02$). BGS toplam puanı ve diğer alt boyut puanları ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise pozitif yönde korelasyon görülmesine rağmen aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). LBTMS alt boyutlarından olan başa çıkma motivasyonu ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyetlerinin sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında uygulanan diyet sayısı arttıkça başa çıkma motivasyonu puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0.171$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.03$). LBTMS toplam puanı ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında yine pozitif yönde bir korelasyon olmasına rağmen aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.9.).

Tablo 4.12.9. Üniversite Öğrencilerinin Şimdiye Kadar Uyguladıkları Zayıflama Diyeti Sıklıklarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Arasındaki Korelasyon

Ölçekler	Zayıflama Diyeti Uygulama Sıklıkları (n=159)	
	r	p
BGS Toplam Puanı	0.129	0.10
BGS ALT BOYUTLAR		
Besin Bulunabilirliği	0.174	0.02*
Besin Mevcudiyeti	0.057	0.47
Besinin Tadına Bakılması	0.089	0.26
LBTMS Toplam Puanı	0.072	0.37
LBTMS ALT BOYUTLAR		
Sosyalleşme Motivasyon	-0.092	0.24
Başa Çıkma Motivasyonu	0.171	0.03*
Ödüllendirme Motivasyonu	0.058	0.47
Uyum Motivasyonu	0.036	0.65

Pearson korelasyon testi; *p<0.05

4.12.10. Üniversite Öğrencilerinin BKİ Değerleri ile BGS ve LBTMS Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon

Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeği alt boyut puanları ile BKİ değerleri arasındaki korelasyon Tablo 4.12.10'da verilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksleri arttıkça BGS ölçeği toplam puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0.157$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.003$). BKİ değerleri ile BGS alt boyutlarından olan besin bulunabilirliği arasındaki ilişkiye bakıldığında BKİ değerleri arttıkça besin bulunabilirliği puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0.251$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.000$). BKİ değerleri ile LBTMS ölçeği alt boyutlarından olan başa çıkma motivasyonu arasındaki ilişkiye bakıldığında BKİ değerleri arttıkça başa çıkma motivasyonu puanı da pozitif yönde artmaktadır ($r=0.157$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.003$) (Tablo 4.12.10.).

Tablo 4.12.10. Üniversite Öğrencilerinin BKİ Değerleri ile BGS ve LBTMS Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon

	BKİ (n=361)	
	r	p
BGS Toplam Puanı	0.157	0.003*
BGS ALT BOYUTLAR		
Besin Bulunabilirliği	0.251	0.000*
Besin Mevcudiyeti	0.064	0.22
Besinin Tadına Bakılması	0.063	0.24
LBTMS Toplam Puanı	0.066	0.21
LBTMS ALT BOYUTLAR		
Sosyalleşme Motivasyon	-0.080	0.12
Başa Çıkma Motivasyonu	0.157	0.003*
Ödüllendirme Motivasyonu	0.046	0.38
Uyum Motivasyonu	0.054	0.30

Pearson korelasyon testi; * $p<0.05$

4.12.11. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Düzeyleri ile BGS ve LBTMS Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon

Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeği alt boyut puanları ile fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasındaki korelasyon Tablo 4.12.11’de verilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma düzeyleri arttıkça BGS alt boyutlarından besin mevcudiyeti puanının azaldığı görülmektedir ($r=-0.134$). Aralarındaki bu negatif korelasyon istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.01$). LBTMS alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu ile fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında da negatif yönde korelasyon görülmektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma düzeyleri arttıkça başa çıkma puanları azalmaktadır ($r=-0.107$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.04$) (Tablo 4.12.11.).

Tablo 4.12.11. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Düzeyleri ile BGS ve LBTMS Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon

	Fiziksel Aktivite Yapma Düzeyleri (n=363)	
	r	p
BGS Toplam Puanı	-0.049	0.35
BGS ALT BOYUTLAR		
Besin Bulunabilirliği	0.044	0.40
Besin Mevcudiyeti	-0.134	0.01*
Besinin Tadına Bakılması	-0.044	0.44
LBTMS Toplam Puanı	-0.062	0.24
LBTMS ALT BOYUTLAR		
Sosyalleşme Motivasyon	-0.045	0.39
Başa Çıkma Motivasyonu	-0.107	0.04*
Ödüllendirme Motivasyonu	-0.050	0.34
Uyum Motivasyonu	0.052	0.32

Pearson korelasyon testi; * $p<0.05$

4.12.12. Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Eğitimi Alma Durumlarının BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile sağlık eğitimi alma durumları arasındaki istatistikler Tablo 4.12.12’de verilmiştir. Sağlık eğitimi alan öğrencilerin BGS toplam puanı 3.1 ± 0.60 , sağlık eğitimi almayan öğrencilerin ise 3.2 ± 0.72 ’dir. Sağlık eğitimi almayan öğrencilerin BGS toplam puanı daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.04$). BGS alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanı sağlık eğitimi alanlarda 2.6 ± 0.76 , almayanlarda ise 2.9 ± 0.93 ’tür. Besin bulunabilirliği puanı sağlık eğitimi almayan öğrencilerde daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.03$). LBTMS alt boyutlarından; ödüllendirme motivasyonu puanı sağlık eğitimi alanlarda 2.3 ± 0.82 , almayanlarda 2.5 ± 0.90 , uyum motivasyonu puanı ise sağlık eğitimi alanlarda 1.4 ± 0.51 , almayanlarda 1.6 ± 0.69 ’dur. Ödüllendirme ve uyum motivasyonu puanları sağlık eğitimi almayan öğrencilerde, sağlık eğitimi alanlara göre daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla; $p=0.01$, $p=0.01$) (Tablo 4.12.12.).

Tablo 4.12.12. Üniversite öğrencilerinin sağlık eğitimi alma durumlarının BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile değerlendirilmesi

Ölçekler	Sağlık Eğitimi Alma Durumları					
	Sağlık Eğitimi Alanlar (n:141)		Sağlık Eğitimi Almayanlar (n:222)		t#	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGS Toplam Puanı	3.1	0.60	3.2	0.72	-2.10	0.04*
BGS ALT BOYUTLAR						
Besin Bulunabilirliği	2.6	0.76	2.9	0.93	-2.65	0.03*
Besin Mevcudiyeti	3.3	0.74	3.5	0.85	-1.80	0.07
Besinin Tadına Bakılması	3.3	0.77	3.3	0.80	-0.62	0.53
LBTMS Toplam Puanı	2.1	0.57	2.2	0.65	-1.87	0.06
LBTMS ALT BOYUTLAR						
Sosyalleşme Motivasyonu	2.6	0.78	2.5	0.84	0.34	0.73
Baş Çıkma Motivasyonu	2.2	0.86	2.3	1.04	-1.10	0.27
Ödüllendirme Motivasyonu	2.3	0.82	2.5	0.90	-2.59	0.01*
Uyum Motivasyonu	1.4	0.51	1.6	0.69	-2.52	0.01*

Student t test

*p<0.05

4.12.13. Üniversite Öğrencilerinin BGS ve LBTMS Puanları ile Aşırı İstek Duyulan Besin Çeşitleri Arasındaki Korelasyonlar

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS puanları ile aşırı istek duyulan besin çeşitleri arasındaki korelasyonlar Tablo 4.12.13'de verilmiştir. Buna göre meyve hariç diğer besin türlerinin hepsinde BGS ve LBTMS puanları arasında pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Bunların arasından çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile BGS puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, gazlı içecekler, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri, kuruyemiş çeşitleri, çekirdek ve dondurma tüketme isteği ile LBTMS puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Sebze tüketme isteği ile LBTMS puanı arasında negatif korelasyon görülmektedir ($r=-0.540$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.014$). (Tablo 4.12.13).

Tablo 4.12.13. Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS puanları ile aşırı istek duyulan besin çeşitleri arasındaki korelasyon

Besin Çeşitleri	BGS Puanı (n=361)		LBTMS Puanı (n=362)	
	r	p	r	p
Çikolata ve çikolatalı ürünler	0.148	0.005*	0.179	0.001*
Kremalı pasta ve pastane ürünleri	0.233	0.000*	0.257	0.000*
Cips	0.213	0.000*	0.229	0.000*
Gazlı içecekler	0.039	0.456	0.109	0.038*
Fast-Food	0.264	0.000*	0.269	0.000*
Patates kızartması	0.199	0.000*	0.221	0.000*
Ekmek çeşitleri	0.106	0.045*	0.189	0.000*
Makarna	0.138	0.009*	0.114	0.030*
Hamur işleri	0.167	0.001*	0.272	0.000*
Kuruyemiş çeşitleri	0.098	0.063	0.145	0.006*
Çekirdek	0.088	0.096	0.112	0.033*
Dondurma	0.134	0.011*	0.177	0.001*
Meyve	-0.068	0.200	-0.016	0.762
Kebap, kırmızı et vb. (n=47)	-0.040	0.790	0.143	0.338
Şekerli ürünler (n=16)	0.173	0.522	0.016	0.952
Sebze (n=20)	-0.216	0.361	-0.540	0.014*

Pearson korelasyon testi;

*p<0.05

4.12.14. Üniversite Öğrencilerinin BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Duygusal İştah Anketi Puanları Arasındaki Korelasyon

Üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanları ile duygusal iştah anketi puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 4.12.14'te verilmiştir. Öğrencilerin BGS toplam puanı ve alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla; $p=0.002$, $p=0.000$). BGS ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyut puanları ile DİA olumlu toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LBTMS ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla; $p=0.005$, $p=0.000$). LBTMS ölçeği alt boyutlarından sosyal motivasyon, ödüllendirme motivasyonu puanları ve LBTMS toplam puanı ile DİA olumlu toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LMTMS ölçeği alt boyutlarından sosyal motivasyon puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında negatif yönde bir korelasyon görülmektedir. Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.14.).

Tablo 4.12.14. Üniversite Öğrencilerinin BGS ve LBTMS Ölçeklerinin Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Duygusal İştah Anketi Puanları Arasındaki Korelasyon

BGS alt boyutları	DİA Olumsuz Toplam Puanı (n=353)		DİA Olumlu Toplam Puanı (n=357)	
	r	p	r	p
Besin bulunabilirliği	0.263	0.000*	0.155	0.003*
Besin mevcudiyeti	0.070	0.191	0.196	0.000*
Besinlerin tadına bakılması	0.050	0.347	0.242	0.000*
BGS toplam puanı	0.161	0.002*	0.239	0.000*
LBTMS alt boyutları	DİA Olumsuz Toplam Puanı (n=354)		DİA Olumlu Toplam Puanı (n=358)	
	r	p	r	P
Sosyalleşme motivasyonu	-0.066	0.214	0.191	0.000*
Başa çıkma motivasyonu	0.327	0.000*	0.044	0.411
Ödüllendirme motivasyonu	0.081	0.127	0.262	0.000*
Uyum motivasyonu	0.050	0.346	0.031	0.559
LBTMS toplam puanı	0.148	0.005*	0.182	0.001*

Pearson korelasyon testi;

*p<0.05

4.12.15. Üniversite Öğrencilerinin Beden Kütle İndekslerinin LBTMS ve BGS Ölçekleriyle Açıklanmasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

LBTMS ve BGS ölçeklerinin alt boyutlarının öğrencilerin BKİ'leri üzerinde etkili olup olmadığı, etkili ise ne düzeyde ve yönde olduğunu incelemek için modele yaş ve cinsiyet değişkenleri de eklenerek Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır (Tablo 4.12.15.).

BKİ üzerinde LBTMS alt boyutlarından sosyalleşme motivasyonu ve başa çıkma motivasyonunun istatistiksel olarak önemli etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Başa çıkma motivasyon puanı arttıkça, BKİ ile pozitif doğrusal olarak artış göstermektedir ($\beta=0.980$; $p=0.00$). Bir başka ifadeyle, öğrencilerin diğer motivasyon puanları sabit tutulduğunda başa çıkma motivasyonundaki 1 puanlık artış BKİ'de ortalama olarak 0.98 kg/m^2 'lik artışa neden olmaktadır. Öğrencilerin sosyalleşme motivasyon puanının BKİ üzerinde negatif etkiye sahip olduğu ($\beta= - 0.857$) ve bu etkinin istatistiksel olarak önemli olduğu sonucuna varılmıştır ($p=0.000$). BKİ'deki değişimin %12.2'si LBTMS puanıyla açıklanabildiği görülmüştür (Düzeltilmiş $R^2=0.122$).

BGS ölçeğinin alt boyutlarından sadece besin bulunabilirliği puanı BKİ üzerinde pozitif etkili olup ($\beta=1.379$), istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.000$). Besin mevcudiyeti ve besinin tadına bakılması alt boyutları ise BKİ üzerinde negatif etkiye sahip olup istatistiksel olarak önemlilik bulunamamıştır (Sırasıyla, $\beta= - 0.144$, $p=0.647$; $\beta= - 0.315$, $p=0.335$). BKİ'deki değişimin %13.2'sinin ise BGS puanıyla açıklanabildiği görülmüştür (Düzeltilmiş $R^2=0.132$)

Tablo 4.12.15. Üniversite Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksi Üzerinde LBTMS ve BGS Alt Ölçek Boyutlarının Etkisinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmamış Regresyon katsayısı ($\beta \pm S.E.(\beta)$)	Standartlaştırılmış Regresyon katsayısı (Beta)	p	β 'nin %95 Güven Aralığı		Düzeltilmiş R^2
				Alt Sınır	Üst Sınır	
LBTMS Alt Boyutları						
Sosyalleşme Motivasyonu	-0.857 \pm 0.136	-0.170	0.007#	-1.480	-0.235	0.122
Başta Çıkma Motivasyonu	0.980 \pm 0.240	0.233	0.000#	0.508	1.453	
Ödüllendirme Motivasyonu	0.140 \pm 0.295	0.030	0.636	-0.441	0.721	
Uyum Motivasyonu	-0.03 \pm 0.392	-0.005	0.939	-0.801	0.741	
BGS Alt Boyutları						
Besin Bulunabilirliği	1.379 \pm 0.274	0.296	0.000#	0.840	1.917	0.132
Besin Mevcudiyeti	-0.144 \pm 0.315	-0.029	0.647	-0.763	0.475	
Besinlerin Tadına Bakılması	-0.315 \pm 0.326	-0.061	0.335	-0.957	0.326	

* Yaşa ve cinsiyete göre düzeltilmiş regresyon analizi tahminleridir. # $p < 0.05$

5. TARTIŞMA

Aşırı kiloluluk ve obezite giderek artmakta olan önemli bir halk sağlığı problemidir. Bu artışın büyük bir kısmı, mevcut besin hatırlatıcılarının yol açtığı, aşırı enerji alımına ve enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin kolay erişilebilir olmasına bağlanmaktadır. Obezite tedavisinin uzun dönemde etkinliği sınırlıdır. Bu durum da obezitenin önlenmesini kritik hale getirmektedir. Aşırı beslenme, fizyolojik olarak aç olma ya da olmama durumunda hem çevresel hem de içsel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, obez olmayan bireyleri aşırı besin tüketimine ve kilo almaya duyarlı hale getiren durumların saptanması oldukça önemlidir (21, 79).

Mevcut besin ortamı, hem ucuz hem de çok lezzetli besinler sunarak insanlarda hedonik bir yeme dürtüsü yaratmaktadır. Lezzetli besinlere sık sık maruz kalma sonucunda, bu besinleri tüketmek için güçlü ve sürekli bir dürtü oluşması durumu "hedonik açlık" olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde insanların çoğu homeostatik olarak aç değilken de besinlerin ortamda mevcut olması veya sunulması nedeniyle lezzetli besinleri tüketmektedir (örneğin, akşam yemeğinden sonra tatlı yenilmesi). (79, 80). Hedonik sistem neyi, ne zaman ve ne kadar yiyeceğimizi etkilemektedir. Ancak aç hissetmekten ziyade, ödüllendirme, duygusal ve bilişsel dürtüler içeren mekanizmalar aracılığıyla besin alımını düzenler (81). Hedonik kontroller, vücut ağırlığını, çevresel koşulları da dikkate alarak esnek ve uyarlanabilir şekilde düzenlemek için homeostatik kontroller ile etkileşime girer. Bu yeni kavramsal çerçeve, aşırı kiloluluk ve obezitenin tedavisi için önemli etkiye sahiptir (59).

Hedonik açlık durumunun belirlenebilmesi amacıyla BGS (PFS) ve LBTMS (PEMS) ölçekleri geliştirilmiştir. BGS ölçeği ilk olarak Cappelleri J.C (3) ve arkadaşları tarafından iki yetişkin örnekleminde geliştirilmiş ve onaylanmıştır. Obezite tedavi çalışmasına katılan yetişkin kadınlardan toplanan klinik veriler ile açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Geliştirilen model, daha sonra web tabanlı bir anketten obez, aşırı kilolu ve normal vücut ağırlıklı olan yetişkin bireylerden elde edilen veriler kullanılarak test edilmiştir. Yetişkin örneklerdeki bu doğrulamaya ek olarak, Lowe M.R (11) ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmış, yeterli iç tutarlılık ve test- tekrar test güvenilirliği bulunmuştur. LBTMS ölçeği ise Burgess E.E (8) ve arkadaşları tarafından, lezzetli

besin ve içeceklerin tüketim nedenini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarını belirlemek için BGS ve LBTMS ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeklerin Türkiye’de geçerliği ve güvenilirliği olmadığı için öncelikle geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, daha sonra çalışmaya katılan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada öncelikle her iki ölçek için faktör ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Buna göre maddeler arasında yeterli korelasyonun olup olmadığı ve örneklem büyüklüğünün yeterliliği her iki ölçek için ayrı ayrı incelenmiştir. Aynı zamanda ölçeklerin uyumunun değerlendirilmesinde Ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi kullanılmış ve bunun sonucunda ölçeğin mükemmel bir uyuma sahip olduğu tespit edilmiştir.

Örneklem büyüklüğünün BGS ölçeği için yeterli olduğu (KMO=0.87) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır ($\chi^2 =1493$; $p=0.000$). Orjinalinde 21 madde olup araştırmacılar tarafından 15 maddeye indirilen bu ölçekte öncelikle 21 maddeye verilen cevaplar üzerinden yapısal geçerliliği saptamak için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. İlk analizden elde edilen faktör yükleri incelendiğinde diğer araştırma sonuçlarında olduğu gibi 6 madde diğer maddelerle negatif ve sıfıra çok yakın korelasyonlu olduğu ve yapısal geçerliliği bozduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Yirmi bir maddenin dahil edildiğindeki ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) 0.76 olarak bulunmuştur. Bu maddeler çıkarıldıktan sonra ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.85’e yükselmiştir (Tablo 4.6.1.). BGS ölçeği için, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI) 0.97, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMR) 0.048, Tahmini Ortalama Karekök Hatası (RMSEA) 0.070 bulunmuştur. Bu ölçekte saptanan değerler BGS ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanmasının kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir. BGS ölçeğinin üç faktörüne ilişkin puanlar ile ölçeğin toplam puanları arasında pozitif ve güçlü korelasyonlar saptanmıştır (Tablo 4.6.3.).

Capalleri J.C (3) ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada; klinik veriler, ölçeğin en iyi üç alt ölçek alanına ve bir toplam alana (ortalama üç alana) sahip 15 maddelik bir versiyonla temsil edildiğini göstermiştir. Bu durum, web tabanlı araştırmadan elde edilen verilerle doğrulanmıştır (karşılaştırmalı uyum indeksi; klinik ve web tabanlı çalışmalar için sırasıyla, 0.95 ve 0.94). Her iki veri seti için de Cronbach Alpha

katsayısı, 0.81 ila 0.91 arasında değişen oranda yüksek bulunmuştur. Lowe M.R (11) ve arkadaşları, üç faktörlü model için 4 aylık test-tekrar test güvenilirliğinin yeterli olduğunu (Pearson $r_s = 0.77$, $p < .001$) ve karşılaştırmalı uyum indeksinin (CFI) 0.94 ve RMSEA değerinin 0,070 olduğunu kanıtlamıştır.

Örnekleme büyüklüğünün LBTMS ölçeği için de yeterli olduğu (KMO=0.88) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır ($\chi^2 = 2848$; $p=0.000$). Yirmi maddenin dahil edildiğindeki ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.78 olarak bulunmuştur. Ancak, diğer araştırma sonuçlarında olduğu gibi 19. madde diğer maddelerle negatif ve sıfıra çok yakın korelasyonlu olduğu ve yapısal geçerliliği bozduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Bu madde çıkarıldıktan sonra ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.88'e yükselmiştir (Tablo 4.9.1.). LBTMS ölçeği için, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI) 0.91, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMR) 0.020, Tahmini Ortalama Karekök Hatası (RMSEA) 0.071 bulunmuştur. Bu ölçekte saptanan değerler LBTMS ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasının kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir. LBTMS ölçeğinin dört faktörüne ilişkin puanlar ile ölçeğin toplam puanları arasında da pozitif ve güçlü korelasyonlar saptanmıştır (Tablo 4.9.2.).

Burgess E.E (8) ve arkadaşları, LBTMS ölçeğinin alt boyutlarını saptamak amacıyla temel bileşenler tahmin yöntemiyle faktör analizi uygulamışlardır. Faktör yükü 0.40 ve üzerinde olacak şekilde ölçeği 4 boyutlu olarak vermişlerdir. Geliştirdikleri ölçeğin boyutlarının Cronbach's Alpha katsayıları 0.73 ile 0.91 arasında değişmektedir. Bu katsayılar, ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliğinin iyi olduğunu göstermektedir.

BGS ve LBTMS ölçeklerinin geçerlik ve güvenilirliği tamamlandıktan sonra çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanmış ve öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının ise sırasıyla 3.18 ± 0.68 ve 2.19 ± 0.62 puan olduğu saptanmıştır. BGS ölçeği değerlendirilirken; alınan puan arttıkça, besinlerin bireyler üzerindeki etkisinin de arttığı; LBTMS ölçeği değerlendirilirken ise; alınan puan arttıkça, bireylerin lezzetli besinleri tüketme motivasyonlarının da arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin BGS ve LBTMS ölçeklerinden aldıkları puanlar ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Besin Gücü Ölçeği ve Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği ile Hedonik Açlık Durumunun Belirlenmesi

Bu çalışmaya, yaş ortalamaları 21.3 ± 1.82 yıl olan, %80.7'si kadın, %19.3'ü erkek 363 öğrenci katılmıştır. BGS ölçek puanı ve tüm alt boyut puanları kadınlarda erkeklerden daha yüksektir. Ancak aradaki bu puan farkı istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu durum, besinlerin kadınlar üzerindeki hedonik etkisinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunun bir göstergesi olabilir. Lowe M.R (11) ve arkadaşlarının , yaşları 18-42 arasında olan %86'sı kadın 466 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmanın sonucunda da, kadınlar ve erkeklerin BGS puanları arasında fark bulunmamıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise, kadınların BGS ölçeği toplam puanı, besin bulunabilirliği ve besin mevcudiyeti puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, besinlerin kadınlar üzerindeki etki gücünün erkeklerle göre daha yüksek olduğunu, bir başka ifadeyle kadınların hedonik açlık durumuna daha yatkın olduğunu göstermektedir (82).

LBTMS ölçeği alt boyutlarından; başa çıkma motivasyonu puanının kadınlarda erkeklerle göre daha yüksek olduğu saptanmış ve aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Kadınların başa çıkmada zorlandıkları durumlarda besinlerin hedonik etkisi erkeklerle göre daha yüksektir. Uyum motivasyonu puanının, erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmış ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Uyum sağlama durumunda besinlerin erkekler üzerindeki etkisi kadınlarınkinden daha yüksektir. Ödüllendirme motivasyonu puanı da erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olmasına rağmen aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4.12.2.). Yaş ortalamaları 18.9 ± 1.4 olan, %66'sı kadın, %44'ü erkek 1947 üniversite öğrencisi üzerinde LBTMS ölçeği ile yapılan bir çalışma, kadınların başa çıkma motivasyon puanının erkeklerinkinden yüksek olduğunu, erkeklerin ödüllendirme ve uyum motivasyonları puanının ise kadınlarınkinden yüksek olduğunu göstermektedir (82).

Yapılan bu çalışmada, öğrencilerin ortalama BKİ değeri 21.8 ± 4.07 kg/m^2 'dir. BGS puanı ile BKİ arasında pozitif bir korelasyon olduğu saptanmış ($r = 0.157$) ve bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Aynı zamanda besin bulunabilirliği alt boyutu puanı da BKİ ile pozitif ilişkili ($r = 0.251$) ve istatistiksel

olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). BKİ değeri arttıkça BGS ölçek puanının arttığı bir başka ifadeyle BKİ değeri yüksek olan bireylerde hedonik açlığın daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Ely AV (79) ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, bireylerin BKİ değeri arttıkça BGS ölçek puanının da arttığını saptanmıştır. LBTMS toplam puanı ile BKİ arasında pozitif bir ilişki ($r=0.157$) saptanmıştır. Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Başa çıkma motivasyonu puanı ile BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmış ve bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.10.). İki yüz kırk yedi üniversite öğrencisi ve 249 ağırlık kaybı için sağlıklı beslenmeyi öğrenme programında olan bireyin katıldığı LBTMS ölçeği ile yapılan bir çalışmada, ortalama beden kütle indeksleri sırasıyla 25.7 ± 6.2 ve 38.9 ± 8.9 'dur. Her iki grupta da BKİ değeri arttıkça, başa çıkma motivasyonu puanının da arttığı görülmektedir (13). Bu sonuçlar literatürdeki diğer çalışmalarla da uyum göstermektedir (8, 83, 84).

Bu çalışmada öğrencilerin beden kütle indekslerinin BGS ve LBTMS ölçekleriyle açıklanmasına yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucunda, BGS ölçeğinin alt boyutlarından sadece besin bulunabilirliği puanı BKİ üzerinde pozitif etkili olup ($\beta=1.379$), istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.000$). Bu durum BKİ değeri yüksek olan bireylerin, besin bulunabilirliğinin kolay olduğu ve besinlerin sunulduğu (mevcut olduğu) ortamlarda hedonik açlık eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Capelleri J.C (3) ve arkadaşları, hem klinik hem de web tabanlı çalışmada BGS ölçeğinin alt boyutlarının BKİ üzerinde etkili olup olmadığını incelemek için (yaş ve cinsiyete göre düzeltilmiş) regresyon modeli uygulamıştır. Bunun sonucunda, klinik çalışmada tüm alt boyut puanları arttıkça BKİ ile pozitif doğrusal bir artış olduğu saptanmıştır. Ancak istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Web tabanlı çalışmada ise, besin bulunabilirliği ve besin mevcudiyeti alt boyut puanları arttıkça BKİ ile pozitif doğrusal bir artış olduğu saptanmış ve istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla; $p=0.0006$, $p=0.0001$). BKİ üzerinde LBTMS alt boyutlarından sosyalleşme motivasyonu ve başa çıkma motivasyonunun istatistiksel olarak önemli etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Başa çıkma motivasyon puanı arttıkça, BKİ pozitif doğrusal olarak artış göstermektedir ($\beta=0.980$; $p=0.00$). Bir başka ifadeyle, BKİ değeri yüksek olan öğrencilerin besinlerle başa çıkamadığı durumlarda hedonik açlık eğilimi artmaktadır. Öğrencilerin

sosyalleşme motivasyon puanının BKİ üzerinde negatif etkiye sahip olduğu ($\beta = -0.857$) ve bu etkinin istatistiksel olarak önemli olduğu sonucuna varılmıştır ($p=0.000$). Boggiano MM (2) ve arkadaşlarının, LBTMS ölçeğini alt boyutlarının BKİ üzerinde etkili olup olmadığını incelemek için uyguladıkları regresyon modelinde, yalnızca başa çıkma motivasyonunun istatistiksel olarak önemli etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da olduğu gibi başa çıkma motivasyon puanı arttıkça, BKİ pozitif doğrusal olarak artış göstermektedir ($\beta=0.207$; $p=0.02$).

Lezzetli besinlerle sürekli çevrelendiğimiz "obezojen" bir ortamda yaşamak ağırlık kontrolünü sağlama açısından ciddi bir zorluk yaratmaktadır. Aşırı beslenme sorunu ve/veya ağırlıklarını kontrol etmede güçlük yaşayan, aşırı kilolu ve kısıtlanmış (kronik diyet yapan) bireylerin yüksek kalorili yiyecekler için uyarılarına daha güçlüdür (85). Lezzetli besinlerin tüketilmesinden elde edilen hazzın, fizyolojik açlık olmaması durumunda bile besin tüketimini motive etmeye devam ettiği saptanmıştır (80).

Ağırlık artışına bireysel olarak yatkın olma durumu, besin ödül duyarlılığına, besin uyarılarının ödüllendirici özelliklerine verilen nörolojik yanıt ve metabolik ihtiyaç yokluğunda yemek yeme motivasyonunun artmasına bağlı olarak etkilenebilir (86). Besin ödül duyarlılığı, besinlerin kolay bulunabilir olduğu bir ortamda aşırı yeme davranışına neden olup, ağırlık artışı ve kasıtlı ağırlık kaybı davranışlarını artırabilir. Adolesan çağdan genç yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada; daha sık zayıflama diyeti uygulayan ve kendini kilolu bulan bireylerin BGS puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum BGS ölçeğinin bireylerin kendi ağırlıklarını aşırı olarak değerlendirmesinde ve kasıtlı ağırlık kaybı davranışlarında daha duyarlı olduğunu göstermektedir (47).

Bu çalışmada öğrencilerin %44.4'ü zayıflama diyeti uygulamaktadır. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin BGS ve LBTMS puanlarının daha yüksek olduğu saptanmış ve aralarındaki bu ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.8.). Aynı zamanda, öğrencilerin zayıflama diyeti uygulama sıklığı arttıkça BGS ve LBTMS ölçek puanlarının da arttığı saptanmıştır. Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. BGS ölçeği alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanı ve LBTMS ölçeği alt boyutlarından başa çıkma puanı, uygulanan zayıflama diyeti sıklığı ile pozitif korelasyon göstermektedir.

Bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum, daha sık zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin besin bulunabilirliği puanının ve başa çıkma motivasyonu puanının daha yüksek olduğunu yani besinlerin bulunabilir olduğu koşullarda ve başa çıkmakta zorlanılan durumlara maruziyet sonucunda hedonik açlığa daha yatkın olduklarını göstermektedir. Sonuçlar, kronik olarak diyet yapan bireylerin diyet yapmayanlara göre lezzetli besinleri tüketmeye daha eğilimli olduklarını gösteren daha önceki araştırmalarla da uyumludur (87, 88).

Aynı zamanda bu çalışmada üniversite öğrencilerden kendi vücut ağırlıklarını değerlendirmeleri istenmiş ve %55.4'ü daha zayıf olmayı istediklerini belirtmiştir. Kendi vücut ağırlığını daha zayıf olmayı isterdim şeklinde değerlendiren öğrencilerin BGS puanının daha yüksek olduğu saptanmış ve aralarındaki bu puan farkı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Ancak daha zayıf olmayı isteyen öğrencilerin LBTMS puanı ile pozitif bir korelasyon göstermesine rağmen aralarındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.7.). Zayıflama diyeti uygulayan ve kendi vücut ağırlığını daha zayıf olmayı isterdim şeklinde değerlendiren öğrencilerin BGS ve LBTMS puanlarının daha yüksek olması, daha zayıf olma beden algısının öğrencileri hedonik yeme durumuna daha eğilimli hale getirdiğini göstermektedir.

Fiziksel aktivite ağırlık kontrolünde etkili olan yöntemlerin başında gelmektedir. Yapılan çalışmalar egzersiz yapma ve besin alımının ödül duyarlılığı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Kanıtlar, yapılan yoğun egzersizlerin ödül ve bağımlılık ile ilişkili olan beyin substratlarını uyardığını göstermektedir. Aynı zamanda besinlere verilen hedonik yanıtın egzersize bağlı olarak değişiklik göstermesi, egzersizi ağırlık kaybı için bir araç olarak kullanmanın etkinliği açısından önemli bir husus olabilir (90).

Bu çalışmada, öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite yapma durumlarına bakıldığında %54.8'i fiziksel aktivite yaptıklarını ve %45.2'si fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmiştir (Tablo 4.2.). Öğrencilerin, BGS ve LBTMS ölçek puanları ile haftalık fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında negatif korelasyon görülmektedir. Bir başka ifadeyle, haftalık fiziksel aktivite yapma düzeyleri arttıkça, daha düşük BGS ve LBTMS puanları görülmektedir. Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). BGS alt boyutlarından besin

mevcudiyeti puanı ve LBTMS alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı ile haftalık fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında negatif bir korelasyon görülmektedir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Haftalık olarak daha sık fiziksel aktivite yapan öğrencilerde daha düşük besin mevcudiyeti puanı ve başa çıkma motivasyonu puanı görülmektedir (Tablo 4.12.11.).

Bazı antidepresan ilaçlar iştahı artırırken, bazılarının azalttığı bilinmektedir. En çok satılan antidepresanları kullanan 116 araştırmayı kapsayan bir meta-analiz çalışmasında, farklı antidepresan ilaçların vücut ağırlığındaki etkilerinin büyük farklılıklar gösterdiği vurgulanmıştır (91). Antidepresan ilaçların uzun süreli kullanımına bağlı olarak ağırlık artışı görülebilir (92). Son yıllarda, kannabinoid CB1 reseptörlerinin iştah ve vücut ağırlığının düzenlenmesindeki rolü araştırılmaktadır. Kannabinoid CB1 reseptör antagonistlerinin anti-obezite etkisi, antidepresan kaynaklı aşırı kilo alımı için kombine bir tedavi yapar. Bu gözlemler, antidepresan kullanımına bağlı aşırı kilo alımını önlemek için kanabinoid CB1 reseptör antagonisti ile kombine tedavi uygulanmasının iştah kontrolünü sağlayabileceği öngörülmektedir (93).

Bu çalışmada öğrencilerin %20.4'ü antidepresan kullanmaktadır. Antidepresan kullanımı süresince iştah durumlarına bakıldığında öğrencilerin, %8.8'i iştahında değişiklik olmadığını, %6.9'u iştahında artış olduğunu, %4.7'si ise iştahında azalma olduğunu belirtmiştir. Antidepresan kullanan öğrencilerin kullanmayan öğrencilere göre BGS ve LBTMS ölçek puanları yüksektir. Ancak aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum, antidepresan kullanan öğrencilerin hedonik açlık durumuna daha yatkın olduğunu gösteriyor olabilir. LBTMS alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı antidepresan kullanan öğrencilerde kullanmayanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.3.). Antidepresan kullanan öğrencilerin başa çıkmakta zorlandıkları durumlar karşısında, besinleri hedonik olarak tüketimlerinin arttığı görülmektedir. Aynı zamanda antidepresan kullanımına bağlı olarak iştahında artış olan öğrencilerin iştahında değişiklik olmayanlara göre BGS ve LBTMS ölçek puanları, besin bulunabilirliği alt boyutu puanı ve başa çıkma motivasyonu alt boyutu puanı daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.4.). Bu durum, antidepresan kullanımına bağlı olarak iştahında artış olan öğrencilerin hedonik açlık durumuna daha yatkın olduğunu göstermektedir.

Çoğu insanda duygusal stres, iştah değişiklikleriyle sonuçlanmaktadır. Bazı bireylerde akut şiddetli stres iştahın baskılanmasına neden olurken, hafif-orta şiddette stres aşırı besin alımına yol açabilir. Olumsuz duygulara yanıt olarak bireyin besin tüketimini arttırma eğilimi "duygusal yeme" olarak tanımlanmaktadır. Bazı bireyler için duygusal yeme, olumsuz bir duygunun ya da durumun etkisini azaltan bir yöntemdir. Bu durum aynı zamanda aşırı yemek yeme ile de ilişkilendirilmektedir. Duygusal yeme ile ilgili bilimsel literatürün büyük çoğunluğunun olumsuz duygusal yeme odaklı olmasına rağmen, birkaç araştırmada olumlu duyguların da besin tüketimini artırabileceği sonucuna varılmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda, bireylerin olumlu duygu durumları ile olumsuz ve nötr duygu durumları karşılaştırıldığında olumlu duygu durumlarının besin tüketiminde artışa sebep olduğu saptanmıştır. Olumlu duygulara yanıt olarak besin tüketmek daha çok hedonik veya dışsal yeme ile ilişkili olabilir (94). Olumlu duygu durumları sırasında, katılımcılara tatlı ve tuzlu besinler birlikte sunulduğunda tek başına tatlı ya da tek başına tuzlu besinleri sunulmasına göre daha fazla besin tüketilmesi yönünde bir eğilim vardır (95). Olumsuz duygular, bu duygularla başa çıkma amacıyla besin tüketilmesine, olumlu duygular ise besinlerin hoşça gitmesine ve bu besinlerden keyif alma motivasyonuna bağlıdır (94).

Bu çalışmada, öğrencilerin BGS ölçek puanı ve alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanı ile Duygusal İştah Anketi (DİA) olumsuz toplam puanı arasında pozitif yönde bir korelasyon görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Aynı zamanda BGS puanı ve tüm alt boyut puanları ile DİA olumlu toplam puanı arasında da pozitif yönde bir korelasyon görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

LBTMS puanı ve alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LBTMS ölçeği alt boyutlarından sosyal motivasyon, ödüllendirme motivasyonu puanları ve LBTMS toplam puanı ile DİA olumlu toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LBTMS ölçeği alt boyutlarından sosyal motivasyon puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında negatif yönde bir korelasyon görülmektedir. Ancak aralarındaki bu

ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.14.). Bu durum, BGS ve LBTMS ölçeklerinin, hem olumlu hem de olumsuz duygular ve durumlar karşısında besinlerin öğrenciler üzerindeki hedonik etkisinin yüksek olduğunu göstermektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinde Besin Gücü Ölçeği ve Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi için öncelikle ana ve ara öğün tüketimleri hakkında bilgi alınmıştır. Buna göre elde edilen en yüksek oranlar değerlendirildiğinde; öğrencilerin %49'unun 3 ana öğün; %36.1'inin ise 2 ara öğün tükettikleri saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %43.8'i öğün atladıklarını, %44.1'i bazen öğün atladıklarını %11.8'i ise öğün atlamadıklarını belirtmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin %46.4'ü sabah öğününü atladığını, %50.3'ü canının istememesi ve %50.3'ü zaman bulamaması sebebiyle öğün atladığını söylemiştir.

Bu çalışmada, BGS puanı ve besin bulunabilirliği alt boyutu ile ara öğün tüketim sıklığı arasında pozitif bir korelasyon görülmektedir. Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LBTMS puanı ve alt boyut puanlarına bakıldığında ise ana ve ara öğün sıklıkları ile ilişkisi istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.12.6.). Öğrencilerin ara öğün tüketim sıklığı arttıkça BGS puanı da artmaktadır. Bu durum besinlerin, daha sık ara öğün tüketen öğrenciler üzerindeki etki gücünün yüksek olduğunu gösterir. Aynı zamanda, öğün atlama durumlarına bakıldığında, bazen cevabı veren öğrencilerin BGS alt boyut puanlarından besin mevcudiyeti puanı ve besinin tadına bakılması puanı öğün atlamayanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.5.). Adölesanlarda kahvaltı öğününü atlama ve akşam yemeğini atıştırma ile değiştirme gibi alışkanlıklar sık görülmektedir. Bu alışkanlıklar, diyet kalitesinin düşmesine, fazla kiloluluk ve obezite riskinin artmasına neden olabilir. Rodrigues ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, öğün atlamanın, diyet kalitesinin düşmesi, daha düşük meyve sebze tüketimi, diyetle şeker ilaveli ve

alkollü içeceklerin tüketiminin, tuz ve doymuş yağ tüketiminin artması ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Genç yetişkinliğe geçiş döneminde meyve, sebze, süt ve süt ürünleri tüketiminin azalması, şeker ilaveli içeceklerin, şekerlemelerin, yağlı ve tuzlu atıştırmalıkların tüketiminin artması yaygındır (96). Aynı zamanda, karbonhidrat tüketiminin insanlardaki beyin tepkileri üzerindeki etkilerini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Karbonhidrat tüketimi, sağlıklı yetişkinlerde hipotalamik bölgelerin aktivasyonunu ve serebral kan akışını azaltırken, ödüllendirme ve motivasyon ile ilişkili bölgelerin aktivasyonunu arttırmaktadır (28).

Bu çalışmada ise öğrenciler en çok çikolata ve çikolatalı ürünler, dondurma ve meyveye aşırı istek duyduklarını belirtirken bunları kremalı pasta ve pastane ürünleri, fast-food, patates kızartması, makarna, hamur işleri, kuruyemiş çeşitleri gibi yiyecekler takip etmektedir. Gazlı içecekler, cips, ekmek çeşitleri ve çekirdek tarzı yiyeceklere karşı daha az istek duyduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerden bu besinlerin dışında en çok istek duydukları besinleri yazmaları istenilmiş ve şekerli ürünler, kebab çeşitleri ve kırmızı et şeklinde cevap vermişlerdir (Tablo 4.5.). Yapılan bu çalışmada, çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile BGS puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, gazlı içecekler, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri, kuruyemiş çeşitleri, çekirdek ve dondurma tüketme isteği ile LBTMS puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, sebze tüketme isteği ile LBTMS puanı arasında negatif korelasyon görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.12.13.). Bu durum, BGS puanı arttıkça bu besinlerin öğrenciler üzerindeki hedonik etkisinin de arttığını göstermektedir. Aynı zamanda, sebze tüketme isteği yüksek olan öğrencilerde daha düşük LBTMS puanı görülmektedir. 56 erkek, 73 kadın ile yapılan bir çalışmada tüketilen besin çeşitlerinin hedonik derecelendirmelerine bakılmış ve enerji yoğunluğu yüksek ana öğünler (kızarmış tavuk, balık vb.), tatlılar, meyve, kırmızı et, ekmek ve tahıl çeşitlerinin hedonik etkilerinin yüksek olduğu görülmüştür (97).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Çalışmaya 293'ü kadın, 70'i erkek olmak üzere toplam 363 üniversite öğrencisi katılmıştır.
2. Çalışmadaki üniversite öğrencilerinin yaş ortalamasının 21.3 ± 1.82 yıl olduğu saptanmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin %48.8'i Sağlık Bilimleri Fakültesinde, %16.2'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, %18.4'ü Fen-Edebiyat Fakültesinde, %17.2'si Mühendislik Fakültesinde, %9.4'ü Ticari Bilimler Fakültesinde öğrenim görmektedir.
4. Fiziksel aktivite durumlarına bakıldığında; öğrencilerin % 45.2'sinin hiç spor yapmadığını, %31.4'ü haftada 1 gün spor yaptığını, %14.9'u haftada 2-3 gün spor yaptığını ve %8.5'i haftada 3 günden fazla spor yaptığını belirtmiştir.
5. Öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna bakıldığında; %22.6'sı gelirlerinin 5000 TL'nin altında olduğunu, %37.4'ü 5000-7000 TL arasında olduğunu, %17.7'si 7001-10000 TL arasında olduğunu, %10.9'u 10001-15000 TL arasında olduğunu ve %11.4'ü 15000 TL'nin üzerinde olduğunu belirtmiştir.
6. Öğrencilerin %48.2'si alkol tüketmekte iken, %51.8'i ise tüketmemektedir. Alkol tüketen öğrencilerin; öğrencilerin %49.7'si sosyal içici olduğunu, %16.6'sı her hafta, %16'sı 15 günde 1 kere ve %17.7'si ayda 1 kere alkol tükettiğini belirtmiştir.
7. Öğrencilerin %28.7'si sigara kullanmakta iken, %71.3'ü kullanmamaktadır. Sigara kullanan öğrencilerin, sigara kullanım süresinin ortalama 3.78 ± 2.10 yıl, içilen günlük ortalama sigara adedinin ise ortalama 11.33 ± 8.05 olduğu saptanmıştır.
8. Öğrencilerin %20.4'ü antidepresan kullanmakta iken, %79.6'sı kullanmamaktadır. Antidepresan kullanan öğrencilerin, antidepresan kullanım süresinin ortanca değerinin 5 [2-12] ay olduğu saptanmıştır.
9. Antidepresan kullanımı süresince iştah durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %43.2'si iştahında değişiklik olmadığını, %33.8'i iştahının arttığını ve %23'ü iştahının azaldığını belirtmiştir.

10. Öğrencilerin %44.6'sının uyku saati düzenli iken, %55.4'ünün uyku saati düzenli değildir. Öğrencilerin ortalama uyku süresinin 7.20 ± 1.35 saat olduğu saptanmıştır.
11. Öğrencilerin ana ve ara öğün tüketme durumlarına bakıldığında; %8.4'ü 1, %41.1'i 2, %49.7'si 3 ve %0.8'i 4 ana öğün tüketmektedir. %41.9'u 1, %45.8'i 2, %10.1'i 3 ve %2.2'si ise 4 ara öğün tüketmektedir.
12. Öğrencilerin tükettikleri ana öğün sayılarının ortalamasının 2.43 ± 0.66 , ara öğün sayılarının ortalamasının 1.72 ± 0.73 olduğu saptanmıştır.
13. Öğrencilerin %43.8'i öğün atladıklarını, %11.9'u öğün atlamadıklarını, %44.3'ü ise bazen öğün atladıklarını belirtmiştir.
14. Öğün atlayan öğrencilerin %46.4'ü sabah, %28.5'i kuşluk, %32.6'sı öğle, %31.7'si ikindi, %12.2'si akşam, %22.3'ü gece öğününü atlamaktadır.
15. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında; %50.3'ü canı istemediği için, %50.3'ü zaman bulamadığı için, %7.6'sı zayıflamak için, %14'ü aklına gelmediği için, %29.6'sı üşendiği için öğün atlamakta olduklarını belirtmiştir.
16. Öğrencilerin BKİ değerlerine bakıldığında; %13.9'unun BKİ değeri 18.49 kg/m^2 ve altında, %70.6'sının $18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$ arasında, %12.5'inin $25-29.9 \text{ kg/m}^2$ arasında, %3'ünün ise 30 kg/m^2 ve üzerinde olduğu saptanmıştır. BKİ değerleri ortalamasının ise $21.8 \pm 4.07 \text{ kg/m}^2$ olduğu saptanmıştır.
17. Öğrencilerinin %55.4'ü daha zayıf olmayı istediklerini, %34.7'si şimdiki kilosundan memnun olduğunu, %9.9'u ise daha kilolu olmayı istediklerini belirtmiştir.
18. Öğrencilerin %44.4'ü daha önce zayıflama diyeti uyguladıklarını, %55.6'sı daha önce zayıflama diyeti uygulamadıklarını belirtmiştir.
19. Şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sayılarına bakıldığında; öğrencilerin %33.3'ü sadece 1 kez, %32.7'si 2 kez, %11.9'u 3 kez, %22.1'i 4 ve daha fazla kez zayıflama diyeti uyguladıklarını belirtmiştir.
20. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin; %59'u diyetisyen kontrolünde, %12.8'i doktor kontrolünde, %19.7'si arkadaşlarının önerisiyle, %19.7'si dergi/gazete/internet aracılığıyla ve %13.7'si televizyon aracılığıyla zayıflama diyeti uygulamaktadır.

21. Öğrencilerin zayıflama diyeti uygulanan dönemdeki ruh hallerine bakıldığında ise; %20.6'sı mutsuz, %30.3'ü sıkıntılı (bunalmış), %14.8'i kaygılı, %49'u hevesli, %2.6'sı yalnız, %25.8'i baskı altında hissettiklerini belirtmiştir.
22. Örneklem büyüklüğünün BGS ölçeği için (KMO=0.87) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır ($\chi^2=1493$; $p=0.000$). Örneklem büyüklüğünün LBTMS ölçeği için (KMO=0.88) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır ($\chi^2=2848$; $p=0.000$).
23. Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) değeri BGS ölçeği için 0.97, LBTMS ölçeği için 0.91 bulunmuştur. Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) değeri BGS ölçeği için 0.048, LBTMS ölçeği için 0.020 bulunmuştur. Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) değeri ise BGS ölçeği için 0.070, LBTMS ölçeği için 0.071 bulunmuştur.
24. BGS ölçeğinin güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.85, LBTMS ölçeğinin ise 0.88 olarak bulunmuştur.
25. BGS ve LBTMS ölçekleri için her faktörün faktör yükünün 0.30'un üzerinde ve toplam varyans açıklama yüzdesinin %30'un üzerinde olduğu saptanmıştır.
26. BGS ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan 3 alt boyutu için güvenirlik katsayıları; 1. alt boyut (besin bulunabilirliği) için 0.80, 2. alt boyut (besinin mevcudiyeti) için 0.67, 3. alt boyut (besinin tadına bakılması) için 0.69 olarak saptanmıştır.
27. LBTMS ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan 4 alt boyutu için güvenirlik katsayıları; 1. alt boyut (Sosyalleşme motivasyonu) için 0.82, 2. alt boyut (Başa çıkma motivasyonu) için 0.87, 3. alt boyut (Ödüllendirme motivasyonu) için 0.89 ve 4. alt boyut (Uyum motivasyonu) için 0.75 olarak bulunmuştur.
28. Çalışmaya katılan öğrenciler BGS ölçeğinden minimum 1.33 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 3.18 ± 0.68 puan, ölçeğin 1. alt boyutu olan besin bulunabilirliği alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.78 ± 0.88 puan; ölçeğin 2. alt boyutu olan besin mevcudiyeti alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 3.43 ± 0.81 puan; ölçeğin 3. Alt boyutu olan

besinlerin tadına bakılması alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 3 puan ve ortalama 3.33 ± 0.79 puan almışlardır.

29. Çalışmaya katılan öğrenciler LBTMS ölçeğinden minimum 1.10 puan, maksimum 4.53 puan ve ortalama 2.19 ± 0.62 puan, ölçeğin 1. alt boyutu olan sosyalleşme motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.55 ± 0.82 puan; ölçeğin 2. alt boyutu başa çıkma motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.23 ± 0.98 puan; ölçeğin 3. Alt boyutu olan ödüllendirme motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 5 puan ve ortalama 2.43 ± 0.88 puan; ölçeğin 4. Alt boyutu olan uyum motivasyonu alt boyutundan minimum 1 puan, maksimum 4.40 puan ve ortalama 1.54 ± 0.63 puan almışlardır.
30. BGS toplam puanının; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.10 ± 0.60 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.07 ± 0.77 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.29 ± 0.74 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.24 ± 0.63 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.42 ± 0.73 puan ve toplamda ortalama 3.18 ± 0.68 puan olduğu saptanmıştır.
31. BGS'nin besin bulunabilirliği alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.62 ± 0.76 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.72 ± 0.91 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.96 ± 0.91 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.83 ± 0.98 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.05 ± 0.92 puan ve toplamda ortalama 2.78 ± 0.88 puan olduğu saptanmıştır.
32. BGS'nin besin mevcudiyeti alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.34 ± 0.74 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.36 ± 0.99 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.50 ± 0.86 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.56 ± 0.71 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.57 ± 0.79 puan ve toplamda ortalama 3.43 ± 0.81 puan olduğu saptanmıştır.
33. BGS'nin besinin tadına bakılması alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.30 ± 0.77 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.12 ± 0.89 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde

- ortalama 3.41 ± 0.76 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.34 ± 0.71 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 3.64 ± 0.80 puan ve toplamda ortalama 3.33 ± 0.79 puan olduğu saptanmıştır.
34. LBTMS toplam puanının; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.11 ± 0.57 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.02 ± 0.54 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.38 ± 0.72 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.19 ± 0.59 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.40 ± 0.67 puan ve toplamda ortalama 2.19 ± 0.62 puan olduğu saptanmıştır.
35. LBTMS'nin sosyal motivasyon alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.57 ± 0.78 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.35 ± 0.71 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.68 ± 0.90 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.53 ± 0.85 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.63 ± 0.86 puan ve toplamda ortalama 2.55 ± 0.82 puan olduğu saptanmıştır.
36. LBTMS'nin başa çıkma motivasyonu alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.16 ± 0.86 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.94 ± 0.92 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.51 ± 1.14 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.28 ± 0.92 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.38 ± 1.12 puan ve toplamda ortalama 2.23 ± 0.98 puan olduğu saptanmıştır.
37. LBTMS'nin ödüllendirme motivasyonu alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.28 ± 0.82 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.27 ± 0.77 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.75 ± 1.02 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.41 ± 0.83 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 2.71 ± 0.85 puan ve toplamda ortalama 2.43 ± 0.88 puan olduğu saptanmıştır.
38. LBTMS'nin uyum motivasyonu alt boyutunun; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.44 ± 0.51 puan, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.52 ± 0.59 puan, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.59 ± 0.73 puan, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde ortalama

- 1.56±0.64 puan, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinde ortalama 1.87±0.80 puan ve toplamda ortalama 1.54±0.63 puan olduğu saptanmıştır.
39. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile BGS ölçeğine ilişkin puanlara bakıldığında; kadınların BGS toplam puanı toplam puanı ortalama 3.2±0.69, besin bulunabilirliği puanı ortalama 2.8±0.89, besin mevcudiyeti puanı ortalama 3.5±0.81, besinin tadına bakılması puanı ortalama 3.4±0.79 iken bu puanların ortalamaları erkeklerde sırasıyla; 3.1±0.66, 2.7±0.79, 3.4±0.79, 3.3±0.68'dir.
40. BGS ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).
41. Öğrencilerin LBTMS ölçeğine ilişkin puanlara bakıldığında; kadınların LBTMS toplam puanı ortalama 2.2±0.62, sosyalleşme motivasyonu puanı ortalama 2.5±0.81, başa çıkma motivasyonu puanı ortalama 2.3±0.98, ödüllendirme motivasyonu puanı ortalama 2.4±0.89, uyum motivasyonu puanı ortalama 1.5±0.59 iken bu puanların ortalamaları erkeklerde sırasıyla; 2.2±0.64, 2.6±0.84, 2.0±0.94, 2.5±0.84, 1.8±0.71'dir.
42. LBTMS ölçeği alt boyutlarına bakıldığında; kadınların başa çıkma motivasyonu puanı erkeklerin puanından daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur($p<0.05$). Erkeklerin uyum motivasyonu puanı ise kadınlarınkinden daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
43. Antidepresan kullanan öğrencilerin BGS ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyut puanları kullanmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Ancak aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).
44. Antidepresan kullanan öğrencilerin LBTMS toplam ölçek puanları kullanmayanlara göre daha yüksektir. Ancak aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). LBTMS alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı antidepresan kullanan öğrencilerde kullanmayanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
45. Antidepresan kullanımı süresince iştah değişikliği olmayan, iştah artışı olan ve iştah azalışı olan öğrencilerin BGS toplam puanı ortalaması sırasıyla, 3.0±0.74,

3.4±0.52 ve 3.5±0.74 olarak, LBTMS toplam puanı ortalaması ise sırasıyla, 2.1±0.99, 2.5±0.66, 2.1±0.45 olarak bulunmuştur.

46. Besin gücü ölçeği puanı iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). BGS alt boyutları arasından besin bulunabilirliği puanı, iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
47. Lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği puanı iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LBTMS ölçeğinin alt boyutları arasından başa çıkma motivasyonu puanı da iştah artışı olan bireylerde iştahında değişiklik olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
48. Öğrencilerin öğün atlama durumlarına bakıldığında; öğün atlama durumuna evet, hayır ve bazen yanıtlarını veren öğrencilerin BGS puanları sırasıyla, 3.1±0.74, 3.1±0.72 ve 3.3±0.60 olarak, LBTMS puanları ise sırasıyla, 2.2±0.62, 2.2±0.66, 2.2±0.61 olarak bulunmuştur.
49. Besin gücü ölçeğinin besin mevcudiyeti alt boyutu puanı, öğün atlama durumlarına bazen cevabı veren öğrencilerde hayır cevabı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Besinin tadına bakılması alt boyutu puanı ise bazen cevabı veren öğrencilerde evet cevabı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
50. Lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeğinin alt boyutları puanları ile öğün atlama durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).
51. BGS toplam puanı ile ara öğün yapma sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında, ara öğün yapma sıklığı arttıkça BGS toplam puanı da pozitif yönde artmaktadır. Aradaki bu pozitif ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
52. BGS alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanlarına bakıldığında ara öğün yapma sıklığı ile aralarında pozitif yönde bir korelasyon görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

53. LBTMS ölçeği toplam ve alt boyut puanlarına bakıldığında ise ana ve ara öğün sıklıkları ile ilişkisi istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).
54. Öğrencilerin kendi ağırlıklarını değerlendirme durumuna bakıldığında; Kendi ağırlıklarını değerlendirme durumlarına daha zayıf olmayı isterdim, şimdiki kilomdan memnunum ve daha kilolu olmayı isterdim yanıtlarını veren bireylerin BGS puanları sırasıyla, 3.3 ± 0.68 , 3.0 ± 0.66 ve 3.1 ± 0.63 olarak, LBTMS puanları ise sırasıyla, 2.2 ± 0.60 , 2.2 ± 0.66 , 2.4 ± 0.59 olarak bulunmuştur.
55. Daha zayıf olmayı isterdim yanıtı veren bireylerin BGS puanı, şimdiki kilomdan memnunum yanıtı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
56. BGS ölçeğinin alt boyut puanlarına bakıldığında; daha zayıf olmayı isterdim yanıtı veren bireylerin besin bulunabilirliği puanı, şimdiki kilomdan memnunum ve daha kilolu olmayı isterdim yanıtı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Şimdiki kilomdan memnunum yanıtı veren bireylerin diğer iki grup ile arasındaki puanların farkı istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Besin mevcudiyeti alt boyutu puanı daha zayıf olmayı isterdim yanıtı veren bireylerde, şimdiki kilomdan memnunum yanıtı verenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
57. LBTMS ölçeğinin alt boyut puanlarına bakıldığında, daha kilolu olmayı isterdim yanıtı veren bireylerin sosyalleşme ve uyum motivasyonu puanlarının daha zayıf olmayı isterdim yanıtı verenlerinkinden daha yüksektir. Aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).
58. Öğrencilerin zayıflama diyeti uygulama durumlarına bakıldığında; Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin BGS puanı ortalama 3.3 ± 0.71 , zayıflama diyeti uygulamayanların ise 3.1 ± 0.63 'tür. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin BGS toplam puanı daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
59. BGS ölçeği alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanları sırasıyla; zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde ortalama 3.1 ± 0.87 , zayıflama diyeti uygulamayanlarda 2.5 ± 0.79 'dur. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin besin bulunabilirliği puanı zayıflama diyeti uygulamayanlara göre daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

60. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin LBTMS toplam puanı ortalama 2.3 ± 0.87 , zayıflama diyeti uygulamayanların ise 2.1 ± 0.61 'dir. Zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerin LBTMS toplam puanı daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).
61. LBTMS alt boyutlarından; başa çıkma motivasyonu puanı zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde ortalama 2.4 ± 1.07 , zayıflama diyeti uygulamayanlarda 2.1 ± 0.87 , ödüllendirme motivasyonu puanı ise zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde ortalama 2.6 ± 0.93 , uygulamayanlarda 2.3 ± 0.82 'dir. Başa çıkma motivasyonu ve ödüllendirme motivasyonu puanları zayıflama diyeti uygulayan öğrencilerde uygulamayanlara göre daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).
62. BGS puanı, besin mevcudiyeti ve besinin tadına bakılması alt boyut puanları ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise pozitif yönde korelasyon görülmesine rağmen aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).
63. BGS alt boyutları arasından besin bulunabilirliği puanı ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında uygulanan diyet sayısı arttıkça besin bulunabilirliği puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir. Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).
64. LBTMS puanı ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyeti sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında yine pozitif yönde bir korelasyon olmasına rağmen aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).
65. LBTMS alt boyutlarından olan başa çıkma motivasyonu ile şimdiye kadar uygulanan zayıflama diyetlerinin sıklıkları arasındaki ilişkiye bakıldığında uygulanan diyet sayısı arttıkça başa çıkma motivasyonu puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).
66. Öğrencilerin BKİ değerleri ile ölçek puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; BKİ değerleri arttıkça BGS puanının da pozitif yönde arttığı görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).
67. BKİ değerleri ile BGS alt boyutlarından olan besin bulunabilirliği arasındaki ilişkiye bakıldığında BKİ değerleri arttıkça besin bulunabilirliği puanının da

pozitif yönde arttığı görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

68. BKİ değerleri ile LBTMS ölçeği alt boyutlarından olan başa çıkma motivasyonu arasındaki ilişkiye bakıldığında BKİ değerleri arttıkça başa çıkma motivasyonu puanı da pozitif yönde artmaktadır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
69. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumları ile ölçekler arasındaki ilişkiye bakıldığında; fiziksel aktivite yapma sıklıkları arttıkça BGS alt boyutlarından besin mevcudiyeti puanının azaldığı görülmektedir. Aralarındaki bu negatif korelasyon istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
70. LBTMS alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu ile fiziksel aktivite yapma sıklıkları arasında da negatif yönde korelasyon görülmektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma sıklıkları arttıkça başa çıkma puanları azalmaktadır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
71. Öğrencilerin sağlık eğitimi alma durumları ile ölçek puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; Sağlık eğitimi alan öğrencilerin BGS puanı ortalama 3.1 ± 0.60 , sağlık eğitimi almayan öğrencilerin ise 3.2 ± 0.72 'dir. Sağlık eğitimi almayan öğrencilerin BGS toplam puanı daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
72. BGS alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanı sağlık eğitimi alanlarda ortalama 2.6 ± 0.76 , almayanlarda ise 2.9 ± 0.93 'tür. Besin bulunabilirliği puanı sağlık eğitimi almayan öğrencilerde daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
73. LBTMS alt boyutlarından; ödüllendirme motivasyonu puanı sağlık eğitimi alanlarda ortalama 2.3 ± 0.82 , almayanlarda 2.5 ± 0.90 , uyum motivasyonu puanı ise sağlık eğitimi alanlarda ortalama 1.4 ± 0.51 , almayanlarda 1.6 ± 0.69 'dur. Ödüllendirme ve uyum motivasyonu puanları sağlık eğitimi almayan öğrencilerde, sağlık eğitimi alanlara göre daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
74. Öğrencilerin aşırı istek duydukları besin çeşitleri ile ölçekler arasındaki ilişkiye bakıldığında; meyve hariç diğer besin türlerinin hepsinde BGS ve LBTMS puanları arasında pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Bunların arasından çikolata

ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek eşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile BGS puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, gazlı içecekler, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek eşitleri, makarna, hamur işleri, kuruyemiş eşitleri, çekirdek ve dondurma tüketme isteği ile LBTMS puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Sebze tüketme isteği ile LBTMS puanı arasında negatif korelasyon görülmektedir. Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

75. Öğrencilerin duygusal iştah anketi puanları ile ölçek puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; BGS puanı ve alt boyutlarından besin bulunabilirliği puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.002$, $p=0.000$). BGS leği toplam puanı ve tüm alt boyut puanları ile DİA olumlu toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
76. LBTMS puanı ve alt boyutlarından başa çıkma motivasyonu puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LBTMS leği alt boyutlarından sosyal motivasyon, ödüllendirme motivasyonu puanları ve LBTMS toplam puanı ile DİA olumlu toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). LMTMS leği alt boyutlarından sosyal motivasyon puanı ile DİA olumsuz toplam puanı arasında negatif yönde bir korelasyon görülmektedir. Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.2. Öneriler

Günümüzde besin tüketiminin artması yalnızca enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaç nedeniyle değil, besinlerden alınan hazla da ilgilidir. Besinlerin tadı ve diğer duyusal özellikleri besinlerin seçiminde önemli kriterlerdir. Enerji ihtiyacı olmaksızın, lezzetli besinlerin tüketimi ile haz sağlanması amacıyla besin tüketme durumu “hedonik açlık” olarak tanımlanmaktadır.

Duygu durumunu ve duyguları regüle etmek için besin tüketmek sık rastlanılan bir durumdur ve klinik popülasyon ile sınırlı değildir. “Gerçek açlık” ile duyguların yönlendirdiği besin tüketme isteği arasındaki fark incelenmelidir ve besin tüketimi üzerinde olumsuz duyguların açlık ve doyumdan daha fazla etkiye sahip olduğu vurgulanmalıdır. Olumsuz duygular ile baş etme amacıyla ortaya çıkan bir besin tüketimi davranış örüntüsü obezite ile sonuçlanabilmektedir. Bu çalışmanın sonucunda bireylerin içerisinde buldukları ortamın etkisiyle, lezzetli besinlere ve içeceklerle karşı olan tutumları, bu besin ve içecekleri hangi durumlarda tükettikleri ve sıklıkla hangi tür besinlere yönelmekte oldukları BGS ve LBTMS ölçekleri ile değerlendirilmiştir.

BGS ve LBTMS, hedonik açlık, duygular ve son derece lezzetli besinleri içeren pek çok durumun olduğu ölçeklerdir. Bu ölçekler, başta obezite olmak üzere bireylerin enerji ihtiyaçlarının çok ötesinde kalori tüketimi, bariatrik cerrahi operasyon öncesi ve sonrasında besinin birey üzerindeki psikolojik etkisinin nasıl değiştiği, aşırı yeme davranışı ve yeme kontrolünün kaybedilmesi gibi durumların altında yatan nedenlere ışık tutabilir.

Bu çalışmada her iki ölçeğin de, besinlerin bireyler üzerindeki etkisini ve bireylerin besin ortamına karşı duyarlılığını tespit ederek ağırlık yönetimindeki etkilerini değerlendirmek için yararlı birer araç olabileceği görülmüştür. Bu nedenle, gelecekte bu ölçeklerin kullanıldığı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı zamanda bu ölçekler, diyetisyenlerin bireylerin hedonik açlık durumlarını ve lezzetli besinleri tüketme nedenlerini belirleyerek, planlanan beslenme programlarının bireylerin daha doğru yönlendirilmesinde ve beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesinde kullanılabilir.

KAYNAKLAR

1. Köse S, Şanlıer N. Hedonik açlık ve obezite. *Türkiye Klinikleri J Endocrin*,10(1):16-2, 2015.
2. Boggiano MM, Wenger LE, Turan B et al. Real-time sampling of reasons for hedonic food consumption: further validation of the palatable eating motives scale. *Frontiers in Psychology*, 6:744, 2015.
3. Cappelleri JC, Bushmakın AG, Gerber RA et al. Evaluating the power of food scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. *International Journal of Obesity*, 33: 913-922, 2009.
4. Hans-Rudolf Berthoud. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? *Current Opinion in Neurobiology*, 21: 888-896, 2011.
5. Yang D, Liu T, Williams KW. Motivation to Eat-AgRP neurons and homeostatic need. *cell metabolism*, 22: 62-63, 2015.
6. Cushing CC, Benoit SC, Peugh JL et al. Longitudinal trends in hedonic hunger after Roux-en-Y gastric bypass in adolescents. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 10: 125-131, 2014.
7. Monteleone P, Scognamiglio P, Monteleone AM et al. Gastroenteric hormone responses to hedonic eating in healthy humans. *Psychoneuroendocrinology*, 38: 1435-1441, 2013.
8. Burgess EE, Turan B, Lokken KL et al. Profiling motives behind hedonic eating. Preliminary validation of the palatable eating motives scale. *Appetite*, 72: 66-72, 2014.
9. Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: A new dimension of appetite? *Physiology & Behavior*, 91: 432-439, 2007.
10. Dalton M, Finlayson G. Hedonics, satiation and satiety. University of Leeds, UK. 2013, DOI: 10.1533/9780857098719.4.221
11. Lowe MR, Butryn ML, Didie ER et al. The power of food scale. a new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53: 114-118, 2009.
12. Mitchell TB, Cushing CC, Amaro CM. Psychometric properties of the power of food scale in a community sample of preadolescents and adolescents. *J Child Fam Stud*, 25: 2733-2739, 2016.
13. Boggiano MM, Burgess EE, Turan B et al. Motives for eating tasty foods associated with binge-eating. Results from a student and a weight-loss seeking population. *Appetite*, 83: 160-166, 2014.

14. World Health Statistics. World Health Organization. Erişim: (http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/). Erişim tarihi: 20/11/2017.
15. Lewis CE, Jacobs DR, McCreath H et al. Weight gain continues in the 1990s: 10-year trends in weight and overweight from the CARDIA study. *American Journal of Epidemiology*, 151: 1172-81, 2000.
16. Ogden CL, Carroll MD, Kit BK et al. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA*, 311(8): 806-814, 2014.
17. Erem C. Prevalence of overweight and obesity in Turkey. *IJC Metabolic & Endocrine*, 8: 38-41, 2015.
18. Karakaya K, Baran E, Tüzün H ve ark. Türkiye beden ağırlığı algısı araştırması. *Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü*, Ankara, 2012.
19. World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, 2009. Erişim: (<http://www.who.int/healthinfo/en/>). Erişim tarihi: 20/11/2017.
20. Kenny PJ. The food addiction. *Scientific American*, 309(3): 44-49, 2013.
21. Berthoud HR. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? *Curr Opin Neurobiol*, 21:888-896, 2011.
22. Lau BK, Cota D, Cristino et al. Endocannabinoid modulation of homeostatic and non-homeostatic feeding circuits. *Neuropharmacology*, 124: 38-51, 2017.
23. Stroebe W, Papies EK, Aarts H. From Homeostatic to Hedonic Theories of Eating: Self-Regulatory Failure in Food-Rich Environments. *Applied Psychology*, 57: 172-193, 2008.
24. Sweeney P, Yang Y. Neural circuit mechanisms underlying emotional regulation of homeostatic feeding. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 28(6): 437-448, 2017.
25. Woods SC, Schwartz MW, Baskin DG et al. Food intake and the regulation of body weight. *Annual Review of Psychology*, 51: 255-277, 2000.
26. Moffett D, Moffett S, Schauf C. Growth metabolism reproduction and immune defense in ‘‘Human Physiology’’ second ed. Mosby, Missouri; 667, 1993.
27. Schultes B, Ernst B, Wilms B et al. Hedonic hunger is increased in severely obese patients and is reduced after gastric bypass surgery. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92: 277-83, 2010.
28. Tulloch AJ, Murray S, Vaicekonyte R et al. Neural responses to macronutrients hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology*, 148(6): 1205-1218, 2015.

29. Burakgazi G, Öztürk T, Akyol M ve ark. Obez çocuklarda beynin difüzyon ağırlıklı manyetik rezonans görüntüleme bulguları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 4(14), 2013.
30. Berthoud HR. The neurobiology of food intake in an obesogenic environment. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71: 478-487, 2012.
31. Zeltser LM, Seeley R, Tschöp MH. Synaptic plasticity in neuronal circuits regulating energy balance. *Nature Neuroscience*, 15: 1336-1342, 2012.
32. Hagan MM, Rushing PA, Pritchard LM et al. Long-term orexigenic effects of AgRP-(83-132) involve mechanisms other than melanocortin receptor blockade. *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 279: 47-52, 2000.
33. Gültekin H, Şahin S. Oreksinler (hipokretinler): obezite tedavisinde yeni hedef moleküller. *Genel Tıp Dergisi*, 15(2): 85-90, 2005.
34. Li G, Mobbs CV, Scarpace PJ. Central pro-opiomelanocortin gene delivery results in hypophagia, reduced visceral adiposity, and improved insulin sensitivity in genetically obese zucker rats. *Diabetes*, 52: 1951-1957, 2003.
35. Lutter M, Nestler EJ. Homeostatic and hedonic signals interact in the regulation of food intake. *The Journal of Nutrition*, 139: 629-632, 2009.
36. Beutler LR, Chen Y, Ahn JS et al. Dynamics of Gut-Brain Communication Underlying Hunger. *Neuron* 96, 461-475, 2017.
37. Aslan K, Serdar Z, Tokullugil A. Multifonksiyonel hormon: leptin. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (2): 113-118, 2004.
38. Seeley J, Berridge KC. The hunger games. *Cell*, 160: 805-806, 2015.
39. Cleobury L, Tappert K. Reasons for eating ‘unhealthy’ snacks in overweight and obese males and females. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27: 333-341, 2014.
40. Schüz B, Schüz N, Ferguson SG. It’s the power of food: individual differences in food cue responsiveness and snacking in everyday life. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12: 149, 2015.
41. Akker K, Schyns G, Jansen A. Altered appetitive conditioning in overweight and obese women. *Behaviour Research and Therapy* 99: 78-88, 2017.
42. Stice E, Yokum S, Bohon C et al. Reward circuitry responsivity to food predicts future increases in body mass: moderating effects of DRD2 and DRD4. *NeuroImage*, 50: 1618-1625, 2010.
43. Yokum S, Ng J, Stice E. Attentional bias to food images associated with elevated weight and future weight gain: an fMRI study. *Obesity*, 19: 1775-1783, 2011.

44. Sun X, Kroemer NB, Veldhuizen MG et al. Basolateral amygdala response to food cues in the absence of hunger is associated with weight gain susceptibility. *The Journal of Neuroscience*, 35(20): 7964-7976, 2015.
45. Stice E, Burger KS, Yokum S. Reward Region Responsivity Predicts Future Weight Gain and Moderating Effects of the TaqIA Allele. *The Journal of Neuroscience*, 35(28):10316-10324, 2015.
46. Murdaugh DL, Cox JE, Cook EW et al. fMRI reactivity to high-calorie food pictures predicts short- and long-term outcome in a weight-loss program. *NeuroImage*, 59: 2709-2721, 2012.
47. Lipsky LM, Nansel TR, Haynie DL et al. Power of food scale in association with weight outcomes and dieting in a nationally representative cohort of U.S. young adults. *Appetite*, 105: 385-391, 2016.
48. Verzijl CL, Ahlich E, Schlauch RC et al. The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite*, 123: 146-151, 2017.
49. Stroebe W. *Dieting, overweight, and obesity: self-regulation in a food-rich environment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2008. <http://dx.doi.org/10.1037/11753-000>
50. Lowe MR, Doshi SD, Katterman SN et al. Dieting and restrained eating as prospective predictors of weight gain. *Frontiers in psychology*, 4: 577, 2013.
51. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M et al. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. *Journal of Adolescent Health*, 50: 80-86, 2012.
52. Cools J, Schotte DE, McNally RJ. Emotional Arousal and Overeating in Restrained Eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101: 2, 348-351, 1992.
53. Loxton NJ, Tipman RJ. Reward sensitivity and food addiction in women, *Appetite*, 115: 28-35, 2017.
54. Volkow ND, Wang GJ, Fowler JS et al. Food and Drug Reward: Overlapping Circuits in Human Obesity and Addiction. *Current Topics Behavior Neurosciences*, 11: 1-24, 2012.
55. Avena NM. The study of food addiction using animal models of binge eating. *Appetite*, 55: 734-737, 2010.
56. Stanley S, Wynne K, McGowan B et al. Hormonal Regulation of Food Intake. *Physiol Rev*, 85: 1131-1158, 2005.
57. Kelly AE, Will MJ, Steininger TL et al. Restricted Daily consumption of a highly palatable food (chocolate Ensure) alters striatal enkephalin gene expression. *European Journal of Neuroscience*, 18: 2592-2598, 2003.

58. Geardhardt AN, Yokum S, Orr PT et al. Neural correlates of food addiction. *Arch Gen Psychiatry*, 68(8): 808-816, 2011.
59. Berthoud HR, Münzberg H, Morrison CD. Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Stroenterology*, 152: 1728-1738, 2017.
60. Verhagen JV. The neurocognitive bases of human multimodal food perception: Consciousness. *Brain research reviews*, 53: 271-286, 2007.
61. Ramsay DS, Woods SC. Physiological regulation: how it really Works. *Cell Metabolism*, 24: 361-364, 2016.
62. Spence C, Okajima K, Cheok AD et al. Eating with our eyes: From visual hunger to digital satiation. *Brain and Cognition*, 110: 53-63, 2016.
63. Craig AD. How do you feel now? the anterior insula and human awareness. *Neuroscience*, 10: 59-70, 2009.
64. Tüfekçi Alphan E, Yılmaz N. Endokanabinoid sistemin , enerji metabolizması ve obeziteye etkisi. *Marmara Medical Journal*, 20(3): 202-214, 2007.
65. Gündüz Çınar Ö, Çınar R. Kannabinoid tip 1 reseptör (CB1) ve terapötik yaklaşımlara genel bakış-II. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1): 1-8, 2012.
66. Wise RA. Dopamine, learning and motivation. *Neuroscience*, 5: 1-12, 2004.
67. Bassareo V, De Luca MA, Di Chiara G. Differential expression of motivational stimulus properties by dopamine in nucleus accumbens shell versus core and prefrontal cortex. *The Journal of Neuroscience*, 22(11): 4709-4719, 2002.
68. Liu S, Globa AK, Mills F et al. Consumption of palatable food primes food approach behavior by rapidly increasing synaptic density in the VTA. *PNAS*, 2016. Erişim: (www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1515724113). Erişim tarihi: 14/12/2017
69. Brown RM, Kupchik YM, Spencer S et al. Addiction-like synaptic impairments in diet-induced obesity. *Biological Psychiatry*, 81(9): 797-806, 2017.
70. D'Addario CD, Di Bonaventura MVM, Pucci M et al. Endocannabinoid signaling and food addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47: 203-224, 2014.
71. Jerlhag E, Egecioglu E, Dickson SL et al. Ghrelin administration into tegmental areas stimulates locomotor activity and increases extracellular concentration of dopamine in the nucleus accumbens. *Addiction Biology*, 12: 6-16, 2006.
72. Di Marzo V, Ligresti A, Cristino L. The endocannabinoid system as a link between homeostatic and hedonic pathways involved in energy balance regulation. *International Journal of Obesity*, 33: 18-24, 2009.

73. Alpar, R. Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemlere Giriş I. Değiştirilmiş ve Genişletilmiş 2. Baskı, Nobel Kitabevi, Ankara, 2003.
74. Pekcan G. Bireylerin beslenme durumlarının belirlenmesinde kullanılan yöntemler. Hastalıklarda Beslenme Tedavisi Kitabı. Güneş Tıp Kitabevleri, syf: 57-86. ISBN: 978- 975- 277- 614- 2, 2015.
75. World Health Organization. Global Database on Body Mass Index, 2010. Erişim: (http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_4.html). Erişim tarihi: 13/10/2017
76. Türk Nöroşirürji Derneği - Spinal ve Periferik Sinir Cerrahisi Grubu, Erişim: (<http://www.spinetr.com/Uploads/files/skor/VizuelAnalogSkala.pdf>). Erişim tarihi: 08/09/2017
77. Demirel B, Yavuz KF, Karadere ME et al. Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi. Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 3; 171-181, 2014.
78. Bozan N., Hollanda Yeme Davranışı (Debq) anketinin türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Yüksek Lisans Tezi Ankara, 2009.
79. Ely AV, Howard J, Lowe MR. Delayed discounting and hedonic hunger in the prediction of lab-based eating behavior. Eating Behaviors, 19: 72-75, 2015.
80. Lowe MR, Sarwe D, Stice E et al. Hedonic hunger prospectively predicts onset and maintenance of loss of control eating among college women. Health Psychology, 35(3): 238-244, 2016.
81. Holmberg E, Sjöstedt J, Malinina E et al. Allopregnanolone involvement in feeding regulation, overeating and obesity, Frontiers in Neuroendocrinology, 2017. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.yfrne.2017.07.002>
82. Yoshikawa T, Orita K, Watanabe Y et al. Validation of the japanese version of the power of food scale in a young adult population. Psychological Reports: Measures & Statistics, 111(1): 253-265, 2012.
83. Boggiano MM. Palatable Eating Motives Scale in a college population: Distribution of scores and scores associated with greater BMI and binge-eating. Eating Behaviors 21: 95-98, 2016.
84. Boggiano MM, Wenger LE, Turan B et al. Eating tasty food to cope. Longitudinal association with BMI. Appetite 87:365-370, 2015.
85. Klatzkin RR, Gaffney S, Cyrus K et al. Stress-induced eating in women with binge-eating disorder and obesity. Biological Psychology, 131: 96-106, 2018.

86. Davis C, Strachan S, Berkson M. Sensitivity to reward: implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42: 131-138, 2004.
87. Stroebe W, Koningsbruggen GM, Papies EK et al. Why most dieters fail but some succeed: a goal conflict model of eating behavior. *Psychological Review*, 120(1): 110-138, 2013.
88. Meule A, Lutz A, Vögele C et al. Food cravings discriminate differentially between successful and unsuccessful dieters and non-dieters. Validation of the Food Cravings Questionnaires in German. *Appetite* 58: 88-97, 2012.
89. Fedoroff I, Polivy J, Herman CP. The specificity of restrained versus unrestrained eaters' responses to food cues: general desire to eat, or craving for the cued food? *Appetite*, 41: 7-13, 2003.
90. Finlayson G, Bryant E, Blundell JE et al. Acute compensatory eating following exercise is associated with implicit hedonic wanting for food. *Physiology & Behavior* 97: 62-67, 2009.
91. Salvi V, Mencacci C, Barone-Adesi F. H1-histaminereceptor affinity predicts weight gain with antidepressants. *European Neuropsychopharmacology*, 26: 1673-1677, 2016.
92. Patten SB, Williams JVA, Lavorato DH et al. Weight gain in relation to major depression and antidepressant medication use. *Journal of Affective Disorders* 134: 288-293, 2011.
93. Gobshtis N, Ben-Shabat S, Fride E. Antidepressant-induced undesirable weight gain: Prevention with rimonabant without interference with behavioral effectiveness. *European Journal of Pharmacology* 554:155-163, 2007.
94. Sultson H, Kukk K, Akkermann K. Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: construction and validation of the positive-negative emotional eating scale. *Appetite*, 116: 423-430, 2017.
95. Cardi V, Leppanen J, Treasure J. The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: a meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 57: 299-309, 2015.
96. Rodrigues PRM, Luiz RR, Monterio LS. Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meals skipping. *Nutrition*, 42: 114-120, 2017.
97. Johnson SL, Boles RE, Burger KS. Using participant hedonic ratings of food images to construct data driven food groupings. *Appetite* 79: 189–196, 2014.

EK-1: Araştırma Onay Formu



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



Sayı : 94603339-604.01.02/ 12617
Konu : Proje Onayı

04/04/2017

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dyt. Melisa Hayzaran tarafından yürütülecek olan KA17/98 nolu "Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanın eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

Taşkent Caddesi (Eski 1. Caddesi) 77. Sokak (Eski 16. Sokak) No:11 06490 Bahçelievler / Ankara
Birim Telefon No: 0 312 212 90 65 Faks No: 0 312 246 66 05
E-Posta: rektorlik@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi İçin: Lilifer TAŞBİLEK
Unvan: Sekreter
Telefon No: 2129065-2228



EK-2:Anket Formu

Bu çalışma, Dyt.Melisa Hayzaran'ın “*Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçekler ile Belirlenmesi*” başlıklı Yüksek Lisans Tezi için planlanmıştır. Araştırmadan toplanan veriler sadece bilimsel olarak kullanılacağı için yanıtlarınızın doğruluğu çok büyük önem arz etmektedir. Araştırmaya katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Anket No:

Anketin Uygulanma Tarihi:

GENEL BİLGİLER

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

15) Şimdiye kadar hiç antidepresan kullandınız mı? *(Cevabınız hayır ise 18. soruya geçiniz.)*

1. Evet 2. Hayır

16) Ne kadar süre antidepresan kullandınız? ay / yıl

17) Antidepresan kullandığınız süre boyunca iştah durumunuzda değişiklik oldu mu?

1. Değişiklik olmadı 2. Arttı 3. Azaldı

18) Uyku saatleriniz düzenli midir? *(her gün aynı saatte mi uyuyup uyanırsınız?)*

1. Evet 2. Hayır

19) Genellikle günde **ortalama** kaç saat uyursunuz?(saat)

20) Genel ruh halinizi nasıl tanımlarsınız? *(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)*

1. Sinirli 2. Endişeli 3. Mutlu 4. Yorgun 5. Karamsar
6. Neşeli 7. Diğer

21) Fiziksel aktivite durumunuzu tanımlar mısınız?

1. Hiç spor yapmam 2. Haftada 1 gün spor yaparım
3. Haftada 2-3 gün spor yaparım 4. Haftada 3 günden fazla spor yaparım

22) Ailenizin gelir durumunu nasıl tanımlarsınız? *(Eve giren toplam aylık gelir)*

1. 5000 TL'nin altında 2. 5000-7000 TL 3. 7001-10000 TL
4. 10001-15000 TL 5. 15000 TL'nin üstünde

BESLENME ALISKANLIKLARI

23) Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?

1. ana öğün 2. ara öğün

24) Öğün atlar mısınız?

1. Evet 2. Hayır 3. Bazen

25) Cevabınız **“Evet” veya “Bazen” ise** genellikle hangi **öğünü** atlıyorsunuz?

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. Sabah 2. Kuşluk 3. Öğle 4. İkinci 5. Akşam 6. Gece

26) Öğün atlıyorsanız nedeni nedir? **(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)**

1. Canım istemediği için 2. Zaman bulamadığım için
3. Zayıflamak için 4. Aklıma gelmediği için
5. Üşendiğim için 6. Diğer

27) Şimdiki kilonuzu nasıl buluyorsunuz?

1. Daha zayıf olmayı isterdim 2. Şimdiki kilomdan memnunum
2. Daha kilolu olmayı isterdim

28) Şimdiye kadar hiç zayıflama diyeti uyguladınız mı? **(Cevabınız hayır ise görsel analog skalasına geçiniz.)**

1. Evet 2. Hayır

29) Uyguladığınız zayıflama diyetini kimden aldınız? **(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)**

1. Diyetisyen 2. Doktor 3. Arkadaşlar 4. Dergi/gazete
5. Televizyon 6. Diğer

30) Şimdiye kadar kaç kere zayıflama diyeti uyguladınız?

1. Sadece 1 kez 2. İki kez 3. Üç kez 4. Dört ve daha fazla kez

31) Zayıflama diyeti uyguladığımız dönemdeki ruh halinizi belirtiniz **(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)**

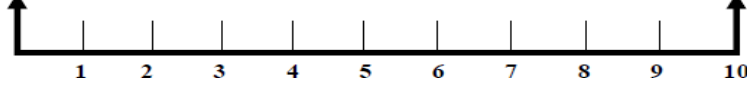
1. Mutsuz 2. Sıkıntılı (Bunalmış) 3. Kaygılı 4. Hevesli
5. Yalnız 6. Baskı altında 7. Diğer

Görsel Analog Skalası

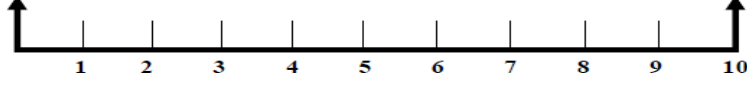
Aşağıdaki besinleri yemek için duyduğunuz aşırı isteği '1 çok az' ile '10 çok fazla' arasında nasıl değerlendirirsiniz? (Lütfen size uygun rakamı yuvarlak içine alınız.)

BESİNLER

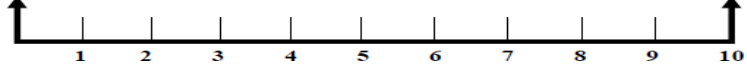
1.Çikolata ve Çikolatalı Ürünler



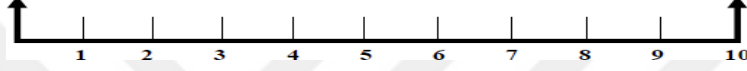
2.Kremalı Pasta ve Pastane Ürünleri



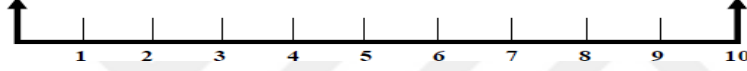
3.Cips



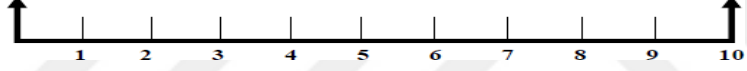
4.Gazlı İçecekler



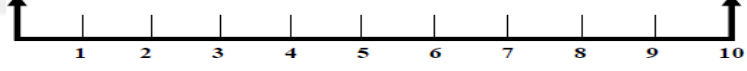
5.Fast-Food Yiyecekler



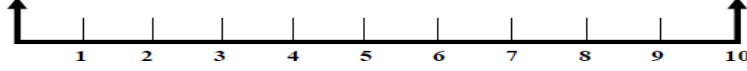
6.Patates Kızartması



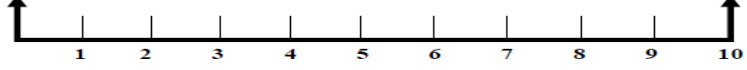
7. Ekmek Çeşitleri



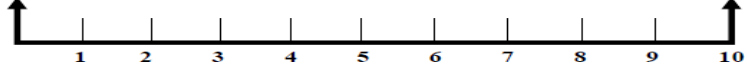
8.Makarna



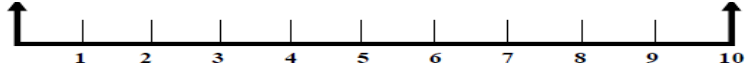
9.Hamur İşleri



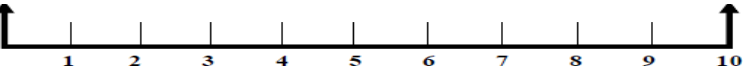
10.Kuru Yemiş Çeşitleri



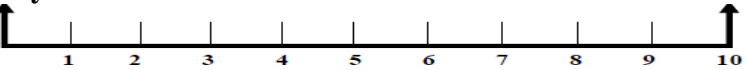
11.Çekirdek



12.Dondurma



13.Meyve



14. Yukarıda yazan yiyeceklerin dışında yemek için aşırı istek duyduğunuz bir besini yazıp '1 çok az' ile '10 çok fazla' arasında nasıl değerlendiriniz.

Besin Adı:

Duygusal İstah Anketi

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

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

HATIRLATMA:

1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, **9 normalden çok daha fazla** yemek yediğinizi, **5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını** belirtmektedir. Eğer o soru sizin için **uygun değilse lütfen UD'yi**, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen **CB'u** işaretleyiniz.

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

Besin Gücü Ölçeği (PFS)

Aşağıdaki cümlelerden her birini okuduktan sonra, ne ölçüde katıldığınızı/katılmadığınızı gösteren sütundaki kutucuğu X şeklinde işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Fiziksel olarak aç olmadığım zamanlarda bile kendimi yiyecek düşünürken buluyorum.					
Lezzetli yemeklerin bulunduğu bir ortamda, yemek için beklemek zorundaysam bu benim için çok zordur.					
Yemek yemek, başka bir şey yapmaktan daha çok zevk veriyor.					
Alkolik birine içki nasıl hissettiriyor ise yemek de bana öyle hissettiriyor.					
Sevdiğim bir yemeği gördüğüm ya da kokusunu aldığım zaman, biraz yemek için güçlü bir dürtü hissederim.					
Bulduğum ortamda sevdiğim yağlı/şişmanlatıcı yiyecekler varsa, kendimi tatlarına bakmak için durdurmakta zorlanıyorum.					

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Günün ilerleyen saatlerinde sıklıkla, hangi yiyecekleri tüketeceğimi düşünüyorum.					
Besinlerin üzerimdeki gücünü düşünmek oldukça korkutucu.					
Çok sevdiğim bir yemeği tatmak bana büyük bir zevk verir.					
Lezzetli bir yemeğin hazırda var olduğunu bildiğimde, onu yeme konusunda kendime engel olamıyorum.					
Bazı besinlerin tadını o kadar çok seviyorum ki, benim için zararlı olduklarını bilsem bile onları yemeyi bırakamıyorum.					
Televizyon reklamında ya da ilanlarda lezzetli besinleri gördüğümde, bu durum beni yemek yemeye yönlendiriyor.					
Benim besinleri kontrol etmem gerekirken, besinlerin beni kontrol ettiğini hissediyorum.					

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Çok sevdiğim bir besini tatmadan önce, o besinle ilgili yoğun bir beklenti içerisine giriyorum.					
Lezzetli bir yemek yediğimde, tadının ne kadar iyi olduğuna çok odaklanıyorum.					
Bazı zamanlarda, günlük aktiviteler yaparken, 'aniden' yemek yeme isteği duyuyorum (belirgin bir sebep yok iken).					
Diğer insanlara göre yemek yemekten daha fazla zevk aldığımı düşünüyorum.					
Biri bana çok güzel bir yemeği tarif ettiğinde, bir şeyler yeme isteği duyuyorum.					
Aklımın sürekli yemekle meşgul olduğunu düşünüyorum.					
Yediğim besinlerin mümkün olduğunca lezzetli olması benim için çok önemlidir.					
Çok sevdiğim bir besini yemeden önce, ağzımın sulandığını hissediyorum.					

Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (PEMS)

A.1. Talimatlar

Aşağıda, bazı zamanlarda insanların lezzetli besin ve içecekleri tüketme nedenlerini sorgulayan bir liste bulunmaktadır. Bu besin ve içeceklere örnek verilecek olursa;

- Çikolata, kurabiye, kek, şekerleme, dondurma, baklava, diğer tatlılar gibi tatlılar.
- Cips, patlamış mısır, çekirdek gibi çerezler ve simit, kraker gibi tuzlu atıştırmalıklar.
- Hamburger, cheeseburger, pizza, döner, pide, kızarmış tavuk ve patates kızartması gibi fast food besinler.
- Gazlı içecekler, hazır meyve suları, tatlı aromalı çay ve kahve (latte,mocha) gibi kremalı ve şekerli içecekler.

<i>Yukarıda bahsedilen yiyecek ve içecekleri tükettiğiniz zamanları düşünerek bunları tüketim sıklığınızı için ne söyleyebilirsiniz? Size uygun olanı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
Endişelerinizi unutmak için.					
Arkadaşlarınız bunları yemenizi/içmenizi istediği için.					
Bir partideyken eğlenmenin keyfini çıkarmanıza yardımcı oldukları için.					
Depresif ya da sinirli olduğunuz zamanlarda, size yardımcı oldukları için.					
Sosyalleşebilmek için.					
Kötü bir ruh halinde olduğunuzda neşelenmek için.					
Yemek yeme hissini sevdiğiniz için.					
Bu besinleri/içecekleri tüketmediğiniz zaman, insanların sizinle alay etmesinden kaçınmak için.					
Heyecan verici bulduğunuz için.					
Size kendinizi mükemmel hissettirdiği için.					

	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
Sosyal ortamları daha eğlenceli hale getirdikleri için.					
Beğendiğiniz bir grup ile kaynaşmak için.					
Keyifli hissettirdikleri için.					
Özel gün ve kutlamaları daha iyi hale getirdikleri için.					
Kendinizi daha özgüvenli ve emin hissettirdikleri için.					
Arkadaşlarınızla özel bir olayı kutlamak için.					
Problemlerinizi unutmak için.					
Eğlenceli bulduğunuz için.					
Beğenilmek için.					
Dışlanmış hissetmemek için.					

