

Devlet Yurdunda Kalan Kadın Üniversite Öğrencilerinde Hedonistik Açlık ile Zayıflık Beklentisi ve Beden Memnuniyetsizliğinin Değerlendirilmesi

Kevser KARLI*, Hande ÖNGÜN YILMAZ**, Eda KAYA***

Öz

Amaç: Bu araştırmada yurtda kalan kadın üniversite öğrencilerinde hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma Kastamonu'da Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı bir öğrenci yurdunda Haziran 2022 tarihinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 260 kadın üniversite öğrencisinde yüz yüze anket yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Bireylerin antropometrik ölçümleri alınarak, Besin Gücü Ölçeği (BGÖ), Kişiler Arası Zayıflık Beklentisi Ölçeği (IOET-TR) ve Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği (SVDÖ) uygulanmıştır. Number Cruncher Statistical System (NCSS) 2020 Statistical Software programı istatistiksel analizler için kullanılmıştır.

Bulgular: Bu araştırmada BGÖ, IOET-TR ve SVDÖ ölçeklerinin birbiri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile BGÖ arasında ilişki bulunmamış ($p>0,05$). Ancak BKİ arttıkça beden memnuniyetsizliğinin arttığı belirlenmiştir ($r=0,442$; $p<0,05$). SVDÖ ile BKİ ($r=0,442$; $p<0,05$), bel çevresi ($r=0,371$; $p<0,05$), bel/boy oranı ($r=0,363$; $p<0,05$) ve üst orta kol çevresi (ÜOKÇ) ($r=0,317$; $p<0,05$) arasında orta düzeyde anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. SVDÖ ile kalça çevresi ($r=0,226$; $p<0,05$), bel/kalça oranı ($r=0,171$; $p<0,05$) arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda hedonistik açlık ile beden memnuniyeti ve zayıflık beklentisi arasında doğrudan bir ilişki saptanamamış olsa da BKİ düzeyi arttıkça beden memnuniyetinin azaldığı bulunmuştur. Bu durum yeme bozukluklarına gidişi tetikleyebilmektedir. Özellikle yurt gibi beraber kalınan ortamlarda bireylerin birbirini etkileyebileceği göz önünde bulundurularak yeme bozuklukları açısından da riskli grupta olan kadın üniversite öğrencilerinin beden memnuniyetsizliği dikkate alınarak sağlıklı beslenme ve sağlıklı vücut ağırlığı kavramları konusunda bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Hedonik açlık, zayıflık beklentisi, beden memnuniyeti.

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş / Received: 02.11.2022 & **Kabul / Accepted:** 07.07.2023

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.1198187>

* Öğr. Gör., Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Kastamonu, Türkiye.

E-posta: kevserkarli@gmail.com [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-8679-5542) <https://orcid.org/0000-0001-8679-5542>

** Doç. Dr., Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Balıkesir, Türkiye. E-posta: dythandeogun@gmail.com [ORCID](https://orcid.org/0000-0002-3497-567X) <https://orcid.org/0000-0002-3497-567X>

*** Serbest Araştırmacı, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Kastamonu, Türkiye, E-posta: edak3050@gmail.com [ORCID](https://orcid.org/0000-0003-4737-3368) <https://orcid.org/0000-0003-4737-3368>

ETİK BİLDİRİM: Çalışma için Etik Kurul Onayı (15.06.2022 tarih ve no: 156) İstanbul Okan Üniversitesi Fen, Sosyal ve Girişimsel Olmayan Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Çalışmaya katılan herkese "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur/Onay Formu" imzalatılmıştır.

Assessment of Hedonistic Hunger, Thinness Expectations, and Body Dissatisfaction in Female University Students Residing in State Dormitories

Abstract

Aim: In this study, it was aimed to examine the relationship between hedonic hunger, the expectation of thinness, and body dissatisfaction in female university students residing in dormitories.

Method: The research was conducted using a face-to-face survey method among 260 female university students selected by simple random sampling method in June 2022 in a dormitory affiliated with the Credit and Hostels Institution in Kastamonu. The anthropometric measurements of the individuals were taken and the Power of Food Scale (PFS), Interpersonal Outcome Expectancies for Thinness Scale (IOET-TR), and Stunkard Figure Rating Scale (SFRS) was applied. Number Cruncher Statistical System (NCSS) 2020 Statistical Software program was used for statistical analysis.

Results: In this study, no relationship was found between the PFS, IOET-TR and SFRS ($p>0.05$). There was no significant relationship between PFS and Body Mass Index (BMI) ($p>0.05$). However, it was determined that body dissatisfaction increased as BMI increased ($r=0.442$; $p<0.05$). A moderately significant positive correlation was found between SFRS and BMI ($r=0.442$; $p<0.05$), waist circumference ($r=0.371$; $p<0.05$), waist/height ratio ($r=0.363$; $p<0.05$), and mid upper arm circumference (MUAC) ($r=0.317$; $p<0.05$). A low level of significant positive correlation was found between SFRS and hip circumference ($r=0.226$; $p<0.05$), and waist/hip ratio ($r=0.171$; $p<0.05$).

Conclusion: According to the results of the research, although no direct relationship was found between hedonic hunger and body satisfaction and the expectation of thinness, it was found that as BMI increased, body satisfaction decreased. This situation can trigger eating disorders. Especially considering that individuals can influence each other in environments such as dormitories, it is recommended that female university students who are in the high risk group for eating disorders, taking into account their body dissatisfaction, should be made aware of the concepts of healthy eating and healthy body weight.

Keywords: Hedonic hunger, expectation of thinness, body satisfaction.

Giriş

Yeme davranışları fizyolojik bir ihtiyaç olarak ortaya çıksa da çevresel uyarıcılara verilen tepkiler tarafından da yönlendirilebilmektedir. İnsanlar sadece aç oldukları için değil aynı zamanda sosyalleşmek, stresi kontrol etmek ve iyi hissetmek, zevk almak veya çeşitli dürtülerini bastırmak için yemek yiyebilmektedir. Besinlerin görülmesi, koklanması ya da ortamda yemek yiyen insanların bulunması insanları aç olmadığı halde beslenmeye teşvik etmektedir. Enerji açığının olmadığı durumlarda ortamda lezzetli besinlerin bulunması ile psikolojik bir dürtü olarak ortaya çıkan bu durum hedonik açlık olarak tanımlanmaktadır¹.

Hedonik yeme eğiliminde olan bireylerde besinlere karşı duyulan haz duygusuna bağlı olarak besin alımında artış gözlenmektedir. Bu durumda genellikle tercih edilen yiyecekler aşırı enerji

içeren şekerli, yağlı ve tuzlu besinlerdir ve besinlerin tüketildikten sonra bireylerde uyandırdığı haz duygusu, tüketimin tekrarlanması ve tüketim miktarının artışı teşvik etmektedir².

Hedonik açlık durumunun bir getirisi olarak ortaya çıkan aşırı besin alımı vücut ağırlığında istenmeyen düzeyde artışa neden olabilmektedir³. Özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olan ince görünme isteği ile zayıflık beklentisi içerisinde girilmesi beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır^{4,5}. Aşırı yeme davranışı gösteren ve beden memnuniyetsizliği olan bireyler bu durumu telafi etmek amacıyla kısıtlayıcı yeme davranışları ile katı diyetler yapabilmektedir⁶. Ancak zayıflık beklentisi ile kısıtlayıcı yeme davranışlarının aşırı düzeyde olması iştah mekanizmasını tetikleyerek hedonik açlığın artışına neden olabilmektedir⁷.

Üniversiteye başlamayla beraber öğrenciler yurtlarda diğer öğrencilerle grup halinde yaşama durumunda kalabilirler. Bu türdeki bir yaşam deneyimi beden karşılaştırması ve ince bir vücut şekline sahip olma baskısı nedeniyle vücut memnuniyetsizliği riskini artırabilmektedir⁷. Ortaya çıkan zayıf olma isteği ve beden memnuniyetsizliği yeme bozuklukları ile ilişkilendirmekte ve kadın üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğu bilinmektedir^{7,8}. Kısıtlayıcı yeme davranışlarına neden olan bu faktörlerin ise hedonik açlığı tetikleyebileceği gerekçesinden hareketle planlanan bu çalışmanın amacı hedonik açlığı ortaya çıkarabilen yurt gibi kalabalık ortamlarda kalan kadın öğrencilerde hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Tanımlayıcı olarak Kastamonu Üniversitesi'ne bağlı Fatma Aliye Kredi Yurtlar Kurumu'nda 16-30 Haziran 2022 tarihleri arasında yürütülen araştırma için 31.05.2022 tarihinde Fatma Aliye Kredi Yurtlar Kurumu Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Okan Üniversitesi Fen, Sosyal ve Girişimsel Olmayan Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 15.06.2022 tarihli 156 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden kadın üniversite öğrencilerinden yazılı onam alınarak yüz yüze anket uygulanmıştır.

Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'ne bağlı Fatma Aliye Kredi Yurtlar Kurumu'nda kalan 19-25 yaş arasındaki 800 kadın öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme %5 hata payı %95 güven düzeyi ile 260 birey olarak hesaplanmıştır. Basit rastgele örneklem yöntemi kullanılarak gönüllü olan kadın üniversite öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. Gebe ve emziciler, obezite ile ilgili cerrahi işlem geçiren hastalar ve obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi sağlık sorunları nedeniyle tıbbi beslenme tedavisi alan bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Yeme bozukluğu olan popülasyonlarda hedonik açlığa duyarlılıkta anlamlı bireysel farklılıklar görüldüğünden⁹ beslenme bozukluğu tanısı olanlar araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Formu

Veri toplama formunun ilk bölümünde bireylerin sosyodemografik bilgileri, sağlık durumları ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili veriler yer almaktadır.

İkinci bölümde antropometrik ölçümler alınarak kayıt edilmiştir. Bireylerin vücut ağırlığı Tanita HD 358 marka tartı ile boy uzunluğu ise Tanita marka taşınabilir 1 mm aralıklı stadiyometre ile ölçülmüş ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Bel, kalça ve üst orta kol çevresi (ÜOKÇ) tıbbi mezurayla ölçülmüş, bel/boy oranı ve bel/kalça oranı hesaplanmıştır. BKİ, bel/kalça oranı, bel/boy oranı ve ÜOKÇ Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) referans değerleri doğrultusunda sınıflandırılmıştır¹⁰.

Üçüncü bölümde bireylere Beden Gücü Ölçeği (BGÖ), Kişiler Arası Zayıflık Beklentisi Ölçeği (IEOT-TR) ve Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği (SVDÖ) uygulanmıştır.

Besin Gücü Ölçeği: Hedonik açlık durumunun değerlendirilmesinde kullanılmak üzere Lowe ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir¹¹. Ülker ve arkadaşları ise ölçeğin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliğini yapmıştır¹². Değerlendirilmesi 5'li likert şeklindedir. Ölçek besine ulaşılabilirlik (BU), besin mevcudiyeti (BM), besinin tadına bakılması (BTB) olmak üzere 3 alt ölçek değerlendirmesinden ve 13 maddeden oluşmaktadır. BGÖ'nün değerlendirmesinde elde edilen alt ölçek ve toplam puanları madde sayısına bölünerek yorumlanmaktadır. Ölçekten en az 1 en fazla 5 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça hedonik açlık durumuna yakınlık artmaktadır.

Kişiler Arası Zayıflık Beklentisi Ölçeği: Bu ölçek Li ve Chang tarafından geliştirilmiş¹³, Alim ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır¹⁴. 8 sorudan oluşan ölçek 7'li likert şeklindedir. Yeme bozukluklarına yakınlıklarda beklentilerin önemli bir unsur olduğu ve zayıflığın fayda sağlayacağı düşüncesi gibi durumları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekten alınan puan en az 8 en fazla 56 olmakla birlikte puan arttıkça bireyler zayıf olmaları halinde daha fazla avantaja sahip olacağını düşünmektedir.

Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği: Beden memnuniyetsizliğini belirlemek için geliştirilen ölçekte 9 farklı figür bulunmakta ve bireyler hem şu anki vücut boyutunu hem de ideal olduğunu düşündükleri vücut boyutunu seçebilmektedirler. İdeal vücut boyutu puanından şu anki vücut boyutu puanı çıkarılarak beden memnuniyetsizliğinin puanı hesaplanmaktadır. Puanın 0 ve 1 olması den memnuniyetini, 1'den büyük olması ise beden memnuniyetsizliğini ifade etmektedir¹⁵.

İstatistiksel Analizler

NCSS 2020 Statistical Software (NCSS LLC, Kaysville, Utah, USA) programı istatistiksel analizler için kullanılmıştır. Elde edilen sosyodemografik bilgiler, antropometrik ölçümler ve ölçek verileri ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri verilerek tanımlayıcı istatistiksel metotlarla

değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerin değerlendirmesi Student t testi ve tek yönlü varyans analizi testiyle, farklılığa neden olan grup Bonferroni testiyle tespit edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin değerlendirmesi ise Mann Whitney U test ile Kruskal Wallis test ile yapılmış, farklılığa neden olan grup Dunn test ile belirlenmiştir. BGÖ, IEOT-TR, SVDÖ ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Yaş ortalaması $21,62 \pm 1,21$ yıl olan bireylerin %43,8'i gelirinin giderinden az olduğunu, %83,1'i herhangi bir kronik hastalığının olmadığını, %85,4'ü ise ilaç ya da vitamin mineral destekleri kullanmadığını beyan etmiştir. İlaç ya da vitamin mineral desteği kullanan kişiler ise herhangi bir tıbbi beslenme tedavisi almamaktadır. Bireylerin %86,2'si öğün atladığını, %48,1'i haftada en az bir kere fast food ürünler tükettiğini, %23,8'i gece yemek yediğini, %70,4'ü yemek yerken bir şeyler izlediğini, %17,3'ü ise yemek yedikten sonra pişman olduğunu belirtmiştir. Antropometrik ölçümlere ilişkin veriler ise Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin antropometrik ölçümleri

	Ort	SS	Alt Değer	Üst Değer
Vücut ağırlığı (kg)	57,80	10,28	40,00	100,00
Boy uzunluğu (cm)	163,31	5,44	150,00	183,00
BKİ (kg/m²)	22,14	6,33	15,57	35,85
Bel çevresi (cm)	69,29	9,49	56,00	128,00
Kalça çevresi (cm)	95,56	12,55	61,00	166,00
Bel/kalça oranı	0,71	0,059	0,53	1,07
Bel/boy oranı	0,42	0,058	0,29	0,78
ÜOKÇ (cm)	23,02	3,86	13,00	40,00

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma

DSÖ'nün referans değerlerine göre bireylerin %17,3'ü zayıf, %65,4'ü normal kilolu, %15,4'ü hafif şişman, %1,9'u obezdir. %5,4'ünün bel çevresi 88 cm'in, %2,3'ünün ise bel/kalça oranı 0,85'in üzerindedir. Ayrıca bireylerin %57,3'ü sahip oldukları vücuttan memnun olmadığını beyan etmiştir. Ek olarak SVDÖ'ye göre kendini zayıf olarak değerlendirenlerin oranı %39,6 şişman olarak değerlendirenlerin oranı ise %17,7'dir.

Araştırmaya katılan bireylere BGÖ, IEOT-TR ve SVDÖ uygulanmıştır. Ölçeklere ait veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Bireylerin hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyeti puanları

	Ort	SS	Alt Değer	Üst Değer
BGÖ-TR	3,58	0,70	1,20	5,00
BU	3,34	0,96	1,00	5,00
BM	3,52	0,78	1,00	5,00
BTB	3,88	0,78	1,40	5,20
IOET-TR	18,76	10,72	8,00	56,00
SVDÖ	0,32	0,97	-3,00	4,00

BGÖ-TR: Besin Gücü Ölçeği Toplam Puanı, BU: Besine Ulaşılabilirlik Alt Ölçek Puanı, BM: Besin Mevcudiyeti Alt Ölçek Puanı, BTB: Besinin Tadına Bakılması Alt Ölçek Puanı, IOET-TR: Kişiler Arası Zayıflık Beklentisi Ölçeği Toplam Puanı, SVDÖ: Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği Toplam Puanı.

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma

BGÖ-TR, BU, BM ve BTB puanlarından alınabilecek en düşük puan 1 en yüksek puan 5’tir. Elde edilen puanın 5’e yaklaşması hedonik açlık eğiliminin arttığını göstermektedir. Bu araştırmada BGÖ-TR, BU, BM ve BTB’den alınan ortalama puanlar sırasıyla 3,58, 3,34, 3,52 ve 3,88’dir ve öğrencilerin hedonik açlık eğiliminin olduğu söylenebilmektedir. IEOT-TR ölçeğinden ise en az 8 en fazla 56 puan alınmakta ve puanın artması zayıf olmanın avantaj sağlayacağı düşüncesi göstermektedir. Bu araştırmanın IEOT-TR ortalama puanı 18,76’dır. SVDÖ’de ise toplam puanın 0 ve 1 arasında oluşu beden memnuniyetini göstermektedir. Bu araştırmada alınan ortalama puan 0,32’dir. Öğrencilerin beden memnuniyeti olduğu söylenebilmektedir.

Bireylere uygulanan BGÖ, IOET-TR ve SVDÖ arasındaki ilişki Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyetinin ilişkisi

	BGÖ-TR	BU	BM	BTB	IEOT-TR	SVDÖ
	r	r	r	r	r	r
BGÖ-TR	-	0,880*	0,813*	0,793*	-0,016	0,57
BU	0,880*	-	0,603*	0,547*	-0,026	0,092
BM	0,813*	0,603*	-	0,462*	0,050	0,099

BTB	0,793*	0,547*	0,462*	-	-0,060	-0,050
IOET-TR	-0,016	-0,026	0,050	-0,060	-	-0,023
SVDÖ	0,57	0,092	0,092	0,168	-0,023	-

BGÖ-TR: Besin Gücü Ölçeği Toplam Puanı, BU: Besine Ulaşılabilirlik Alt Ölçek Puanı, BM: Besin Mevcudiyeti Alt Ölçek Puanı, BTB: Besinin Tadına Bakılması Alt Ölçek Puanı, IOET-TR: Kişiler Arası Zayıflık Beklentisi Ölçeği Toplam Puanı, SVDÖ: Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği Toplam Puanı.

r: Pearson korelasyonu ; *: $p < 0,05$.

BGÖ-TR ve BU ($r=0,880$; $p < 0,05$), BM ($r=0,813$; $p < 0,05$) ve BTB ($r=0,793$; $p < 0,05$) alt ölçekleri arasında yüksek düzeyde anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. BGÖ-TR ile IOET-TR ve SVDÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). IOET-TR ile SVDÖ arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4'te bireylere uygulanan BGÖ, IOET-TR ve SVDÖ ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişki gösterilmiştir.

Tablo 4. Bireylere uygulanan ölçekler ile antropometrik ölçümlerin ilişkisi

	BGÖ-TR	BU	BM	BTB	IOET-TR	SVDÖ
	r	r	r	r	r	r
BKİ	0,027	0,096	0,134*	-0,166*	0,098	0,442*
Bel çevresi	0,011	0,085	0,079	-0,134*	0,063	0,371*
Kalça çevresi	0,011	0,073	0,064	-0,112*	0,050	0,226*
Bel/kalça oranı	0,013	0,037	-0,003	-0,061	0,000	0,171*
Bel/boy oranı	0,021	0,088	0,094	-0,130*	0,29	0,363*
ÜOKÇ	0,032	0,043	0,039	-0,166*	0,085	0,317*

BGÖ-TR: Besin Gücü Ölçeği Toplam Puanı, BU: Besine Ulaşılabilirlik Alt Ölçek Puanı, BM: Besin Mevcudiyeti Alt Ölçek Puanı, BTB: Besinin Tadına Bakılması Alt Ölçek Puanı, IOET-TR: Kişiler Arası Zayıflık Beklentisi Ölçeği Toplam Puanı, SVDÖ: Stunkard Vücut Derecelendirme Ölçeği Toplam Puanı.

r: Pearson korelasyonu ; *: $p < 0,05$.

Antropometrik ölçümler ile BGÖ-TR ve BU arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). BKİ ile BM ($r= 0,134$; $p < 0,05$) arasında düşük düzeyde olumlu ve anlamlı, BKİ ile BTB ($r= -0,116$;

$p < 0,05$) arasında düşük düzeyde olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda BTB alt ölçek puanı ile bel çevresi ($r = -0,134$; $p < 0,05$); kalça çevresi ($r = -0,112$; $p < 0,05$); bel/boy oranı ($r = -0,130$; $p < 0,05$) ve ÜOKÇ ($r = -0,166$; $p < 0,05$) arasında düşük düzeyde olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. IOET-TR ile antropometrik ölçümler arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamazken ($p > 0,05$); SVDÖ ile BKİ ($r = 0,442$; $p < 0,05$); bel çevresi ($r = 0,37$; $p < 0,05$); bel boy oranı ($r = 0,363$; $p < 0,05$); ÜOKÇ ($r = 0,317$; $p < 0,05$) arasında orta düzeyde anlamlı ve olumlu bir ilişki, SVDÖ ile kalça çevresi ($r = 0,226$; $p < 0,05$), bel kalça oranı ($r = 0,171$; $p < 0,05$) antropometrik arasında düşük düzeyde anlamlı ve olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada yurtda kalan kadın öğrencilerin hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki incelenmiştir.

Şili'de 1212 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, bireylerin sadece %48,8'inin her gün kahvaltı yaptığı, %26,2'sinin ise her gün akşam yemeği yediği, ayrıca %34,8'inin haftada birden fazla kızartılmış yiyecek tükettiği %53,6'sının her gün bir porsiyon ve üzerinde şekerli içecek içtiği bildirilmiştir¹⁶. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise yurtda kalan 309 üniversite öğrencisinin %61,8'inin bir ana öğün atladığı en sık atlanan öğünün ise öğle öğünü olduğu, %72,6'sının ise herhangi bir ara öğünü atladığı en sık atlanan ara öğünün ise kuşluk öğünü olduğu belirlenmiştir¹⁷. Kadıoğlu ve Soylar'ın üniversite yurdunda kalan kadın öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada 488 öğrencinin %79,9'unun öğün atladığı, %11,5'inin de hiç ara öğün tüketmediği bildirilmiştir¹⁸. Bu çalışmada da literatüre paralel sonuçlar bulunmuştur. Öğrencilerin %86,2'sinin öğün atladığı, %48,1'inin ise sıklıkla fast-food ürünler tükettiği belirlenmiştir. Türkiye Beslenme Rehberi'nde özellikle fast-food yiyeceklerin doymuş yağların ve basit şekerlerin günlük önerilen miktarların üzerinde alınmasına, vitaminler ve mineraller ile posadan yetersiz beslenmeye neden olabileceği belirtilmiştir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için her gün besin gruplarında yer alan yiyeceklerin önerilen miktar kadar tüketilmesi gerekmektedir¹⁹. Bu çalışmada katılımcıların %5,4'ünün bel çevresi 88 cm'in, %2,3'ünün ise bel kalça oranı 0,85'in üzerinde bulunmuştur. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin %57,3'ü sahip oldukları vücuttan memnun olmadıklarını beyan etmiştir. SVDÖ'ye göre kendini zayıf olarak değerlendirenlerin oranının %39,6; şişman olarak değerlendirenlerin oranının ise %17,7 olduğu görülmüştür. Ek olarak öğrencilerin beden memnuniyet düzeylerini araştırmak amacıyla yapılan anket sonucuna göre (alınan ortalama puan 0,32) öğrencilerin beden memnuniyeti olduğu gösterilmiştir. Bel çevresi 88cm'in, bel kalça oranı 0,85'in üzerinde olan öğrenciler DSÖ'nün referans değerlerine göre¹⁰ sağlık açısından riskli gruptadır. Kadıoğlu ve Soylar öğrencilerin %3,5'ini bel çevresinin 88 cm'in üzerinde, %4,9'unun ise bel kalça oranının 0,85'in üzerinde olduğu bildirmiş, %73,2'si normal BKİ aralıklarında olmasına rağmen beden memnuniyetleri sorulduğunda %28,1'i bedenlerinden hoşnut olmadığını beyan etmiştir¹⁸. Birleşik Arap Emirlikleri'nde 308 (150 erkek ve 158 kadın) üniversite öğrencisinde yapılan bir

araştırmada SDVÖ uygulanan öğrencilerin yaklaşık %80,9'unun vücudundan memnun olmadığı ve yarısından fazlasının daha zayıf olmak istediği, katılımcıların %61,4'ünün zayıflamak için diyet uyguladığı bildirilmiştir⁶. Çin'de yaklaşık 1301 öğrencide yapılan bir araştırmada da öğrencilerinin %28'i vücut ağırlıklarını olduğundan fazla tahmin etmiş ve kadın öğrencilerin yanlış tahmin oranının erkek öğrencilere göre çok daha fazla olduğu bulunmuştur. %61,6'sı ise vücudundan memnun olmadığı bildirilmiştir. Ayrıca vücudundan memnun olmayan öğrencilerin kısıtlayıcı bir diyeti tercih ettikleri bulunmuştur²⁰.

Yapılan çalışmalarda BGÖ ile BKİ arasındaki ilişki bakımından tutarlı sonuçlar elde edilememiştir. Mantıksal olarak hedonik açlık puanlarındaki artışın daha yüksek BKİ değeri ile ilişkilendirilmesi gerekmektedir ve birçok araştırma bu ilişkiyi rapor etmiştir^{2,21,22}. Taş ve Gezer üniversite öğrencilerinde BGÖ ile BKİ arasında zayıf bir pozitif kolerasyon olduğunu bildirmiştir². Açık ve arkadaşları da üniversite öğrencilerinde BGÖ alt ölçek ve toplam puanları arttıkça BKİ'nin arttığını bildirmiş ve her iki cinsiyette de sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır²². Ancak az sayıda da olsa bazı araştırmalar hedonik açlık ile BKİ arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmektedir²³⁻²⁵. Zayıftan obeziteye kadar değişen BKİ'ye sahip örneklemelerin olması araştırmalarda BGÖ ile BKİ arasında doğrusal ilişki kurmayı güçleştirmektedir. Hedonik açlık ile besin alımı arasındaki tutarsız ilişki göz önüne alındığında, bu sonucun şaşırtıcı olmadığı düşünülmektedir²⁶. 2018 yılında yapılan bir çalışmada hedonik açlığın obezite için düzenleyici bir faktör olduğu öne sürülmüştür. BGÖ toplam puanı ile ölçülen hedonik açlık seviyesi ve BKİ arasında zayıf bir ilişkili olmasına rağmen, BM ile obezite varlığı güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Çeşitli sosyodemografik değişkenler için düzeltme yapıldığında bile, BM puanındaki her birim artışın obez olma ihtimalini yaklaşık iki kat arttığı sonucuna varılmıştır²³. Türkiye'de yapılan bir çalışmada da BKİ ile hedonik açlık arasında pozitif ilişki bulunmuş, BKİ'deki her 1 kg/m²'lik artışın hedonik açlığı %8 arttırdığı bildirilmiştir³. Ayyıldız ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada ise BKİ ile BU, BM ve BGÖ-TR toplam puan arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir. BKİ ile BTB arasında bir ilişki bulunmamıştır²⁷. Bu araştırmada ise BKİ ile BM arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif ilişki BTB ile düşük düzeyde anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. BKİ ile BGÖ-TR ve BU arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Taş ve Gezer'in araştırmasında bireylerin bel çevresi ve bel kalça oranı ile BGÖ-TR arasında zayıf bir pozitif kolerasyon bulunmuştur². Hedonik açlık ve bel çevresi arasındaki pozitif ilişkinin obezite ve kronik hastalıklarla da ilişkilendirilebileceği, hedonik açlıkla birlikte artan enerji yoğunluğu yüksek besin tüketiminin homeostatik dengeyi bozarak vücut ağırlığını düzenleme mekanizmaları olumsuz etkilediği ve obeziteye neden olacağı vurgulanmıştır. Türkiye'de 18-35 yaş arasındaki futbolcularda yapılan başka bir çalışmada ise futbolcular aktif ve inaktif dönemlerine göre değerlendirilmiş ve her iki dönemde de BGÖ-TR ile bel/boy oranı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır²⁸. Bu araştırmada bel/boy oranı ile ilişki sadece BTB puanı ile

bulunmuş olup negatif yönlüdür. Ayrıca hedonik açlığın antropometrik ölçümlerle olan ilişkisi cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre de araştırılmalıdır. Çünkü cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyindeki farklılıklar vücut kompozisyonunu değiştirmektedir. Özellikle vücut yağ ve yağsız kütle oranındaki değişiklikler iştah mekanizmalarıyla olan ilişkisi hedonik açlığı yatkinlığı etkileyebilir¹⁹. Görünüşe göre antropometrik ölçümler, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyindeki farklılıklardan etkilenen vücut kompozisyonunun değişiminin hedonik açlık üzerindeki etkisi hala ileri çalışmalar yapılarak netliğe kavuşmayı bekleyen bir konudur.

Bu araştırmada antropometrik ölçümler ile IOET-TR arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış, ancak SVDÖ ile BKİ, bel çevresi, bel boy oranı, ÜOKÇ arasında orta düzeyde anlamlı ve olumlu bir ilişki, SVDÖ ile kalça çevresi, bel kalça oranı arasında düşük düzeyde anlamlı ve olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.

Hong Kong'da yapılan bir çalışmada da benzer şekilde SVDÖ ile BKİ, bel çevresi ve bel/boy oranı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur²⁹. Yapılan başka bir geniş örneklemlili çalışmada vücut derecelendirme silüetlerinin BKİ, bel çevresi ve vücut yağ yüzdesiyle ilişkili olduğu, antropometrik parametreler için bir teşhis aracı olarak kullanılabilceği bildirilmiştir³⁰. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ölçeğin ortalama puanı ile bu çalışmada bulunan sonuçların benzer olduğu görülmektedir³¹. Brezilya'da yapılan bir çalışmada beden memnuniyetsizliğinin hedonik açlıkla ilişkisi araştırılmış aralarında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır³².

Sonuç

Yurt gibi kalabalık ortamlarda yaşayan bireylerde hedonik yeme davranışlarına eğilim görülmektedir. Ayrıca özellikle sosyal baskı nedeniyle kadın üniversite öğrencileri zayıf olmanın avantaj sağlayacağı yönünde düşünceler geliştirip kaygı duyabilmektedir. Bu durum beden memnuniyetsizliğini arttırmaktadır. Beden memnuniyetsizliğinin de yeme bozuklukları ile ilişkilendirildiği düşünülecek olursa bu öğrencilerin yüksek riskli grupta oldukları aşıkardır. Bu araştırmada hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyetsizliği arasında bir ilişki bulunamamış olsa da vücut ağırlığı, BKİ gibi antropometrik ölçümler ile beden memnuniyeti arasında ilişki saptanmıştır. Hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyeti arasındaki ilişki hala netleşmemiş ve üzerine daha çok araştırılma yapılması gereken bir konudur. Ancak sağlık profesyonelleri, sağlıklı beslenme davranışlarına, sağlıklı yiyecek seçimlerine, porsiyon kontrolüne odaklanarak yüksek riskli öğrencilerin gerçekçi olmayan zayıflık beklentilerini ve beden memnuniyetsizliğini dikkate almalıdır. Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında farkındalık oluşturmak için eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Coşkunsu S. Hedonik açlık. *Artuklu IJ Health Sci.* 2021;1:7-11. doi: 10.29228/aijhs.2.

2. Taş F, Gezer C. The relationship of hedonic hunger with food addiction and obesity in university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2022;27(7):2835-2843.
3. Şarahman Kahraman C, Akçıl Ok M. Hedonic hunger status and related factors in adults. *Perspect Psychiatr Care*. 2022;58(4):2099-2106. doi:10.1111/ppc.13036.
4. Gruszka W, Owczarek AJ, Glinianowicz M, Bąk-Sosnowska M, Chudek J, Olszanecka-Glinianowicz M. Perception of body size and body dissatisfaction in adults. *Sci Rep*. 2022;12(1):1159. doi:10.1038/s41598-021-04706-6.
5. Lee J, Nam YJ, Park J. Age and gender differences in the relationship between actual and perceived body. *Clothing and Textiles Research Journal*. 2022;40(1):37-54. doi:10.1177/0887302X2093706.
6. Radwan H, Hasan HA, Ismat H, et al. Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(9):1-11. doi: 10.3390/ijerph16091541.
7. Wu YK, Zimmer C, Munn-Chernoff MA, Baker JH. Association between food addiction and body dissatisfaction among college students: The mediating role of eating expectancies. *Eating behaviors*. 2020;39:101441. doi: 10.1016/j.eatbeh.2020.101441.
8. Hao M, Fang Y, Yan W, Gu J, Hao Y, Wu C. Relationship between body dissatisfaction, insufficient physical activity, and disordered eating behaviors among university students in southern China. *BMC Public Health*. 2022;22(1): 1-7. doi: 0.1186/s12889-022-14515-9.
9. Witt AA, Lowe MR. Hedonic hunger and binge eating among women with eating disorders. *Int J Eat Disord*. 2014;47(3):273-280. doi:10.1002/eat.22171.
10. World Health Organization. 2020 WHO Body mass index-BMI. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index> Erişim tarihi 1 Haziran 2022.
11. Lowe MR, Arigo D, Butryn ML, Gilbert JR, Sarwer D, Stice E. Hedonic hunger prospectively predicts onset and maintenance of loss of control eating among college women. *Health Psychology*. 2016;35(3):238-244. doi: 10.1037/hea0000291.
12. Ulker I, Ayyildiz F, Yildiran H. Validation of the Turkish version of the power of food scale in adult population. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2021;26(4):1179-1186. doi: 10.1007/s40519-020-01019-x.
13. Li M, Chang EC, Chang OD. Psychometric properties of the interpersonal outcome expectancies for thinness (IOET) scale: evidence for validity, reliability, and utility in the

- study of eating disturbances in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2019;38(2):160-179. doi: 10.1521/jscp.2019.38.2.160.
14. Alim NE, Caliskan G, Gokustun KK, Akkus ZN. Validation of a Turkish version of the interpersonal outcome expectancies for thinness (IOET) scale in university students. *Progress in Nutrition*. 2019;21(4):1045-1051. doi: 10.23751/pn.v21i4.9042.
 15. Stunkard AJ. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Res. Publ. Assoc. Res. Nerv. Ment. Dis.* 1983;60:115-120.
 16. Lanuza F, Morales G, Hidalgo-Rasmussen C, et al. Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*. 2022;70(1):280-286. doi: 10.1080/07448481.2020.1741593.
 17. Yaman ZA, Ünal E. Bolu il merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin ve obezite/fazla kiloluluk sıklığının değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2021;6(3):296-309. doi: 10.35232/estudamhsd.929986
 18. Kadioğlu BU, Soylar P. Üniversite yurdunda kalan kız öğrencilerin bazı antropometrik özelliklerinin şişmanlık ile ilişkili sağlık riskleri açısından değerlendirilmesi. *Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*. 2019;1(2):80-90.
 19. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031. Ankara 2022. Erişim tarihi: 27.12.2022.
 20. Yong C, Liu H, Yang Q, et al. The relationship between restrained eating, body image, and dietary intake among university students in China: a cross-sectional study. *Nutrients*. 2021;13(3):990. doi:10.3390/nu13030990.
 21. Lipsky LM, Nansel TR, Haynie DL, Liu D, Eisenberg Colman MH, Simons-Morton B. Lack of prospective relationships of the Power of Food Scale with Body Mass Index and dieting over 2 years in U.S. emerging adults. *Eat Behav*. 2019;34:101302. doi:10.1016/j.eatbeh.2019.101302.
 22. Açık M, Bozdağ ANS, Çakiroğlu FP. The quality and duration of sleep are related to hedonic hunger: a cross-sectional study in university students. *Sleep and Biological Rhythms*, 2021;19: 163-172. doi: 10.1016/j.eatbeh.2020.101393
 23. Ribeiro G, Camacho M, Santos O, Pontes C, Torres S, Oliveira-Maia AJ. Association between hedonic hunger and body-mass index versus obesity status. *Sci Rep*. 2018;8(1):5857. doi:10.1038/s41598-018-23988-x.

24. Burger KS, Sanders AJ, Gilbert JR. Hedonic hunger is related to increased neural and perceptual responses to cues of palatable food and motivation to consume: evidence from 3 independent investigations. *J Nutr.* 2016;146(9):1807-1812. doi:10.3945/jn.116.231431
25. Horwath CC, Hagmann D, Hartmann C. The Power of Food: Self-control moderates the association of hedonic hunger with overeating, snacking frequency and palatable food intake. *Eat Behav.* 2020;38:101393. doi:10.1016/j.eatbeh.2020.101393
26. Espel-Huynh HM, Muratore AF, Lowe MR. A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obes Sci Pract.* 2018;4(3):238-249. doi:10.1002/osp4.161.
27. Ayyıldız F, Ülker İ, Yıldırım H. Hedonik açlık ve yeme davranışı ilişkisinin farklı beden kütlelerine yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 2021;49(2):9-17. doi: 10.33076/2021.BDD.1465.
28. Yılmaz CS, Saka M. Yetişkin profesyonel erkek futbolcuların hedonik açlık ve beslenme durumlarının belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 2019;47(2):40-49. doi: 10.33076/2019.BDD.1031.
29. Mak KK, McManus AM, Lai CM. Validity of self-estimated adiposity assessment against general and central adiposity in Hong Kong adolescents. *Ann Hum Biol.* 2013;40(3):276-279. doi:10.3109/03014460.2013.766261.
30. Blachman-Braun R, Talavera JO, Pérez-Rodríguez M, et al. Self-reported body silhouettes: a diagnostic instrument for anthropometric parameters. *Public Health.* 2021;200:39-46. doi:10.1016/j.puhe.2021.09.001.
31. Alim NE, Beşler ZN, Çalışkan G, Göküstün KK. Assessment of the relationship between thinness expectations, body satisfaction and eating attitude and behavior. *Amerta Nutrition.* 2021;5(4):333-340.
32. Paiva JB, Carvalho-Ferreira JP, Penati MP, Buckland NJ, da Cunha DT. Motivation to consume palatable foods as a predictor of body image dissatisfaction: Using the Power of Food Scale in a Brazilian sample. *Eating Behaviors.* 2022;45(101634):1-7. doi: 10.1016/j.eatbeh.2022.101634.