



Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Besin Gücü ve Duygusal Yeme Ölçeği ile Değerlendirilmesi

Evaluation of Hedonic Hunger States of University Students with Power of Food and Emotional Eater Questionnaire

Ayşe ÇİFÇİ¹, İrem Olcay EMİNSOY¹,

¹Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının Besin Gücü ve Duygusal Yeme Ölçeği kullanılarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma, Ekim 2022 – Kasım 2022 tarihleri arasında çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 18 – 25 yaş arası, 75 kadın ve 71 erkek olmak üzere toplamda 146 bireyi kapsamaktadır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine geçerlik ve güvenirlik analizleri daha önceden yapılmış olan Besin Gücü Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği uygulanmış ve öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlarla çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bulgular: Bu çalışmaya göre kadın öğrencilerin %84'ünde ve erkek öğrencilerin %70,4'ünde hedonik açlık varlığı görülmüştür. Bunun yanında kadın öğrencilerin %68'inde ve erkek öğrencilerin %63,4'ünde duygusal yiyicilik saptanmıştır ancak istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır.

Sonuç: Sonuç olarak bu çalışmada kullanılan her iki ölçek de besinlerin bireyler üzerindeki etkisini ve bireylerin besin ortamlarına karşı duyarlılıklarını belirlemede kullanılabilir. Ayrıca ölçeklerin, hedonik açlık yönetimini değerlendirmek için faydalı birer araç olabilecekleri görülmüştür. Ancak gelecekte bu ölçeklerin kullanıldığı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar kelimeler: Besin Gücü Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Hedonik açlık

*Yazışma Adresi: Ayşe Çifçi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: aysecifci94@gmail.com

Gönderim Tarihi: 16 Şubat 2024. Kabul Tarihi: 26 Nisan 2024.

Yazar sırasına göre ORCID: 0009-0008-2205-0515; 0000-0002-3621-0662

Abstract:

Objective: In this study, it was aimed to evaluate the hedonic hunger states of university students using the Power of Food and Emotional Eater Questionnaire.

Material and Method The study included a total of 146 individuals, 75 females and 71 males, aged between 18 and 25, who were studying at various universities between October 2022 and November 2022. Power of Food Scale and Emotional Eater Questionnaire, whose validity and reliability analyses were previously conducted, were applied to the university students participating in the study, and the relationships between the scores of the students and various variables were examined.

Results: According to this study, 84% of female and 70.4% of male students had hedonic hunger. In addition, 68% of female students and 63.4% of male students were found to have emotional eating, but no statistically significant difference was found.

Conclusion: In conclusion, both scales used in this study can be used to determine the effect of food on individuals and their sensitivity to food environments. In addition, the scales were found to be useful tools for evaluating hedonic hunger management. However, there is a need for future studies using these scales.

Key words: Power of Food Scale, Emotional Eater Questionnaire, hedonic hunger

© 2021 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Açlık, beslenme ile besin arayışı davranışlarını kapsayan kompleks bir kavramdır (Aydoğdu ve Köksal, 2022). Beslenme; büyüme, yaşamın devamı ve sağlığın korunması için yiyeceklerin kullanılması olarak tanımlanmaktadır ve tarih boyunca insanların hayatta kalma mücadelesinde önemli bir yaşamsal ihtiyaç olmuştur (Baysal, 2019; Köse ve Şanlıer, 2015). Eskiden insanların besin arayışında olmasının amacı, enerji dengesini sağlamak ve hayatta kalmak iken günümüz insanlarında bu amaç zevk almak için besin arayışında olma olarak değişmiştir (Bozkurt ve Yıldırım, 2022; Gündüz, Akhalil, ve Sevgi, 2020).

Beslenme davranışı, vücuttaki homeostatik ve homeostatik olmayan süreçler tarafından yönetilmekte olup; beynin hipotalamus, limbik beyin ve arka beyin kısımlarında olan beslenme merkezlerindeki sinirsel aktivite ile düzenlenmektedir (Kenny, 2013; Lau, Cota, Cristino, ve Borgland, 2017). Açlık, en temelde

homeostatik açlık ve hedonik açlık olarak ikiye ayrılmaktadır. Homeostatik açlık, fizyolojik olarak vücudun gereksinim duyduğu enerji ve besin ögesi ihtiyacını gidermek için gerekli miktarda beslenme olarak tanımlanmaktadır. Hedonik açlık ise, fizyolojik olarak bir enerji gereksinimi olmadan besinlerin arzulanması, hayal edilmesi ve tüketilen besinlerden alınacak haz dürtüleriyle ortaya çıkan iştah olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar günümüzde yalnızca fizyolojik olarak açlık hissettikleri için değil, aynı zamanda sadece zevk almak veya mutlu hissetmek gibi duygu durumları için de yemek yemekteyiz. Bu durum, Hedonik açlık ifadesinin yanında “Duygusal yeme” ve “Stres kaynaklı yeme” gibi ifadelerle de tanımlanmaktadır (Bozkurt ve Yıldırım, 2022; Coşkun, 2021).

İçinde bulunduğumuz dönemdeki insanların yeme davranışlarının, genellikle metabolik bir ihtiyaç olmadan, besinle ilgili içsel veya dışsal tetikleyicilere verilen tepkiye göre şekillendiği görülmektedir. Bu tetikleyiciler; besinleri koklama veya görme, besinler hakkında konuşma, yemek yiyen insanların görülmesi ve yapılmış reklamlar ile ilgiliyse dışsal (çevresel) tetikleyiciler, stres altında olma ve duygu durum değişiklikleri ile ilgiliyse içsel (duygusal) tetikleyiciler olarak adlandırılmaktadır. Bu tetikleyicilerle karşı karşıya kalmak, fizyolojik açlık olarak hatalı yorumlanabilmektedir (Sweeney ve Yang, 2017). Ortamda var olan besin çeşitliliği ile ilgili uyarılarla karşı karşıya kalma, psikolojik ve fizyolojik olmak üzere bazı yanıtlar ortaya çıkarır. Bu uyarılar tarafından harekete geçirilen yanıtlar, aşırı beslenmeye neden olmaktadır (B. Schüz, N. Schüz, ve Ferguson, 2015). Bunun yanında yeme davranışını kısıtlama, bilinçli olarak besin alımının azaltılması olarak tanımlanır ve aşırı beslenme davranışıyla yakından ilgilidir (Akker, Schyns, ve Jansen, 2017). Tüm bunların sonucu olarak bireylerin homeostatik açlığa kıyasla hedonik açlıktan çok daha fazla etkilendiği düşünülmektedir (Lipsky vd., 2016).

Bireylerin hedonik açlıklarını değerlendirmek amacıyla, Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ve Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) gibi pek çok ölçek geliştirilmiştir. Bu araştırmada, bireylerin özellikle lezzetli olarak adlandırılan besinlerin yoğun olarak bulunduğu ortamlarda, fizyolojik ihtiyaçları olmadan, besin ve beslenmeyle ilgili duygularını ve düşüncelerini değerlendirmek için kullanılan BGÖ; stres ve kaygı gibi psikolojik durumlarla ilişkili artan yeme davranışının şiddetini belirlemek amacıyla oluşturulan DYÖ kullanılıp, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, Ekim 2022 – Kasım 2022 tarihleri arasında çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 18 – 25 yaş arası, 75 kadın ve 71 erkek olmak üzere toplamda 146 öğrenciyi kapsamaktadır. Çalışmaya başlamadan önce öğrencilere çalışmaya katılmayı isteyip istemedikleri sorulmuştur. Gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Proje No: KA23/335).

Araştırma Genel Planı ve Verilerin Toplanması

Öğrencilere uygulanan anket formu; genel bilgiler (cinsiyet, boy uzunluğu, yaş, vücut ağırlığı vb.), duygu durum değişikliklerinde tüketilen besinler, BGÖ ve DYÖ bölümlerinden oluşmaktadır. Öğrencilere sosyal medya hesapları üzerinden ulaşılmış; anket formu ve ölçekler, Google Forms üzerinden çevrim içi olarak öğrencilerin kendi kendilerine doldurmaları yöntemi ile uygulanmıştır. Öğrencilerin, vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) değerleri bireylerin beyanlarına göre alınmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksleri (BKİ), beyana dayalı olarak alınan vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri kullanılarak $BKİ = \frac{[vücut\ ağırlığı\ (kg)]}{[boy\ (m)]^2}$ formülü ile hesaplanmıştır (WHO, 2010). Öğrencilerin BKİ sonuçları Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sınıflandırmasına göre incelenmiştir. WHO'ya göre BKİ sınıflandırması Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre BKİ sınıflandırması (WHO, 2010)

BKİ (kg/m ²)	Sınıflandırma
<18,50	Zayıf
18,50 – 24,99	Normal
25,00 – 29,99	Hafif şişman
30,00 – 34,99	1.Derece Obez
35,00 – 39,99	2.Derece Obez
>40,00	3.Derece Obez

Besin Gücü Ölçeği

Cappelleri ve arkadaşları (Cappelleri, Bushmakın, ve Gerber, 2009) tarafından oluşturulan BGÖ, orijinalinde 21 madde olan bir ölçektir. Hayzaran (Hayzaran, 2018) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizlerinden sonra 15 maddeye indirilmiştir. BGÖ, 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar değişen, 5 maddelik likert skalası ile yanıtlanan bir ölçektir ve 3 alt faktörü bulunmaktadır. Alt faktörlerden birincisi olan "besin bulunabilirliği" kısmında, ortamda lezzetli besinlerin bulunduğu varsayılır. Bu alt faktörde 1, 2, 5, 10, 11 ve 13 numaralı maddeler incelenmektedir. Alt faktörlerden ikincisi olan "besin mevcudiyeti" kısmı da besinlerin ortamda bulunduğu ancak besin tüketimin henüz gerçekleşmediğini ifade etmektedir. 3, 4, 6 ve 7 numaralı maddeler bu alt faktör altında değerlendirilmektedir. Alt faktörlerden üçüncüsü olan "besinin tadına bakılması" kısmı ise besinin tüketilmeye başlandığını ama tüketimin henüz bitmediğini ifade etmektedir. 8, 9, 12, 14 ve 15 numaralı maddeler bu alt faktör altında değerlendirilmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi, elde edilen toplam puanın 15'e bölünmesi sonucu yapılmaktadır. 5 puan üzerinden değerlendirilen BGÖ'nin ortalama puanının 2,5 ve üzerinde olması, hedonik açlık varlığını göstermektedir (Cappelleri, Bushmakın, ve Gerber, 2009; Hayzaran, 2018).

Duygusal Yeme Ölçeği

Garaulet ve arkadaşları ise (Garaulet vd., 2012) DYÖ'ni oluşturmuştur. Arslantaş ve arkadaşları (Arslantaş, Dereboy, Yüksel, ve İnalkaç, 2020) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan DYÖ, 10 maddeden ve üç alt faktörden (birinci alt faktör yeme isteğini engelleyememe-disinhibition, ikinci alt faktör yiyecek türleri-type of food ve üçüncü alt faktör suçluluk hissi-guilt) oluşmaktadır. 4,5,6,8,9 ve 10. sorular birinci alt faktöre; 2 ve 3. sorular ikinci alt faktöre; 1 ve 7. sorular üçüncü alt faktöre aittir. Sorular 4 seçenekli ("0" Asla, "1" Bazen, "2" Genellikle ve "3" Her zaman) likert skalası üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekten en düşük "0" en yüksek "30" puan alınmaktadır. Ölçekten "0-5" arasında bir puan alındığında duygusal yiyici olunmadığı, "6-10" puan arası alındığında düşük düzeyde duygusal yiyici olduğu, "11-20" puan arası alındığında duygusal yiyici olduğu ve "21-30" puan arası alındığında ise çok duygusal yiyici olduğu sonucuna varılmaktadır (Arslantaş, Dereboy, Yüksel, ve İnalkaç, 2020; Garaulet vd., 2012).

Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda elde edilen nicel değişkenlerden alınan veriler; ortalama, standart sapma, alt ve üst tanımlayıcı istatistikleriyle verilmiştir. Nitel değişkenlerden alınan veriler ise sayı ve yüzdeler ile gösterilmiştir. Nicel değişkenleri karşılaştırmadan önce parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığına bakılmış, örneklem sayısı yeterli düzeyde olduğu için ($n>50$), normal dağılım varsayımı "Kolmogorov-Smirnov Testi" kullanılarak incelenmiştir. Nicel iki değişken arasındaki ilişkinin korelasyonu, normal dağılım varsayımı sağlandığından "Pearson Korelasyon Testi" ile incelenmiştir. Bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımı sağlandıysa "Student t Test" ile, normal dağılım varsayımı sağlanmadıysa "Mann Whitney U Test" ile incelenmiştir. Nitel değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise "Pearson Ki-kare Testi" ve "Fisher's Exact Test" kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS version 22 istatistik yazılım programı kullanılmış, istatistik analizlerinde tip I hata olasılığı (önemlilik düzeyi) $p\leq 0,05$ olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ($n:146$) yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ ortalama değerleri ile üniversite sınıf dereceleri ve BKİ sınıflaması dağılımları Tablo 2'de verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin %51,4'ü ($n:75$) kadındır. Kadın öğrencilerin BKİ ortalama değeri $21,7\pm 3,62$ kg/m^2 olarak saptanmış ve erkek öğrencilerin BKİ ortalama değerinden daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine ve antropometrik ölçümlerine göre dağılımı

	Kadın (n:75)		Erkek (n:71)	
	(X̄±SS)		(X̄±SS)	
Sosyodemografik Özellikler				
Yaş (yıl)	20,8±1,16		21,5±1,13	
Vücut ağırlığı (kg)	59,9±11,31		79,0±10,78	
Boy uzunluğu (cm)	1,7±0,07		1,8±0,07	
BKİ (kg/m ²)	21,7±3,62		24,2±2,92	
	Kadın (n:75)		Erkek (n:71)	
	S	%	S	%
Üniversite Sınıf Derecesi				
Hazırlık	3	4,0	1	1,4
1.Sınıf	8	10,7	5	7,0
2.Sınıf	19	25,3	17	23,9
3.Sınıf	23	30,7	23	32,4
4.Sınıf	22	29,3	24	33,9
5.Sınıf	0	0	1	1,4
BKİ Sınıflaması				
Zayıf	11	14,7	0	0
Normal	54	72,0	50	70,4
Hafif Şişman	6	8,0	19	26,8
Obez	4	5,3	2	2,8
Toplam	75	100	71	100

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre duygu durum değişikliklerinde tükettikleri besinlerin dağılımı Tablo 3'te verilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin cevaplarına göre sırasıyla %77,3 ve %64,8'lik oran ile "çikolata ve çikolatalı ürünler" grubu, duygu durum değişikliklerinde tüketilen en fazla

besin olurken; sırasıyla %2,7 ve %2,8'lik oranla "sebze" grubu, duygu durum değişikliklerinde en az tercih edilen besin olmuştur.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre duygu durum değişikliklerinde tükettikleri besinlerin dağılımı

	Kadın (n:75)		Erkek (n:71)	
	S	%	S	%
Besinler*				
Çikolata ve çikolatalı ürünler	58	77,3	46	64,8
Cips	27	36,0	25	35,2
Meyve	14	18,7	11	15,5
Sebze	2	2,7	2	2,8
Fastfood	32	42,7	31	43,7
Dondurma	17	22,7	17	23,9
Kuruyemiş çeşitleri	15	20,0	15	21,1
Ekmek, hamur işi ve unlu mamuller	24	32,0	17	23,9
Süt ve süt ürünleri	10	13,3	8	11,3

*Yüzdeler çoklu cevaba ve kişi sayısına göre alınmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre hedonik açlık varlığı ve duygusal yiyicilik düzeyi dağılımları Tablo 4'te gösterilmiştir. Hedonik açlık varlığı, kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ancak aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin %68'inde duygusal yiyicilik saptanırken, çalışmaya katılan erkek öğrencilerin %63,4'ünde duygusal yiyicilik saptanmıştır ancak kadın ve erkek öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre hedonik açlık varlığı ve duygusal yiyicilik düzeyi dağılımı

	Kadın (n:75)		Erkek (n:71)		p
	S	%	S	%	
Hedonik açlık varlığı					
Var	63	84	50	70,4	0,74 ^a
Yok	12	16	21	29,6	
Duygusal yiyicilik düzeyi					
Duygusal yiyici değil	3	4	3	4,2	0,95 ^b
Düşük düzeyde duygusal yiyici	2	2,7	2	2,8	
Duygusal yiyici	51	68	45	63,4	
Çok duygusal yiyici	19	25,3	21	29,6	
Toplam	75	100	71	100	

^aPearson Ki-kare Testi; $p>0,05$ ^bFisher's Exact Test; $p>0,05$

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre BGÖ ve DYÖ'nin toplam ve alt faktör puanlarının istatistikleri Tablo 5'te verilmiştir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin ortalama BGÖ puanı $2,9\pm 0,91$ iken araştırmaya katılan kadın öğrencilerin ortalama BGÖ puanı $3,1\pm 0,78$ olup erkek öğrencilerin ortalama puanlarına göre daha fazladır. Araştırmaya katılan kadın öğrenciler DYÖ'nin 1. alt faktöründen maximum 17,0 puan almış, erkek öğrenciler ise DYÖ'nin 1. alt faktöründen maximum 18,0 puan alarak kadın öğrencilere göre daha fazla puan almışlardır. BGÖ toplam puanı, faktör 1 puanı ve faktör 2 puanı ortalamaları, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen, aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre Besin Gücü Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği'nin toplam ve alt faktör puanlarının değerlendirilmesi

	Kadın (n:75)				Erkek (n:71)				t ^a	p
	Alt	Üst	\bar{X}	SS	Alt	Üst	\bar{X}	SS		
BGÖ puanı	1,27	4,53	3,1	0,78	1,27	5,00	2,9	0,91	1,28	0,20 ^a
Faktör 1 (Besin bulunabilirliği)	1,00	4,5	2,8	0,90	1,00	5,00	2,6	0,99	1,11	0,27 ^a
Faktör 2 (Besin mevcudiyeti)	1,00	5,00	3,2	0,93	1,00	5,00	3,1	1,12	0,63	0,53 ^a
Faktör 3 (Besinlerin tadına bakılması)	1,20	5,00	3,4	0,93	1,20	5,00	3,2	1,00		0,11 ^b
DYÖ puanı	3,00	27,00	17,1	4,92	0,00	30,00	17,2	5,89	-0,09	0,93 ^a
Faktör 1 (Yeme isteğini engelleyememe)	0,00	17,00	9,8	3,36	0,00	18,00	9,8	3,84	-0,00	0,99 ^a
Faktör 2 (Yiyecek türleri)	0,00	6,00	3,8	1,64	0,00	6,00	3,9	1,64		0,67 ^b
Faktör 3 (Suçluluk hissi)	0,00	6,00	3,6	1,23	0,00	6,00	3,6	1,46		0,99 ^b

^aStudent t Test; $p>0,05$ ^bMann Whitney U Test; $p>0,05$

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ değerlerine göre ortalama DYÖ puanlarından elde edilen sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir. Çalışmaya katılan 11 zayıf birey, ölçekten minimum 4,00 puan, maximum 22,00 puan ve ortalama $15,2\pm 5,09$ puan alırken; çalışmaya katılan 6 obez birey ise ölçekten minimum 11,00 puan, maximum 27,00 puan ve ortalama $18,3\pm 6,62$ puan alarak en yüksek DYÖ puanına sahip grup olmuştur.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin beden kütle indekslerine göre ortalama Duygusal Yeme Ölçeği puanları

	Katılımcılar (n:146)				
	n	Alt	Üst	\bar{X}	SS
BKİ					
Zayıf	11	4,00	22,00	15,2	5,09
Normal	104	0,00	30,00	17,4	5,89
Hafif şişman	25	3,00	24,00	16,9	5,36
Obez	6	11,00	27,00	18,3	6,62

Üniversite öğrencilerinin BKİ değerleri ile BGÖ ve DYÖ toplam puanları arasındaki korelasyon Tablo 7'de verilmiştir. Katılımcıların BKİ değerleri ile DYÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r=0,01$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin beden kütle indeksi değerleri ile Besin Gücü Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon

	BKİ (n:146)	
	r	p
BGÖ puanı	0,09	0,3*
DYÖ puanı	0,01	0,9*

*Pearson Korelasyon Testi; $p>0,05$

4. Tartışma

Obezitenin dünyada giderek artma sebepleri arasında, var olan besin hatırlatıcılarının neden olduğu fazla enerji alımı ve yüksek enerji yoğunluğu olan besinlerin kolay erişilebilir olması gösterilmektedir. Aşırı beslenme, metabolik açlık olsa da olmasa da hem dışsal hem de içsel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilen bir durumdur. Bu sebeple, obez olmadığı halde bireyleri aşırı beslenmeye ve ağırlık kazanımına

yatkın hale getiren durumların belirlenmesi oldukça önemlidir (Berthoud, 2011; Ely, Howard, ve Lowe, 2015). Var olan besin ortamı hem kolay ulaşılabilir hem de lezzetli besinler sunarak insanlarda hedonik yeme isteği yaratmaktadır. Lezzetli besinlerin bulunduğu ortamlarda, bu besinleri tüketmek için kuvvetli ve sürekli bir istek varlığı "hedonik açlık" olarak tanımlanmaktadır (Lowe vd., 2016).

Bu araştırma, yaşları 18-25 arasında olan %51,4'ü kadın 146 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda BGÖ toplam puanı, besin bulunabilirliği ve besin mevcudiyeti puanı ortalamaları, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen, aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0,05$).

Lowe ve arkadaşlarının (Lowe vd., 2009), %86'sı kadın olan 18-42 yaş arasındaki 466 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmanın sonucunda da kadın ve erkeklerin BGÖ toplam puanları arasında fark bulunamamıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise, kadınların BGÖ ölçeği toplam puanı, besin mevcudiyeti ve besin bulunabilirliği puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, kadınların hedonik açlığa daha yatkın olduğunu göstermektedir (Yoshikawa, Orita, Watanabe, ve Tanaka, 2012).

Taş tarafından yapılan bir çalışmaya (Taş, 2020), yaş ortalaması $21,5\pm 1,5$ yıl olan 275 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin BGÖ puan ortalaması 2,5 üzeri olup öğrencilerde besin gücü kaynaklı hedonik açlık varlığı saptanmıştır. Yalnızca BGÖ'nin 2. alt faktörü olan besin mevcudiyeti, kadın öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

İştah ve tat hassasiyetlerinin cinsiyete göre değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla hedonik açlık hissettiği tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebinden, açlık durumunu etkileyen cinsiyet hormonları sorumlu tutulmaktadır. Bu çalışmada ise hedonik açlık varlığı, kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Coşkunsu, 2021).

Bu araştırmaya katılan kadın öğrencilerin %2,7'sinde düşük düzeyde duygusal yiyicilik saptanırken, araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %63,4'ünde duygusal yiyicilik saptanmıştır ancak kadın öğrenciler ve erkek öğrenciler arasındaki bu farklar istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0,05$).

Skolmowska ve arkadaşları (Skolmowska, Glabska, ve Guzek, 2022) tarafından yapılan araştırmaya 15-20 yaş arasında 818 kadın 308 erkek olmak üzere toplam 1126 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre daha yüksek DYÖ puanlarına sahip olduğu

görülmüştür. Cinsiyete göre sınıflandırılan alt faktörlere bakıldığında ise, kadın katılımcıların yüksek bir kısmı duygusal yiyici ve çok duygusal yiyici olarak sınıflandırılırken, erkek katılımcıların çoğu düşük düzeyde duygusal yiyici ve duygusal yiyici değil olarak sınıflandırılmıştır.

Bu çalışmaya katılan 6 obez BKİ değerine sahip birey DYÖ'nden ortalama $18,3\pm 6,62$ puan olarak diğer BKİ gruplarına göre en yüksek puanı almışlardır. Açar ve Sökülmez Kaya (Açar ve Sökülmez Kaya, 2022) tarafından adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmaya yaşları 15-18 arası olan 97 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerden fazla kilolu ve obez BKİ değerlerine sahip olanların daha yüksek DYÖ puanına sahip olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin BKİ değerleri ile DYÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmış ve aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($r=0,01$; $p>0,05$). Ata ve arkadaşları tarafından (Ata, Kutsal Mergen, ve Açıkgöz Pınar, 2023) 18-65 yaş arası 212 bireyle yapılan bir çalışmaya göre BKİ değerleri ile DYÖ toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrenciler için duygu durum değişikliklerinde en fazla tüketilen besin grubu "çikolata ve çikolatalı ürünler" olurken, duygu durum değişikliklerinde en az tercih edilen besin grubu ise "sebze" olmuştur.

Hedonik açlık dürtüsü ile tüketilen besin grupları genellikle yüksek oranda yağ, şeker veya tuz içeren yüksek enerjili ürünlerdir (Yang, Liu, ve Williams, 2015). Hedonik açlık ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, sürekli şekerli besinler tüketen bireylerin daha sık hedonik açlık hissettikleri görülmüş ve buna bağlı olarak hedonik açlık ile şekerli besin tüketimi arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan başka çalışmalarda ise kadınların erkeklere oranla tatlı tüketme arzusunu daha sık yaşadıkları görülmüştür (Coşkunsu, 2021).

5.Sonuç

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, hedonik açlık ve şeker içeriği yüksek besin tüketimi arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Ayrıca bireylerin yeme davranışlarının, stres altında olma ve duygu durum değişiklikleri gibi içsel tetikleyicilere verilen tepkiye göre şekillendiği görülmektedir.

Bu araştırmada kullanılan iki ölçeğin de besinlerin bireyler üzerindeki etkisini ve besin ortamlarına karşı duyarlılıklarını değerlendirmek için faydalı birer araç olabilecekleri görülmüştür. Ancak ilerleyen dönemlerde her iki ölçeğin de kullanıldığı araştırmaların daha fazla yapılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Açar, Y. ve Sökülmez Kaya, P. (2022). 15-18 yaş arası adölesanlarda duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 141-151.
- Akker, K., Schyns, G. ve Jansen, A. (2017). Altered appetitive conditioning in overweight and obese women. *Behaviour Research and Therapy*, 99, 78-88. 10(3), 695-708.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R. ve İnalkaç, S. (2020). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 122-130.
- Ata, B. Kutsal Mergen, E. ve Açıkgöz Pınar, A. (2023). Stres düzeyi, hedonik açlık ve duygusal yeme obezite üzerinde etkili mi? *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 10(3), 695-708.
- Aydoğdu, G. S. ve Köksal, E. (2022). Hedonik açlık ve makro besin öğeleri ile ilişkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 154-163.
- Baysal, A. (2019). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Berthoud, H. R. (2011). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? *Current Opinion in Neurobiology*, 21, 888-896.
- Bozkurt, O. ve Yıldırım, H. (2022). Çocuk ve adölesanlarda hedonik açlık ile obezite ilişkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 103-110.
- Cappelleri, J. C., Bushmakın, A. G. ve Gerber, R. A. (2009). 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.
- Coşkun, S. (2021). Hedonik açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 1, 7-11.
- Ely, A. V., Howard, J. ve Lowe, M. R. (2015). Delayed discounting and hedonic hunger in the prediction of lab-based eating behavior. *Eating Behaviors*, 19, 72-75.

- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sanchez-Carracedo, D., ve Corbalan-Tutau M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutricion Hospitalari*, 27(2), 645-651.
- Gündüz, N., Akhalil, M. ve Sevgi, E. N. (2020). Hedonik açlık. *İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 80-96.
- Hayzaran, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kenny, P. J. (2013). The food addiction. *Scientific American*, 309(3), 44-49.
- Köse, S. ve Şanlıer, N. (2015). Hedonik açlık ve obezite. *Türkiye Klinikleri Journal of Endocrin*, 10(1), 16-23.
- Lau, B. K., Cota, D., Cristino, L. ve Borgland, S. L. (2017). Endocannabinoid modulation of homeostatic and non-homeostatic feeding circuits. *Neuropharmacology*, 124, 38-51.
- Lipsky, L. M., Nansel, T. R., Haynie, D. L., Liu, D., Eisenberg, M. H. ve Simons-Morton, B. (2016). 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.
- Lowe, M. R., Sarwe, D., Stice, E., Arigo, D., Butryn, M. N. ve Gilbert, J. R. (2016). Hedonic hunger prospectively predicts onset and maintenance of loss of control eating among college women. *Health Psychology*, 35(3), 238-244.
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., Annunziato, R. A., Thomas, J. G., Crerand, C. E., ... Halford, J. (2009). The power of food scale. a new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53, 114-118.
- Schüz, B., Schüz, N. ve Ferguson, S. G. (2015). 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.
- Skolmowska, D., Glabska, D. ve Guzek, D. (2022). Body mass and emotional eating: Emotional Eater Questionnaire (EEQ) in the Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) study. *Nutrients*, 14(4), 828-844.

- Sweeney, P. ve Yang, Y. (2017). Neural circuit mechanisms underlying emotional regulation of homeostatic feeding. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 28(6), 437-448.
- Taş, F. (2020). *Üniversite öğrencilerinde besin alımı ile haz duygusuna bağlı açlık arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kıbrıs.
- Tüfekçi Alphan, E. (2019). *Hastalıklarda beslenme tedavisi*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- World Health Organization. (2010, Mayıs 6). A healthy lifestyle – WHO recommendations. Nisan 2023 tarihinde <https://shorturl.at/AKV23> adresinden erişildi.
- Yang, D. Liu, T. and Williams, K. W. (2015). Motivation to Eat-AgRP Neurons and Homeostatic Need. *Cell Metabolism*, 22, 62-63.
- Yoshikawa, T., Orita, K., Watanabe, Y. ve Tanaka, M. (2012). Validation of the Japanese version of the power of food scale in a young adult population. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(1), 253-265.