



**T.C. SAğLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BAKIRKÖY DR. SADI KONUK SAğLIK UYGULAMA VE**  
**ARAşTIRMA MERKEZİ**

**AİLE HEKİMLİğİ KLİNİğİ**

**18-20 YAş ARASI GENÇLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUş**  
**HALİ İLE YEME ALIşKANLIKLARI ARASINDAKİ**  
**İLİşKİNİN DEğERLENDİRİLMESİ**

**TIPTA UZMANLIK TEZİ**

**Dr. Beyza ÇELİK KILIÇ**

**İSTANBUL/2025**





**T.C. SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BAKIRKÖY DR. SADİ KONUK SAĞLIK UYGULAMA VE**  
**ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ**

**18-20 YAŞ ARASI GENÇLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ**  
**HALİ İLE YEME ALIŞKANLIKLARI ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**TIPTA UZMANLIK TEZİ**

**Dr. Beyza ÇELİK KILIÇ**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özlem Polat**

**İSTANBUL/2025**

## **BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

DR. BEYZA ÇELİK KILIÇ

## TEŞEKKÜR

Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde aile hekimliği asistanlığı eğitimime ait uzmanlık tezimin tőm aşamalarında, önerilerini deneyimlerini ve değerli katkılarını paylaşan tez danışmanım ve klinik eğitim sorumlusu hocam Sayın Doç. Dr. Ŗzlem Polat'a teőekkőr ederim.

Tezimi hazırlarken önerileri, güzel desteği ve katkıları için Uzm. Dr. Betöl Ŗndeř Denizli'ye ve Uzm. Dr. Neslihan Altınöz'e ve Uzm. Dr. Sena Karadoğan'a,

Aynı klinikte birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum ve rotasyonlarım sőresince tanıdığım asistan doktor arkadaşlarım olmak Ŗzere tőm çalışma arkadaşlarıma,

Hayatımın her anında desteklerini ve sevgilerini hissettiğim, seçtiğim her yolda arkamda durup gővenle ilerlememi sağlayan ve beni gőlő kılan aileme,

Her anımda yanımda olan ve beni her zaman destekleyen eşim Muhammet Fatih Kılıç'a ve varlığıyla hayatımıza her gőn yeni anlamlar katan bir tanecik kızım Elif Rőya Kılıç'a

SONSUZ TEŐEKKŐRLERİMLE.

Dr. Beyza elik Kılıç

# İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
KISALTMALAR .....	viii
TABLO LİSTESİ .....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT .....	xi
<b>1.GİRİŞ VE AMAÇ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
2.1. YEME DAVRANIŞI.....	3
2.1.1. Kontrolsüz Yeme .....	3
2.1.2. Bilişsel Kısıtlama .....	4
2.1.3. Duygusal Yeme .....	4
2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ HALİ .....	5
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı .....	5
2.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları .....	6
2.3. PSİKOLOJİK DURUMUN YEME DAVRANIŞINA ETKİSİ.....	7
2.4. DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN TEORİLER.....	7
2.4.1. Psikosomatik Obezite Teorileri.....	7
2.4.2.Schachter'in 'İçsel / Dışsal' Obezite Teorisi.....	8
2.4.3.Kısıtlama Hipotezi .....	8
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>10</b>
3.1. ARAŞTIRMA METODU .....	10
3.2. ARAŞTIRMANIN ETİK KURALLARI.....	10
3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	10
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	11
3.4.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Özellikleri.....	11
3.4.2. Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Özellikleri .....	12

3.5. UYGULAMA SÜRECİ .....	12
3.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ .....	13
<b>4.BULGULAR .....</b>	<b>14</b>
<b>5.TARTIŞMA .....</b>	<b>26</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>33</b>
<b>7.KAYNAKÇA.....</b>	<b>34</b>
<b>8.ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>42</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>43</b>
EK 1: ETİK KURUL ONAY FORMU .....	43
EK 2: WARVICK-EDİNBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ .....	44
EK 3: ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ALIŞKANLIKLARI ÖLÇEĞİ .....	45

## KISALTMALAR

BEDEN-KİTLE İNDEKSİ.....	BKİ
KONTROLSÜZ YEME.....	KY
BİLİŞSEL KISITLAMA .....	BK
DUYGUSAL YEME .....	DY
WARWICK-EDİNBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	WEMİÖÖ



## TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özellikler .....	15
Tablo 2. Ölçüm Ortalamaları .....	16
Tablo 3. Ölçek Ortalamaları Ve Alfa Değerleri.....	16
Tablo 4. Korelasyon Analizi .....	17
Tablo 5. Cinsiyete Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması.....	18
Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması.....	19
Tablo 7. Anne Eğitim Durumuna Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması .....	19
Tablo 8. Günlük Ekran Süresine Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması .....	21
Tablo 9. Dışardan Yemek Yeme Sıklığına Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması.....	22
Tablo 10. Paketli Tüketme Sıklığına Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması .....	24

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın temel amacı, 18-20 yaş aralığındaki genç bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ek olarak, demografik veriler ve diğer değişkenler ile ilişkisi değerlendirilmektedir.

**Gereç-Yöntem:** Tanımlayıcı kesitsel türdeki bu araştırma, 01.01.2025-01.04.2025 tarihleri arasında Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniği'ne başvuran 140 gönüllü stajyer öğrenci ile yürütülmüştür. Katılımcılara Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği uygulanmış, elde edilen veriler SPSS tabanlı istatistik programı ile analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Katılımcıların %67,9'u kadın olup, ortalama yaşları  $19,33 \pm 0,82$ 'dir. Mental iyi oluş ile yeme davranışları arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Ancak, beden kitle indeksi ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, ekran süresi ve paketli gıda tüketiminin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğu belirlenmiştir. Ekran süresi 6 saat ve üzeri olan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri, 0-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında ekran kullanan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Her gün paketli gıda tüketen bireylerin mental iyi oluş düzeyleri, haftada 1-2 ve 3-4 kez tüketenlere göre daha düşük; haftada 1-2 kez tüketenlerin düzeyi ise diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Sonuç:** Genç bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yeme alışkanlıkları arasında doğrudan bir ilişki bulunmasa da bazı çevresel ve bireysel değişkenlerin etkili olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, gençlerde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesine yönelik multidisipliner yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

### **Anahtar Kelimeler:**

Psikolojik iyi oluş, yeme davranışı, genç erişkinler, duygusal yeme, beden kitle indeksi

## ABSTRACT

**Objective:** The primary aim of this study is to investigate the relationship between psychological well-being and eating habits among young adults aged 18 to 20. Additionally, the study evaluates how this relationship is affected by demographic variables such as gender, education level, family income, screen time, and packaged food consumption.

**Materials and Methods:** This descriptive cross-sectional study was conducted between 01.01.2025 and 01.04.2025 with 140 voluntary intern students attending Bakırköy Dr. Sadi Konuk Training and Research Hospital Family Medicine Outpatient Clinic. Participants completed the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale and the Three-Factor Eating Questionnaire. Data were analyzed using statistical software based on SPSS.

**Results:** Of the participants, 67.9% were female, and the mean age was  $19.33 \pm 0.82$  years. No statistically significant correlation was found between psychological well-being and eating behaviors. However, significant positive relationships were identified between body mass index and cognitive restraint, emotional eating, and uncontrolled eating. Additionally, screen time and packaged food consumption were found to have statistically significant effects on psychological well-being levels. Participants with a screen time of 6 hours or more had significantly lower levels of psychological well-being compared to those with 0–2 hours, 2–4 hours, and 4–6 hours of screen exposure. Similarly, individuals who consumed packaged food daily had lower psychological well-being levels than those who consumed it 1–2 or 3–4 times per week, while those who consumed it 1–2 times per week had significantly higher levels compared to other groups.

**Conclusion:** Although no direct relationship was found between psychological well-being and eating habits, several environmental and individual factors were found to influence this interaction. The findings highlight the importance of multidisciplinary interventions to promote healthy lifestyle habits among young adults.

**Keywords:**

Psychological well-being, eating behavior, young adults, emotional eating, body mass index

## 1.GİRİŞ VE AMAÇ

Son 50 yıl içinde yeme bozukluklarının görülme sıklığı önemli ölçüde artmıştır(1).Dünya Sağlık Örgütü'nün 2016 yılında gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre, 18 yaş ve üzerindeki 1,9 milyardan fazla yetişkin aşırı kilolu olarak sınıflandırılmıştır. Bu bireylerden 650 milyondan fazlasının ise obez olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, dünya genelinde obez bireylerin sayısının, hafif kilolu olanlardan daha fazla olduğu belirtilmiştir(2).

Özellikle 18-20 yaş aralığı, üniversiteye geçiş, yeni sorumluluklar alma ve sosyal çevrenin değişmesi gibi yaşam olaylarının yoğunlaştığı bir dönemdir(3). 18-20 yaş grubu bireylerde, psikolojik iyi oluş ile yeme alışkanlıkları arasında çift yönlü bir ilişki olabilir. Ayrıca günümüzde gençlerin maruz kaldığı stres faktörlerinin artması, psikolojik dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu durum, bireylerin yaşam biçimlerine, özellikle de beslenme alışkanlıklarına doğrudan yansiyabileceği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun desteklenmesi; bireylerin akademik başarıları, sosyal ilişkileri ve genel sağlıkları açısından olumlu sonuçlar doğurabilir(4).

Yeme alışkanlıkları ise sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve psikolojik durumunu da doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Stres, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygular, bireyleri özellikle duygusal yeme davranışına yönlendirebilir. Bu tür davranışlar, uzun vadede hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir(5).

Türkiye'de 783 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, erkeklerin %9,2'si ve kadınların %13,1'inde yeme alışkanlıklarında bozulma tespit edilmiştir (6).

Yeme davranışı, bireylerin yemek yeme zamanlarını, yiyecek seçimlerini belirleyen fizyolojik, psikolojik, sosyal ve genetik faktörlerin birbirleriyle etkileşime girmesi sonucu oluşan bir olgudur (7). Yeme davranışını şekillendiren faktörler arasında vücut kitle indeksi (VKİ), olumsuz beden imajı, cinsiyet ve diyet alışkanlıkları gibi etmenler yer almaktadır(8).

Sonuç olarak, 18-20 yaş arasındaki gençlerin psikolojik iyi oluşları ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi anlamak, bu dönemdeki bireylerin sağlıklı yaşam

alışkanlıkları kazanabilmesi için önemli bir temel oluşturur. Ayrıca, sosyoekonomik faktörler, ekonomik durum ve ekran süresi gibi dışsal etkilerin bu ilişki üzerindeki rolünü incelemek, gençlerin beslenme davranışlarını ve psikolojik sağlıklarını şekillendiren unsurları daha iyi kavramamıza olanak tanır.

Bu araştırmanın temel amacı, 18-20 yaş aralığındaki genç bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanında, bu ilişki üzerinde cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenlerin etkisi olup olmadığı da değerlendirilecektir. Elde edilecek bulgular doğrultusunda, gençlerin hem psikolojik dayanıklılıklarını artırmak hem de sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarını desteklemek amaçlanmaktadır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Yeme Davranışı

Yeme davranışını kontrol eden iki sistem tanımlanmıştır. İlk sistem, beyin sapı, yağ dokusu, karaciğer, pankreas, bağırsaklar ve hipotalamus arasında besleyici, sinirsel ve hormonal sinyallerin iletimini sağlayan homeostatik bir mekanizma olarak tanımlanabilir. İkinci sistem ise, gıdanın zevk verici ve ödüllendirici özelliklerinden etkilenen, kortikolimbik sistem tarafından kontrol edilen hedonik bir mekanizmadır(9).

Tüketim davranışını etkileyen çevresel faktörler, hedonik sistem aracılığıyla gerçekleşmektedir. Hedonik sistem, doyma durumundan sonra yemek yeme davranışı ve ihtiyaç dışı gıda alımı ile ilişkilidir(10)Bu iki iç sistemin birbirleriyle karşılıklı etkileşim içinde olduğu düşünülmektedir(9)Besin alımını etkileyen çevresel faktörlerin başında besin çeşitliliği, ulaşılabilirliği, kalori seviyesi ve porsiyon miktarı gelir(10).Araştırmalardan elde edilen verilere göre çeşitlilik, kalori yoğunluğu, porsiyon büyüklüğü ve kolay ulaşılabilirlik arttıkça besin alımının da arttığı görülmektedir(10).

Kişinin besin alımına karşı geliştirdiği tokluk hissi zayıfsa, bu durum bireyin homeostatik yolla aşırı tüketime daha yatkın olmasına neden olabilir. Aynı şekilde, besinlere karşı güçlü hedonik tepkiler ve seçimler de aşırı yeme eğilimini artırabilir (11).

#### 2.1.1. Kontrolsüz Yeme (KY)

Kontrolsüz yeme (KY), açlık hissedildiğinde veya dış etkenlere maruz kalındığında bireyin yeme davranışını kontrol etmede yetersiz kalması olarak tanımlanabilir(12).

KY, porsiyon büyüklüğü ve tokluk hissi gibi farkındalıkların yetersizliğiyle ilişkilidir. Bu durum, sıklıkla obezite eğilimine yol açabilir.

Kontrolsüz yemeye neden olan etkenler arasında duygusal yeme, kişinin yönetemediği duygulara karşı reaksiyon olarak aşırı yeme halidir(13).

### **2.1.2. Bilişsel Kısıtlama (BY)**

Bilişsel kısıtlama, bireyin sahip olduğu vücut şeklini ve ağırlığını korumak amacıyla yeme davranışını kontrol etme eğilimi olarak tanımlanır(14).

Yeme farkındalığının, daha sağlıklı beslenmeyi teşvik ettiği, enerji alımını azalttığı, yeterli ve dengeli beslenmeyi desteklediği ve sağlıklı vücut ağırlığı kaybına katkı sağladığı belirtilmektedir(15).

Sağlıklı yeme tutum ve davranışlarının geliştirilmesi ve kontrolünde, sezgisel yeme ve yeme farkındalığının gelişmiş olmasının, özellikle vücut ağırlığını kontrol etmede ve yeme bozukluklarının tedavisinin etkinliğini artırmada önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir(16).

### **2.1.3. Duygusal Yeme (DY)**

Duygusal yeme, bireyin stres ve kaygı gibi olumsuz duygulara karşılık olarak aşırı yeme eğilimi göstermesi durumudur(14).

Olumlu duygulara yanıt olarak yemek yemek, olumsuz duygulara yanıt olarak yemek yemek kadar yaygındır(17). Bireylerde oluşan negatif duygu durumları sonucunda; bireyler, tüketilen besinleri oluşan problemle başa çıkma aracı olarak kullanmaktadır (18).

Bireysel farklılıklar görülse de araştırmalar genel olarak stres, anksiyete, depresyon ve öfke gibi olumsuz duyguların; enerji yoğunluğu yüksek, besleyici değeri düşük hazır gıdalara yönelimi artırabildiğini ve bu durumun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Buna karşılık, mutluluk ve benzeri olumlu duyguların ise bireyleri daha bilinçli besin seçimlerine yönlendirdiği, sağlıklı gıdaların tercih edilmesini kolaylaştırdığı ve yeme deneyiminden alınan zevki artırdığı ifade edilmektedir(19). Diyet yapmanın duygusal yeme davranışı için bir risk faktörü olabileceği ifade edilmektedir. Diyet sürecinde sürekli açlık hissiyle başa çıkmak, açlık ve tokluk sinyallerinin doğru algılanmasını zorlaştırarak duygusal yeme riskini artırabilir(20).

## 2.2. Psikolojik İyi Oluş Hali

### 2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi olma kavramı, ilk çağlardan günümüze kadar çeşitli düşünürler tarafından ele alınmış ve tartışılmış bir konu olmuştur. Temelde "iyi olma" ve "iyilik hali" olarak tanımlanan bu kavram, beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak uyum içinde olduğu, biyopsikososyal açıdan tam bir sağlıkla sürdürülen hayatı temsil eder(21).

Olumlu duygular, bireyin yalnızca kendini iyi hissetmesiyle sınırlı kalmayıp; yaşamına yön veren bir amaç duygusuna sahip olma, yaşantısına anlam yükleyebilme, tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkiler kurabilme ile çeşitli faaliyetlere etkin bir biçimde katılabilme yetisini de kapsamaktadır (22). Mental iyi oluş, çok boyutlu bir yapıya sahip olup; bilişsel, duygusal ve sosyal unsurları bir arada barındırır. Bu kavram, bireyin olumlu duygular deneyimlemesi, işlevselliğini sürdürebilmesi ve yaşamından genel anlamda tatmin duymasıyla ilişkili olan kapsamlı bir psikolojik ve duygusal denge durumunu ifade etmektedir (23).

İyi-oluş (well-being) kavramı, ilk olarak Aristo tarafından kullanılmış ve insan davranışlarıyla elde edilebilecek en yüksek durumun iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu belirtmiştir. İnsanlık tarihinin başlangıcından itibaren, insanların iyi olma ve mutluluğunun maddi olanaklarla ilişkisi üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yaygın bir görüş olarak, "insanın iyi ve mutlu olmasının maddi zenginlik ile mi belirleneceği" sorusu hâlâ tartışılmaktadır. Felsefi açıdan ayrı olarak, psikoloji alanı da iyi oluşu kendi bakış açısıyla incelemeye devam etmiştir. Psikoterapinin sorgulanmaya başlanmasıyla birlikte, olumlu psikoloji akımı, Seligman'ın öncülüğünde önemli bir yer edinmiştir. Seligman'a göre, depresyon ve anksiyete gibi konularda 750.000'in üzerinde araştırma yapılırken, sorumluluk, sevgi, umut ve iyilik hali gibi insan sağlığıyla ilgili faktörlerde yalnızca 8.000 araştırma gerçekleştirilmiştir. Psikoloji dünyasında ise, kuramcılar ve uygulayıcılar psikolojik iyi-oluşun ölçütlerini belirlemektense, genellikle psikolojik bozuklukların belirtilerine yoğunlaşmışlardır (24).

Sonuç olarak; Mental İyi Oluş kavramı, "eudaimonizm" terimine dayanır. "Eudaimonia" terimi, aynı zamanda psikolojik işlevselcilik anlamına gelir. Kişinin

doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan, nihai amacı olan kendini gerçekleştirme ve mutluluk durumunu ifade eder. Bu kavramdan, psikolojik iyi olma hali turetilmiştir.

### **2.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları**

Ryff (1989)'a gore psikolojik iyi oluşun alt boyutları aşağıdaki gibi tanımlanmıştır(4).

Kendini kabul etme, en önemli kriterlerden biri olarak tanımlanmaktadır. Bu kriterin ne çıkan özelliği, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etme duygusu ve potansiyelini en iyi şekilde gerçekleştirme kapasitesidir. Birey hem mevcut hayatını hem de geçmişte yaşadıklarını olgun bir şekilde kabullenerek, kendisine karşı olumlu duygular ve tutumlar geliştirebilir.

Sosyal evre ile olumlu ilişkiler, bireylerin diğer insanlarla sağlıklı bir iletişim kurmasını ifade eder. Sevme duygusu, bireyin zihinsel sağlığının önemli bir parçasıdır. Bu kişiler, çevrelerindeki insanlarla empati kurarak dostluklar geliştirir ve bu durum olgunluk gostergesi olarak değerlendirilir. Bu nedenle, psikolojik iyi oluş açısından bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin önemi yadsınamaz.

Özerklik, bireyin baskı altında olsa bile kendi kararlarını bağımsız bir şekilde verebilmesi olarak tanımlanır. Bu durumda bireyler, özerk işlevsellik sergileyerek kültürel etkilerden bağımsız kalabilirler. Kişi, bir karar alırken durumu kendi değer ve standartlarına gore değerlendirir ve başkalarının onayına ihtiyaç duymadan karar verir. Özerklik düzeyi düşük olan bireyler ise karar alma sürecinde çevresindeki insanların duygular ve düşüncelerinden etkilenerek hareket ederler.

Çevresel ustalık, bireyin çevresini kontrol etme ve yönetme becerisi olarak tanımlanır. Bu beceriye sahip kişiler, sürekli gelişime açık olup buldukları ortamdaki durumları etkili bir şekilde kontrol edebilir ve yönlendirebilirler. Ayrıca, karşılarına çıkan fırsatları değerlendirme konusunda yetkinlik gösterirler.

Bireyin yaşam amacı, geçmiş deneyimlerini ve geleceğe dair beklentilerini dikkate alarak belirlediği pozitif hedefler doğrultusunda şekillenir. Bu hedefler doğrultusunda kişi, yaşamı boyunca gelişmeye açık, üretken ve yaratıcı olmaya yönelir. Bu süreç, bireyin hayatı anlamlı bulmasını ve yaşamına yön veren bir amaç edinmesini sağlar.

Kişisel gelişim, bireyin kendi potansiyelini sürekli olarak fark etme ve bu potansiyeli geliştirme sürecini ifade eder. Potansiyelini gerçekleştirme arzusu, kişisel gelişimin temelini oluşturur. Örneğin, yeni deneyimlere açık olmak, kişisel gelişimi benimseyen bireylerin karakteristik bir özelliğidir. Böyle bireyler, durağan bir başarı anlayışından ziyade, sürekli ilerlemeyi ve gelişmeyi esas alırlar(4).

### **2.3. Psikolojik Durumun Yeme Davranışına Etkisi**

Bireylerin sosyal çevrelerindeki olumsuz algılar, yeme tutumlarını etkileyebilir. Bu durum, özellikle genç yetişkinlerde, yeme davranışlarında değişikliklere yol açabilir(25).

Günümüzde ekonomik koşullar, gelecek kaygısı, eğitim hayatında karşılaşılan zorluklar vb. gibi etkenler nedeniyle gençler yüksek strese maruz kalabilmektedir. Bu durumun beslenme alışkanlıklarına etkisi de bireyin stresle başa çıkma mekanizmalarına bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Depresif bireylerde yeme davranışında iki uç eğilim gözlemlenebilir: bazıları iştah kaybı yaşarken, diğerleri aşırı yeme eğilimindedir. Depresyon, bireylerin özellikle karbonhidrat açısından zengin ve paketli gıdalara yönelme eğilimini artırabilir (26).

### **2.4. Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Teoriler**

#### **2.4.1. Psikosomatik obezite teorileri**

Bu kuram, duygusal yeme davranışının obezitenin oluşum sürecinde etkili olabilecek temel psikolojik faktörlerden biri olduğunu öne sürmektedir (27).

Kaplan'ın obezite kuramına göre, obez bireylerin kaygı hissettiklerinde aşırı yeme davranışı sergiledikleri ve bu davranışın anksiyeteyi geçici olarak azaltıcı bir işlev gördüğü öne sürülmektedir. Her ne kadar bu mekanizma tam olarak açıklığa kavuşmamış olsa da özellikle protein ve karbonhidrat tüketiminin beyin kimyasında rol oynayan serotonin gibi nörotransmitterlerin üretimini etkileyerek ruh hâlini düzenleyebileceği düşünülmektedir. Bu bireyler zamanla yalnızca fizyolojik açlığa değil, duygusal stres ve anksiyete gibi içsel uyarıcılara da tepki olarak yemek yemeyi

öğrenmekte; dolayısıyla açlık ve duygusal ihtiyaçlar arasındaki ayrımı yapmakta zorlanmaktadırlar(28).

Bruch'un psikosomatik kuramı, aşırı yeme davranışını bireylerin açlık ve tokluk sinyallerini doğru algılayamamalarına, yani yanlış fizyolojik farkındalığa bağlamaktadır. Bu yaklaşıma göre, bazı bireyler gerçek açlık hissini duygusal ya da fiziksel rahatsızlıklarla karıştırmakta ve bu nedenle yiyecek tüketimini, bedensel ihtiyaçtan ziyade duygusal tepkilere yanıt olarak gerçekleştirmektedirler. Benzer şekilde, Kaplan'ın kuramı da obez bireylerin anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak için aşırı yeme eğilimi gösterdiklerini öne sürmektedir. Her iki yaklaşım da obez bireylerin yeme davranışlarının yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik süreçlerle de şekillendiğini ve rahatsız edici duyguların tetikleyici bir unsur olabileceğini vurgulamaktadır(29).

#### **2.4.2.Schachter'in 'içsel / dışsal' obezite teorisi**

Schachter'in içsel-dışsal kuramına göre, korku ve kaygı gibi olumsuz duyguların neden olduğu fizyolojik uyarılma, normal kilolu bireylerde iştahı baskılayıcı bir etki yaratabilirken; içsel bedensel sinyallere karşı duyarsız oldukları düşünülen obez bireylerde bu tür fizyolojik değişimlerin besin tüketimi üzerinde belirgin bir etkisi olmayabilir. Psikosomatik yaklaşımlar, obez bireylerin stresli ve kaygılı durumlarda yeme davranışlarını artırma eğiliminde olduğunu savunurken; Schachter'in kuramı, stresin normal kilolu bireylerde hem yeme davranışını azaltabileceğini hem de bazı durumlarda artırabileceğini, ancak obez bireylerde bu tür değişimlerin görülme olasılığının düşük olduğunu ileri sürmektedir(30).

#### **2.4.3.Kısıtlama hipotezi**

Kısıtlama hipotezi, ilk olarak Herman ve Mack tarafından ortaya konmuş, daha sonra Herman ve Polivy tarafından kapsamlı biçimde ele alınarak geliştirilmiştir. Bu kuramsal çerçeveye göre, bireylerin yemek yeme isteği ile bu isteğe karşı koyma yönündeki çabaları arasındaki çatışma, yeme davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Kısıtlama, bireyin enerji alımını sınırlamak amacıyla yürüttüğü bilişsel kontrol süreci olarak tanımlanmakta; bu süreç genellikle kilo alma kaygısıyla şekillenmektedir. Yeme davranışını kısıtlayan bireyler, yedikleri her şeyi denetleme

eğiliminde olup, beden ağırlıklarını korumak adına sürekli bir kontrol hali içerisinde yiyecek tüketimlerini sınırlandırmaktadırlar(31).

Genç bireylerde değişen yaşam koşulları, artan sorumluluklar ve stres faktörleri, hem beslenme alışkanlıklarını hem de ruhsal durumu etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda amacımız bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişki üzerinde hazır gıda tüketimi ve ekran süresi gibi değişkenlerin etkisini değerlendirmektir.



### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Metodu

Bu çalışma tanımlayıcı kesitsel anket çalışmasıdır.

01.01.2025-01.04.2025 tarihleri arasında Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği polikliniğine başvuran ve çalışmaya katılmaya gönüllü 18-20 yaş arası stajyer bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya katılanlara Warwick-Edinburgh Psikolojik iyi Oluş ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği anket soruları uygulanmıştır. Elde edilen veriler uygun istatistik program ile değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Etik Kuralları

Araştırmanın yürütülebilmesi için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Dr. Sadi Konuk Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 25.12.2024 tarihli 2024/342 protokol numaralı etik kurul onayı alınmıştır (EK-1). Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Katılımcılara, ankete ait sonuçların bilimsel amaç dışında kullanılmayacağı belirtilmiş ve onam alınmıştır.

#### 3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18-20 yaş arası stajyer öğrenciler oluşturmaktadır. Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Eğitim Biriminden alınan verilere göre araştırma tarihinde staj yapmakta olan 18-20 yaş arası 450 öğrenci bulunmaktadır. Yine kayıtlara göre çalışma evrenini oluşturmak amacıyla örneklem büyüklüğü: evren 450, güven aralığı %95, hata payı %5 alınarak yapılan hesaplamada %80 güven seviyesinde 120 kişi olarak hesaplandı. Ancak daha güvenilir ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edebilmek amacıyla, örneklem sayısının 140 kişiye çıkarılması uygun görülmüştür.

Çalışmaya dahil etme kriterleri

- 18-20 yaş arası öğrenciler
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olup olur formu verenler
- Anket ve ölçekleri eksiksiz dolduranlar.

Çalışmaya dahil etmeme kriterleri

- Anket çalışmasına katılmayı kabul etmemek
- Anket ve ölçekleri eksik dolduranlar

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Anket soruları Google Forms ve Word tabanında çıktı şeklinde hazırlanıp, polikliniğe başvuran stajyer öğrenciler tarafından cevaplanmıştır.

Anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde yaş, boy, kilo, eğitim durumu, kardeş sayısı, hanenin toplam gelir düzeyi, günlük ekran süresi, hazır gıda tüketim sıklığı ile ilgili sosyodemografik verilere ait 12 soru yöneltildi. Anket formunun 2. bölümünde katılımcılara Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğine ait 14 soru iletildi. Anket formunun son kısmında ise araştırmaya katılanların yeme alışkanlıklarını sorgulamak için 21 sorudan oluşan 3 Faktörlü Yeme Ölçeği Kullanıldı.

#### **3.4.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Özellikleri**

Bireylerin mental iyi oluş durumlarını değerlendirebilmek amacıyla uygulanmış olan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) Kısa Formu; 5’li likert tipindedir. Ölçeği oluşturan maddeler “5: Tamamen katılıyorum, 4: Biraz katılıyorum, 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 2: Biraz katılmıyorum, 1: Hiç katılmıyorum,” şeklinde 5’ten 1’e kadar bir aralıkta yanıtlanmaktadır. Daha yüksek puanlar daha yüksek pozitif mental iyi oluşu göstermektedir.

WEMİÖÖ Kısa Formu’ndaki 7 madde, duygulardan ziyade işlevselliği yansıtmaktadır. 2019 yılında Demirtaş ve Baytemir tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu bildirilmiştir (32).

WEMİÖÖ Türkçe’ye uyarlanması Gökay Keldal tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için açılımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizleri yapılmıştır ve ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında benzer konulu ölçeklerle korelasyona bakılmıştır. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin güvenilirliğini belirlemek için ise iç tutarlılık katsayısı ve bileşik güvenilirlik yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde de korunduğu gözlemlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin

güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, WEMİÖÖ'nün Türkçe formunun tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve zihinsel iyi oluşu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır (33).

### **3.4.2. Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Özellikleri**

Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması tarafından yapılmıştır. Bu çalışma üç faktörlü yeme ölçeğinden revize edilen 21 maddelik TFEQ-R21 in Türk kültürüne uyarlanmasını amaçlamaktadır. TFEQ-R21 yeme davranışını bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme adı altındaki üç alt faktör ile ölçmektedir.

TFEQ-Tr21 in geçerliği doğrulayıcı faktör analizi, alt ölçekler arası korelasyonlar ve madde analizi yoluyla incelenmiştir. TFEQ-Tr21 in iç tutarlılığı Cronbach alpha ve McDonald'ın yapısal güvenilirlik katsayıları ile incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, TFEQ-Tr21 in yapısının özgün ölçek (TFEQ-R21) ile özdeş olduğunu göstermiştir. Güvenirlik katsayıları da yeterli düzeyde bulunmuştur. Araştırma sonuçları, Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin (TFEQ-Tr21) yeme davranışlarının belirlenmesinde kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir(34).

Ölçeği oluşturan soruların yanıtları "Kesinlikle Yanlış", "Çoğunlukla Yanlış", "Çoğunlukla Doğru", "Kesinlikle Doğru" şeklinde düzenlenmiştir.

### **3.5. Uygulama Süreci**

01.01.2025-01.04.2025 tarihleri arasında Bireylerin başlangıç sosyodemografik özellikleri ve anket formu üzerinde bulunan sorularla diğer özellikleri gruplar arasında karşılaştırılarak Gençlerde Psikolojik İyi Oluş Halinin ve bu durumun yeme alışkanlıklarına yönelik tutumlar üzerine etkisi değerlendirilecektir.

Gönüllülere ait kimlik bilgileri/kişisel tanımlayıcı bilgileri gizli tutulacak olup bilgiler sadece araştırma süresince ve araştırmada ismi geçen kişiler tarafından izin verilen sürede incelenecektir.

### 3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirildi. Niceliksel verilerin üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis Testi kullanıldı. Niceliksel verilerin iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney-U testi kullanıldı. Niceliksel verilerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Spearman's kullanıldı. Anlamlılık  $p < 0.01$  ve  $p < 0.05$  düzeylerinde değerlendirildi.



## 4.BULGULAR

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımlında, katılımcıların çoğunluğunu kadınlar (%67,9) oluşturmaktadır.

Eğitim d¼zeyi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %72,9'u lise ¼zeri eğitime sahiptir; bu grupta en y¼ksek oran %32,1 ile lisans mezunlarına aittir.

Anne eğitim durumu incelendiğinde, en yaygın seviye %46,4 ile ilkokul mezuniyetidir. Benzer şekilde baba eğitim d¼zeyinde de ilk sırada %37,1 ile ilkokul mezunları yer almaktadır.

Ailenin ekonomik durumu bakımından, katılımcıların %30'u aylık gelirini 2 asgari ¼cret d¼zeyinde beyan etmiştir.

G¼nl¼k ekran s¼resi verilerine g¼re, katılımcıların en b¼y¼k kısmı (%43,6) g¼nde 2-4 saat aralığında ekran başında vakit geçirdiğini ifade etmiştir.

Katılımcıların dışarıdan yemek t¼ketme sıklığı incelendiğinde, en y¼ksek oran %52,1 (n=73) ile haftada 1-2 kez dışarıdan yemek yeme sıklığına aittir. Benzer şekilde, paketli gıda t¼ketim sıklığına bakıldığında da katılımcıların %52,1'i (n=73) haftada 1-2 kez paketli gıda t¼kettiklerini ifade etmiştir.

**Tablo 1. Sosyo-Demografik Özellikler**

		N	(%)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	95	67.9
	Erkek	45	32.1
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise	38	27.1
	Lisans	102	32.1
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	İlkokul	65	46.4
	Lise	45	32.1
	Üniversite	28	20.0
	Yüksek Lisans	2	1.4
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	İlkokul	52	37.1
	Lise	50	35.7
	Üniversite	29	20.7
	Yüksek Lisans	9	6.4
<b>Aile Maddi Durum</b>	1 Asgari Ücret	41	29.3
	2 Asgari Ücret	42	30.0
	3 Asgari Ücret	20	14.3
	4 Asgari Ücret ve üzeri	37	26.4
<b>Günlük Ekran Süresi</b>	0-2 Saat	15	10.7
	2-4 Saat	61	43.6
	4-6 Saat	36	32.9
	6 Saat ve Üzeri	18	12.9
<b>Dışardan Yemek Yeme Sıklığı</b>	Hergün	22	15.7
	Haftada 1-2	73	52.1
	Ayda 1-2	38	27.1
	Hiç	7	5.0
<b>Paketli Gıda Tüketme Sıklığı</b>	Hergün	25	17.9
	Haftada 1-2	73	52.1
	Haftada 3-4	35	25.0
	Hiç	4	2.9
	Diğer	3	2.1

Katılımcıların yaş ortalaması  $19,33\pm 0,82$  yıl olup, yaş aralığı 18 ile 20 arasında değişmektedir. Ortalama kilo  $64,31\pm 12,16$  kg, boy ortalaması ise  $168,32\pm 8,8$  cm'dir. Beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması  $22,6\pm 3,25$  olarak hesaplanmıştır ve bu değer, genel olarak normal ağırlık aralığına işaret etmektedir. Kardeş sayısı ortalaması ise  $2,46\pm 1,58$  olup, minimum 0 ve maksimum 10 kardeş sayısı bildirilmiştir. (Tablo 2)

**Tablo 2. Ölçüm Ortalamaları**

	<b>Ort±Ss</b>	<b>Min-Max (Median)</b>
<b>Yaş</b>	19.33±0.82	18-20 (20)
<b>Kilo</b>	64.31±12.16	40-105 (63)
<b>Boy</b>	168.32±8.8	149-193 (167.5)
<b>Beden Kitle İndeksi</b>	22.6±3.25	15.62-33.2 (22.58)
<b>Kardeş Sayısı</b>	2.46±1.582	0-10 (2.00)

Mental İyi Oluş Ölçeği puan ortalaması 52,96±10,77 olup, ölçeğin Cronbach Alfa değeri oldukça yüksek bulunmuştur (0,949), bu da ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bilişsel Kısıtlama ölçeğinin ortalaması 40,56±19,83 Duygusal Yeme ortalaması 41,94±20,81, kontrolsüz yeme ortalaması ise 37,62±22,25 olup sırasıyla 0,718 ve 0,856 güvenirlik katsayılarına sahiptir (Tablo 3).

**Tablo 3. Ölçek Ortalamaları ve Alfa Değerleri**

	<b>n</b>	<b>Ort±Ss</b>	<b>Min-Max (Median)</b>	<b>Cronbach Alfa Katsayısı</b>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	140	52.96±10.77	17-70 (54)	0,949
<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	140	40.56±19.83	0-100 (38.89)	0.699
<b>Duygusal Yeme</b>	140	41.94±20.81	0-100 (44.44)	0.718
<b>Kontrolsüz Yeme</b>	140	37.62±22.25	0-100 (33.33)	0.856

Yaş ile beden kitle indeksi, kardeş sayısı, mental iyi oluş ölçeği, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Beden kitle indeksi ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0.399$ ,  $p<0,01$ ).

Beden kitle indeksi ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0.385$ ,  $p<0,01$ ).

Beden kitle indeksi ile kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0.439$ ,  $p<0,01$ ).

Beden kitle indeksi ile kardeş sayısı ve mental iyi oluş ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kardeş sayısı ile mental iyi oluş ölçeği, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Mental iyi oluş ölçeği ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Bilişsel kısıtlama ile duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0.819$ ,  $p<0,01$ ) ( $r=0.798$ ,  $p<0,01$ ).

Duygusal yeme ile kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0.868$ ,  $p<0,01$ ). (Tablo 4)

**Tablo 4. Korelasyon Analizi**

		1	2	3	4	5	6	7
1. Yaş	r	1						
	p	.						
2. Beden Kitle İndeksi	r	0.031	1					
	p	0.716	.					
3. Kardeş Sayısı	r	-0.015	0.09	1				
	p	0.86	0.297	.				
4. Mental İyi Oluş	r	0.035	0.026	0.005	1.000			
	p	0.678	0.761	.957	.			
5. Bilişsel Kısıtlama	r	-0.102	.399**	0.042	-0.089	1		
	p	.230	.000	.628	.293	.		
6. Duygusal Yeme	r	-0.078	.385**	0.023	-0.131	.819**	1	
	p	.359	.000	.787	.123	.000	.	
7. Kontrolsüz Yeme	r	-.086	.439**	0.096	-.137	.798**	.868**	1.000
	p	.311	.000	.270	.106	.000	.000	.

*Spearman's \* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$*

Cinsiyete göre ölçümler karşılaştırıldığında mental iyi oluş ölçeği, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ( $p>0,05$ ). (Tablo 5)

**Tablo 5. Cinsiyete Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması**

*Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01*

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	Kadın	95	53.05±10.52	19-70 (54)	0,971
	Erkek	45	52.78±11.4	17-70 (53)	
<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	Kadın	95	39.94±21.04	0-100 (38.89)	0,582
	Erkek	45	41.85±17.15	5.56-100 (38.89)	
<b>Duygusal Yeme</b>	Kadın	95	42.22±21.54	0-100 (44.44)	0,641
	Erkek	45	41.36±19.41	0-100 (38.89)	
<b>KontROLSÜZ YEME</b>	Kadın	95	37.89±23.03	0-100 (37.04)	0,925
	Erkek	45	37.04±20.76	0-100 (33.33)	

Eğitim durumuna göre mental iyi oluş ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna göre bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme, duygusal yeme değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 6).

**Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması**

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	Lise	38	50.13±10.11	33-70 (50)	<b>0,023*</b>
	Lisans	102	54.02±10.86	17-70 (54)	
<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	Lise	38	46.2±23.36	0-100 (44.44)	0,094
	Lisans	102	38.45±18.03	0-100 (38.89)	
<b>Duygusal Yeme</b>	Lise	38	45.91±23.84	0-100 (44.44)	0,396
	Lisans	102	40.47±19.49	0-83.33 (38.89)	
<b>KontROLSÜZ YEME</b>	Lise	38	42.4±26.27	0-100 (37.04)	0,290
	Lisans	102	35.84±20.42	0-100 (33.33)	

*Mann Whitney U Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01*

Anne eğitim düzeyine göre mental iyi oluş, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontROLSÜZ yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır( $p>0,05$ )(Tablo 7).

**Tablo 7. Anne Eğitim Durumuna Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması**

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	İlkokul	65	53.57±10.54	19-70 (54)	0,510
	Lise	45	51.67±10.47	20-70 (52)	
	Üniversite	28	54.39±9.64	30-70 (56)	

	Yüksek Lisans	2	42.5±36.06	17-68 (42.5)	
<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	İlkokul	65	38.97±19.01	5.56-100 (38.89)	0,832
	Lise	45	42.59±19.93	0-100 (44.44)	
	Üniversite	28	41.07±21.72	0-100 (38.89)	
	Yüksek Lisans	2	38.89±31.42	16.67-61.11 (38.89)	
<b>Duyusal Yeme</b>	İlkokul	65	39.83±20.43	0-100 (38.89)	0,767
	Lise	45	44.2±22	5.56-100 (38.89)	
	Üniversite	28	42.86±19	0-83.33 (44.44)	
	Yüksek Lisans	2	47.23±43.21	16.67-77.78 (47.23)	
<b>Kontrolsüz Yeme</b>	İlkokul	65	35.1±20.45	0-96.3 (33.33)	0,764
	Lise	45	41.15±25.11	0-100 (37.04)	
	Üniversite	28	37.83±21.42	0-100 (33.33)	
	Yüksek Lisans	2	37.04±31.43	14.81-59.26 (37.04)	

*Kruskall Wallis Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01*

Aile maddi durumu ve baba eğitim durumu ile mental iyi oluş ölçeği, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ), ( $p>0,05$ ), ( $p>0,05$ ).

Günlük ekran süresine göre mental iyi oluş ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0.032$ ;  $p<0,05$ ).

0-2 saat grubunun mental iyi oluş ölçeği değerinin, 6 saat ve üzeri olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ). 2-4 saat grubunun mental iyi oluş ölçeği değerinin, 6 saat ve üzeri olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ). 4-6 saat grubunun mental iyi oluş ölçeği değerinin, 6 saat ve üzeri olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ).

Günlük ekran süresine göre bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme değerleri ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ )( $p>0,05$ )( $p>0,05$ ). (Tablo 10)

**Tablo 8. Günlük Ekran Süresine Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması**

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	0-2 Saat	15	57.6±8.98	41-70 (56)	<b>0,032*</b>
	2-4 Saat	61	53.28±12.24	17-70 (55)	
	4-6 Saat	36	52.76±8.97	20-70 (53)	
	6 Saat ve Üzeri	18	48.56±9.98	36-66 (47)	
<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	0-2 Saat	15	32.59±16.11	5.56-61.11 (33.33)	0,185
	2-4 Saat	61	39.16±18.58	0-88.89 (38.89)	
	4-6 Saat	36	44.81±21.93	0-100 (47.22)	
	6 Saat ve Üzeri	18	41.05±20	11.11-100 (38.89)	

<b>Duygusal Yeme</b>	0-2 Saat	15	35.93±20.24	0-66.67 (38.89)	0,250
	2-4 Saat	61	40.62±19.89	0-83.33 (38.89)	
	4-6 Saat	36	46.74±22.33	0-100 (50)	
	6 Saat ve Üzeri	18	39.2±19.48	16.67-100 (38.89)	
<b>Kontrolsüz Yeme</b>	0-2 Saat	15	30.86±18.71	0-59.26 (33.33)	0,288
	2-4 Saat	61	34.97±19.77	0-92.59 (33.33)	
	4-6 Saat	36	43.24±25.48	0-100 (37.04)	
	6 Saat ve Üzeri	18	37.86±22.64	11.11-100 (33.33)	

*Kruskall Wallis Testi \*p<0,05 \*\*p<0,01*

Dışardan yemek yeme sıklığı açısından değerlendirildiğinde mental iyi oluş ölçeği değeri, bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ( $p>0,05$ ). (Tablo 11)

**Tablo 9. Dışardan Yemek Yeme Sıklığına Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması**

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max (Median)</i>	<i>p</i>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	Hergün	22	48±13.47	20-70 (50.5)	0,110
	Haftada 1-2	73	54.75±9.62	17-70 (54)	
	Ayda 1-2	38	53.82±9.29	33-70 (55)	
	Hiç	7	45.29±14.35	19-56 (54)	

<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	Hergün	22	41.16±16.86	0-66.67 (44.44)	0,662
	Haftada 1-2	73	40.41±19.03	5.56-100 (38.89)	
	Ayda 1-2	38	38.6±20.66	0-100 (36.11)	
	Hiç	7	50.79±31.5	11.11-100 (61.11)	
<b>Duygusal Yeme</b>	Hergün	22	42.43±17.61	16.67-66.67 (41.67)	0,384
	Haftada 1-2	73	41.7±20.6	0-100 (38.89)	
	Ayda 1-2	38	39.33±21.28	0-100 (44.44)	
	Hiç	7	57.14±27.35	22.22-83.33 (66.67)	
<b>Kontrolsüz Yeme</b>	Hergün	22	40.4±20.06	7.41-66.67 (40.74)	0,220
	Haftada 1-2	73	36.94±21.73	0-100 (33.33)	
	Ayda 1-2	38	34.21±22.36	0-96.3 (31.48)	
	Hiç	7	54.5±29.61	7.41-100 (59.26)	

*Kruskall Wallis Testi* \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

Paketli gıda tüketme sıklığına göre mental iyi oluş ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0.004$ ;  $p<0,05$ ).

Her gün grubunun mental iyi oluş ölçeği değerinin, haftada 1-2 olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ). Her gün grubunun mental iyi oluş ölçeği değerinin, haftada 3-4 olanlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ). Haftada 1-2 grubunun mental iyi oluş ölçeği değerinin, diğer olanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,05$ ).

Paketli gıda tüketme sıklığına göre bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ) ( $p>0,05$ ). (Tablo 12)

**Tablo 10. Paketli Tüketme Sıklığına Göre Ölçümlerin Karşılaştırılması**

		<i>n</i>	<i>Ort±Ss</i>	<i>Min-Max</i> ( <i>Median</i> )	<i>p</i>
<b>Mental İyi Oluş Ölçeği</b>	Hergün	25	47.68±8.95	20-70 (48)	<b>0,004**</b>
	Haftada 1-2	73	54.48±10.55	17-70 (56)	
	Haftada 3-4	35	54.86±10.6	33-70 (54)	
	Hiç	4	52.25±7.68	41-58 (55)	
	Diğer	3	39±17.58	19-52 (46)	
<b>Bilişsel Kısıtlama</b>	Hergün	25	40.89±16.19	11.11- 77.78 (44.44)	0,894
	Haftada 1-2	73	41.48±21.14	5.56-100 (38.89)	
	Haftada 3-4	35	38.73±17.85	0-66.67 (44.44)	
	Hiç	4	45.84±37.23	16.67-100 (33.34)	

	Diğer	3	29.63±16.97	11.11-44.44 (33.33)	
<b>Duygusal Yeme</b>	Hergün	25	40.89±18.35	11.11-77.78 (38.89)	0,747
	Haftada 1-2	73	43.53±21.91	0-100 (44.44)	
	Haftada 3-4	35	38.73±19.78	0-77.78 (44.44)	
	Hiç	4	51.39±29.87	11.11-83.33 (55.56)	
	Diğer	3	37.04±16.98	22.22-55.56 (33.33)	
<b>Kontrolsüz Yeme</b>	Hergün	25	38.81±22.23	0-85.19 (37.04)	0,507
	Haftada 1-2	73	39.07±23.03	0-100 (33.33)	
	Haftada 3-4	35	34.71±18.8	0-66.67 (33.33)	
	Hiç	4	43.52±40.28	11.11-100 (31.48)	
	Diğer	3	18.52±9.8	7.41-25.93 (22.22)	

*Kruskall Wallis Testi* \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

## 5.TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, genç bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bu durumun yeme alışkanlıklarını incelemek ayrıca, söz konusu ölçütlere etki eden demografik değişkenleri tespit etmektir. Elde edilen bulguların, genç bireylerin sağlıklı yaşam ile ilgili farkındalıklarını arttırmalarına ve buna yönelik alışkanlıklar geliştirmelerine katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Katılımcıların yaş ortalaması  $19,33\pm 0,82$  yıl olup, Beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması  $22,6\pm 3,25$  olarak hesaplanmıştır ve bu değer, genel olarak normal ağırlık aralığına işaret etmektedir.

Çalışmamızda yaş ile BKİ, kardeş sayısı, mental iyi oluş ölçeği, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Bunun sebebi katılımcıların 18-20 yaş gibi dar bir yaş aralığına sahip olmaları, ortalama BKİ'nin normal değerde olması ayrıca yaş ve eğitim düzeyi gibi mental iyi oluş seviyelerinin de belli bir düzeyde olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma sonuçları, BKİ ile bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu; ayrıca BKİ ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir ( $p<0,01$ ). Bu bulgular, BKİ düzeyi yükseldikçe bireylerin hem yeme davranışlarını zihinsel olarak kontrol etmeye çalıştıklarını hem de zaman zaman bu kontrolü kaybedebildiklerini düşündürmektedir.

Literatür bu sonuçları destekler niteliktedir. Van Strien ve arkadaşları (2007), yüksek BKİ'ye sahip bireylerde duygusal ve kontrolsüz yeme davranışlarının daha yaygın olduğunu belirtmişlerdir(35). Bu durum, bilişsel kısıtlamanın zaman zaman paradoksal biçimde aşırı yeme davranışına yol açabileceğini düşündürmektedir. Ozier ve arkadaşları (2008) da BKİ ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve yüksek BKİ'ye sahip bireylerin duygusal durumlar karşısında yeme davranışını düzenlemekte zorlandığını bildirmiştir(36). Yetişkin bireylerde yürütülen bir başka çalışmada

da duygusal yeme ile BKİ arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur(37).

Bizim çalışmamızda her ne kadar BKİ ile duygusal yeme arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüş olsa da bunun sebebi, katılımcıların çoğunun normal BKİ değerine sahip olması ve her BKİ değerinde duygusal yeme davranışının sergilenmesi olabilir. Benzer olarak yapılan bir çalışmada BKİ ve duygusal yeme ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir (38).

Başka bir araştırmada, olumsuz duygu ve durumlara karşılık olarak daha fazla yeme eğiliminde olduklarını belirten bireylerin, duygusal yeme eğilimi göstermeyen bireylere kıyasla daha yüksek beden kitle indeksine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, aşırı kilolu bireylerin duygusal uyaranlara karşı normal kilolu bireylere göre daha hassas oldukları yönündeki gözlemlerle ilişkilendirilmiştir(39).

Duyguların beslenme davranışı üzerindeki etkisi genel olarak kabul görmekte birlikte, bireyler arasında bu etki yönünde farklılıklar gözlemlenmektedir; bazı kişiler stres altında daha az besin tükettiğini belirtirken, bazıları bu durumun yeme alışkanlıklarında bir değişiklik yaratmadığını ya da tam tersine daha fazla yeme eğilimine neden olduğunu ifade etmektedir(19).

Genç yetişkinler ve 9–10 yaş grubundaki çocuklar üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, olumlu ve olumsuz duyguların yeme davranışıyla ilişkisi incelenmiş; duyguların, bireylerin besin tüketimini farklı yönlerde etkileyebildiği ortaya konmuştur(40). Olumsuz duygusal durum içinde olan bireylerin sıklıkla tatlı, yüksek kalorili atıştırmalıklar ve fast food gibi sağlıksız besinleri tercih etme eğiliminin bu besinlerin tüketimiyle birlikte duygusal durumlarında kısa süreli bir rahatlama yaşamalarına bağlı olduğu gözlemlenmiştir(41). Ayrıca yapılan ampirik çalışmalar, obez bireylerin duygusal yeme davranışlarını obez olmayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha sık sergilediklerini ortaya koymuştur(42). Bizim çalışmamızda da duygusal yeme ile kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Bilişsel kısıtlama ile duygusal yeme ve kontrolsüz

yeme arasında da pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mental İyi Oluş Ölçeği puanları ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş değişkeni ile mental iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer biçimde, Yavuz'un gerçekleştirdiği çalışmada da mental iyi oluş düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir(43). Bu sonucun, katılımcıların büyük çoğunluğunun genç yaş grubunda yer alması ve genel olarak ortalama düzeyde mental iyi oluşa sahip olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Farklı olarak, bazı araştırmalarda mental iyi oluş düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği ve yaş ortalaması daha yüksek olan bireylerde mental iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir(44). Literatürde, yaşın artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinde yükselme eğilimi gösteren başka çalışmalarda vardır(45). Bu durum, ileri yaş grubundaki bireylerin kişisel, mesleki ve sosyal gelişim süreçlerini büyük ölçüde tamamlamış olmaları; yaşla birlikte artan sağlık bilinci doğrultusunda beslenme ve fiziksel aktiviteye daha fazla özen göstermeleri gibi etkenlerle açıklanabilir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, mental iyi oluş düzeylerinin desteklenmesine katkı sağlıyor olabilir(46).

Mental iyi oluş ölçeği ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duygu durumu, bireyin yiyecek tercihlerini doğrudan etkileyebilse de; yüksek miktarda işlenmiş karbonhidrat tüketiminin, kan şekerinde ani yükselme ve düşüslere neden olarak depresyon ve anksiyete riskini artırabileceğine yönelik biyolojik mekanizmalar da literatürde belirtilmektedir(47). Kesitsel ve boylamsal araştırmalar, Batı tipi veya yoğun şekilde işlenmiş gıdaları içeren beslenme alışkanlıklarının, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilebileceğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, Akdeniz tipi beslenme modeline daha fazla bağlılık, mental bozukluklara karşı koruyucu bir etki sağlayabilmektedir(48).

Bizim çalışmamızda BKİ ile mental iyi oluş ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde yapılan başka bir çalışmada ise BKİ ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (46). Bunun sebebi yine çalışma grubumuzun dar aralıkta olmasından kaynaklı olabilir.

Çalışmamızda, cinsiyete göre mental iyi oluş ölçeği değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Yakın zamanda yapılmış bir başka çalışmada Cinsiyet açısından, erkeklerin mental iyi oluş puanının kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(46).

Cinsiyete göre bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme değerleri de istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0,05$ ). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, stresin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiş; stresin her iki cinsiyeti de etkilediği, ancak kadınların stres altında daha fazla, erkeklerin ise daha az yeme eğiliminde olduğu saptanmıştır(49).

Eğitim durumuna göre mental iyi oluş ölçeği değeri ve yeme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmamızda katılımcıların çoğu ya lise mezunu olup, üniversite öğrencisi veya ön lisans mezunu stajyerlerden oluştuğu için eğitim seviyeleri arasında büyük bir fark bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu sonuç normal olarak değerlendirilebilir.

Elde edilen bulgular, günlük ekran süresi 0–2 saat olan bireylerin mental iyi oluş puanlarının, 6 saatten fazla ekran başında zaman geçiren bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, uzun süreli ekran maruziyetinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Nitekim, mevcut literatürde de benzer yönde bulgular mevcuttur. Twenge ve arkadaşları tarafından ABD’de ergenler üzerinde yapılan bir araştırma, dijital medya kullanım süresinin artmasının depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir(50). Birleşik Krallık’ta yapılan geniş çaplı başka bir çalışmada 120.115 sayıda ergenin verileri analiz edilerek, ekran süresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki WEMİÖÖ ile değerlendirilmiştir(51). Çalışma sonucunda bu bağlantının doğrusal değil,

eğrisel(kuadratik) bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, "Goldilocks hipotezi" olarak adlandırılan ve çok az ya da çok fazla ekran süresinin zihinsel iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini, ancak orta düzeyde kullanımın olumlu etkiler sağlayabileceğini öne süren hipotezi desteklemektedir. Araştırma diğerlerinden farklı olarak, dijital ekran kullanımının etkilerinin hafta içi ve hafta sonu günlerine göre değişebileceğini de göstermiştir. Hafta içi günlerde, ekran süresinin zihinsel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri daha belirginken, hafta sonları bu etkiler daha az belirgin olmuştur. Genel olarak, çalışma, dijital teknolojilerin orta düzeyde kullanımının ergenlerin zihinsel iyi oluşuna zarar vermediğini ve hatta faydalı olabileceğini öne sürmektedir. Ancak, aşırı kullanımın olumsuz etkileri olabileceği için, dijital ekran kullanımının dengeli bir şekilde yönetilmesi gerektiği vurgulanmaktadır(51). Bu bağlamda, dijital cihazlara uzun süre maruz kalmanın, bireylerin duygusal ve zihinsel iyilik hallerini olumsuz etkileyebileceği yönündeki bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak, bu ilişkinin nedensellik içermediği, yalnızca bir korelasyon düzeyinde değerlendirilmesi gerektiği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Ekran başında geçirilen sürenin artmasıyla birlikte sosyal izolasyon, uyku düzeninde bozulma ve fiziksel aktivite eksikliği gibi faktörlerin devreye girmesi, mental iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen başlıca nedenler arasında yer alabilir. Dolayısıyla bu sonuçların yeme alışkanlıklarını da olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, ekran süresinin sınırlandırılmasının, bireylerin ruhsal iyilik hallerini koruma ve destekleme açısından önemli bir strateji olabileceği değerlendirilmektedir. Buna karşın, yaptığımız anket çalışmasında günlük ekran süresine göre bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0,05$ ).

Araştırmada, bireylerin aile maddi durumu ile mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır( $p>0,05$ ). Bu bulgu, ekonomik koşulların mental iyi oluş üzerindeki etkisinin her zaman doğrudan ve belirleyici olmayabileceğini göstermektedir. Mental iyi oluş çok boyutlu bir kavram olup; sosyal destek, bireysel baş etme becerileri, yaşam memnuniyeti,

amaç duygusu ve kişisel anlam arayışı gibi pek çok psikososyal faktörden etkilenmektedir. Dolayısıyla, bireyin maddi durumdan bağımsız olarak güçlü sosyal ilişkiler kurabilmesi, duygusal dayanıklılık geliştirebilmesi ve yaşamına anlam yükleyebilmesi mental iyilik halini sürdürebilmesinde belirleyici rol oynayabilir. Bununla birlikte, çalışmanın örnekleminde ekonomik koşullar açısından büyük farklar olmaması veya katılımcıların çoğunluğunun benzer sosyoekonomik düzeylerde yer alması da bu sonuçta etkili olmuş olabilir. Bu nedenle, aile maddi durumunun mental iyi oluş üzerindeki etkisini daha farklı sosyoekonomik gruplarda inceleyen karşılaştırmalı çalışmalarla desteklenmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Elde edilen bulgular, paketli gıda tüketim sıklığı ile bireylerin mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle, her gün paketli gıda tüketen bireylerin mental iyi oluş puanlarının haftada 1-2 ya da 3-4 kez tüketen bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olması, bu tür beslenme alışkanlıklarının psikolojik sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Haftada 1-2 kez paketli gıda tüketen bireylerin ise diğer tüm gruplara göre daha yüksek mental iyi oluş puanına sahip olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, düşük düzeyde ancak kontrollü bir tüketimin bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilemediği, hatta daha dengeli bir yaşam tarzının göstergesi olabileceğini düşündürmektedir.

Francis ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü çalışma, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip ve depresyon belirtileri gösteren genç yetişkinlerde, kısa süreli bir sağlıklı diyet müdahalesinin depresyon semptomlarını azaltabileceğini ortaya koymuştur(52). Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde birçok çalışma yapılarak öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Bu gibi araştırmaların gerçekleştirilmesi, konuyla ilgili güncel verilerin tutulması ve tartışmaların yapılması, bu araştırmaların önemini ortaya koymaktadır(53).

18-20 yaş aralığı gençlerin çoğunluğu için yeme alışkanlıkları psikolojik ve çevresel etkenlere bağlı olarak yeniden şekillenmektedir. Bunun sonucu olarak bireylerin besin tercihleri ve beslenme alışkanlıkları da değişebilir ve bu değişimler kalıcı olabilir(54). Araştırmalara göre çabuk ve kolay ulaşılabilmesi

yanı sıra fiyat olarak da daha ucuz olan hazır gıdalar ve paketli ürünler öğrenciler tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Araştırmamızdaki bulguların da desteklediği gibi, paketli ve hazır gıdaların tüketiminin artması sağlıksız bir beslenme ile fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlık açısından da tehdit oluşturmaktadır(55). Bazı çalışmalarda ise, karbonhidrat oranı yüksek ve protein oranı düşük hazır, paketli gıda vb. ürünlerin tüketiminin, kandaki triptofan düzeyini artırarak beyin serotoninini üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği belirtilmiştir. Bu biyokimyasal süreç sayesinde duygu durumları üzerinde geçici bir iyilik hali oluşturabileceği ifade edilmiştir(56).

Yeni Zelanda'da genç erişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, meyve ve sebze tüketiminin bireylerin duygu durumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yaş ortalaması 20 olan toplam 281 katılımcının dahil edildiği bu çalışmada, bireyler ardışık 21 gün boyunca internet üzerinden besin günlüğü tutmuş; her akşam da ruh hâllerini değerlendirmek amacıyla dokuz olumlu ve dokuz olumsuz duygusal ifadeden oluşan bir ölçek aracılığıyla kendilerini derecelendirmişlerdir. Katılımcılar, gün içinde tükettikleri meyve ve sebze porsiyonlarının yanı sıra, bisküvi, kurabiye ve kek gibi yüksek oranda işlenmiş karbonhidrat içeren besinleri ne miktarda tükettiklerini de raporlamışlardır. Elde edilen bulgular, günlük meyve ve sebze tüketiminin daha yüksek olması ile bireylerin kendilerini daha mutlu, enerjik ve sakin hissetmeleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, sağlıklı karbonhidrat kaynaklarının duygu durumunu olumlu yönde etkileyebileceğini desteklemektedir(57).

### **Çalışmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar, çalışmanın genellenebilirliğini ve uygulanabilirliğini etkileyebilecek unsurlardır:

1. Örneklem Sınırlılığı: Araştırma sadece Dr.Bakırköy Sadi Konuk EAH Aile Hekimliği 18 -20 yaş aralığındaki stajyer öğrencilere uygulanmıştır. Bu yaş grubunun dışındaki bireylerde elde edilecek sonuçlar farklılık gösterebilir.
2. Zaman Sınırlılığı: Araştırma belirli bir zaman aralığında gerçekleştirildiği için, bireylerin o dönemdeki ruh hâlleri sonuçları etkileyebilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda Dr. Sadi Konuk EAH Aile Hekimliği polikliniğine başvuran stajyer öğrenciler üzerinde sosyodemografik özellikleri ile Mental İyi Oluş Hali ve bu durumun Yeme Alışkanlıklarına yönelik tutumlar üzerine etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda, beden kitle indeksi ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel kısıtlama ile duygusal yeme ve kontrolsüz yeme; duygusal yeme ile kontrolsüz yeme arasında da yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Günlük ekran süresi ile mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı fark gözlemlenmiş, ekran süresi 6 saat ve üzeri olan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri daha kısa süreli ekran maruziyeti olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Paketli gıda tüketim sıklığı açısından değerlendirildiğinde ise, her gün tüketen bireylerin mental iyi oluş düzeyleri, haftada 1-2 ve 3-4 kez tüketen bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük; haftada 1-2 kez tüketenlerin ise diğer gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, toplum sağlığının sürdürülebilirliği açısından temel bir rol üstlenmektedir. Bu doğrultuda, genç nüfusun beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi amacıyla farklı iletişim ortamları aracılığıyla bilinçlendirme çalışmaları yapılması önem teşkil etmektedir. Günümüzde dijital medya kullanımının gençler arasında oldukça yaygın olması, bu platformların sağlıklı yaşam davranışlarını teşvik etmede etkili bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Aynı şekilde, eğitim kurumlarında beslenme konusunda sistematik ve yaşa uygun bilgilendirme yapılması da önemli bir gerekliliktir. Bunun yanı sıra, genç bireylerin beslenme alışkanlıklarını şekillendirmede önemli bir rolü olan ailelerin de bilinçlendirilmesi, toplum genelinde daha sağlıklı kuşakların yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Bu bağlamda genç bireylerin yeme alışkanlıklarını biçimlendiren psikolojik, sosyokültürel ve çevresel etmenlerin daha kapsamlı bir biçimde anlaşılabilmesi için geniş ölçekli, çok yönlü ve güncel veri temelli araştırmaların yapılması gerekmektedir.

## 7. KAYNAKÇA

1. Altınsoy, C., & Yavuz, A. Y. (2021). Üniversite öğrencilerinde kronotipin, yeme tutumu ve beden algısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Samsun Health Sciences*, 6(1), 136–146. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jshs/issue/59998/895176>
2. World Health Organization. (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic (WHO Technical Report Series, No. 894). World Health Organization.
3. Kemph, J. P. (1969). Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. *Behavioral Science*, 14(2), 154–159. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bs.3830140209>
4. Ryff CD, Lee C, Keyes M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *J Pers Soc Psychol*. 1995;69(4):719-27.
5. Abramson EE, Stinson SG. Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive Behaviors*. 1977;2(4):181-5.
6. Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences*, (5). <http://musbed.marmara.edu.tr>
7. Grimm ER, Steinle NI. Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts.
8. Zengin, H.(2023). Beslenme ve davranış alanında kullanılan ölçekler / Scales used in nutrition and behavior. *Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*.
9. Hussain, S. S., & Bloom, S. R. (2013). The regulation of food intake by the gut–brain axis: Implications for obesity. *International Journal of Obesity*, 37(5), 625–633. <https://doi.org/10.1038/ijo.2012.93>

10. Berthoud, H. R. (2012). The neurobiology of food intake in an obesogenic environment. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71(4), 478–487. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22800810/>
11. Drapeau, V., Blundell, J., Gallant, A. R., Arguin, H., Després, J. P., Lamarche, B., et al. (2013). Behavioural and metabolic characterisation of the low satiety phenotype. *Appetite*, 70, 67–72.
12. Karakuş, Ş. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15, 229. <http://www.korhek.org>
13. Van Strien T, Schippers GM, Cox WM. On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors*. 1995;20(5):585-94.
14. Tholin, S., Rasmussen, F., Tynelius, P., & Karlsson, J. (2021). Three-Factor Eating Questionnaire—Revised 21-Item Version. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/t80113-000>
15. Özkan N, Üniversitesi G, Fakültesi SB, Bilici S. Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme Ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018(2):16-24.
16. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A, Üniversitesi Hastanesi ÜN, Üniversitesi Ü, vd. Köse ve ark./Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 2016;3:125-34.
17. Macht M, Haupt C, Salewsky A. Emotions and eating in everyday life: Application of the experience-sampling method. *Ecol Food Nutr*. 2004;43(4):11-21.
18. Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., et al. (2023). Emotions and food consumption: Emotional eating behavior in a European population. *Foods*, 12(4), 872. <https://www.mdpi.com/2304-8158/12/4/872/htm>

19. Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17707947/>
20. Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5), 585–594.
21. Gönenç, Z. (2019). 15–17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İZÜ Açık Erişim. <http://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/1421>
22. Düşünceli, B., Kaya, G. Ö., & Sumeli, M. Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 11–27. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egebad/issue/80733/1378646>
23. Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66, S231–S244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38445271/>
24. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl Üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1–15. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6169/82926>
25. Cenk, D. K. (2019). Genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. [https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/375887/yokAcikBilim\\_10276755.pdf](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/375887/yokAcikBilim_10276755.pdf)
26. Faraji, H., Firat, B., Yeme bozuklukları ve duygular .Eating disorders and emotions.

27. Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211–224. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19391020/>
28. Serin, Y., & Şanher, N. (2018). Psychiatric nursing. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135–146. <http://www.phdergi.org>
29. Bongers, P. M. H. (2015). I eat when I'm sad, I eat when I'm glad: On the role of cue reactivity and classical conditioning in emotional eating [Doktora tezi, Maastricht University]. Maastricht University Repository. <https://cris.maastrichtuniversity.nl/en/publications/i-eat-when-im-sad-i-eat-when-im-glad-on-the-role-of-cue-reactivit>
30. Singh, M. (2014). Mood, food and obesity. *Frontiers in Psychology*, 5(AUG), 1–35. <https://www.frontiersin.org>
31. Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., & Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 733–743. <https://doi.org/10.1177/1359105308093850>
32. Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (t.y.). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. <http://www.esosder.org>
33. Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/warwick-edinburgh-mental-iyi-olus-olcegi-toad.pdf>
34. Karakuş, Ş. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21) into Turkish culture: A validity and reliability study]. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15, 229. <http://www.korhek.org>

35. Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., Herman, C. P., & Engels, R. C. M. E. (2007). Dietary restraint: Intention versus behavior to restrict food intake. *Appetite*, 49(1), 100–108. <https://www.sciencedirect.com/science>
36. Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M., & Burnham, J. (2008). Overweight and obesity are associated with emotion- and stress-related eating as measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(1), 49–56. <https://www.jandonline.org/action>
37. Carpio-Arias, T. V., Solís Manzano, A. M., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Rodríguez Betancourt, A., & Betancourt Ortíz, S. L. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating: A cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 314–318. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35623832/>
38. Türk, İ. M. (2025). Sağlık çalışanlarının COVID-19 korkusu ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. <https://www.turkhijyen.org>
39. Ataoğlu, B. N. K. Ö., Acımlı, M., Büyükyılmaz, Z., & Hıdıroğlu, S. (2023). Toplumdaki genç yetişkinlerin obeziteye yaklaşımının değerlendirilmesine yönelik niteliksel bir çalışma. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 277–294. <https://dergipark.org.tr/tr>
40. Moss, R. H., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2021). Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. *Psychology, Health & Medicine*, 26(4), 457–466. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548506.2020.1761553>
41. Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211–224. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19391020/>
42. Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., et al. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and

- dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/5/1173/htm>
43. Yavuz, S. (t.y.). Bilim ve Sanat Merkezi görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluşları açısından incelenmesi Yüksek lisans tezi
44. O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., et al. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing Study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326–333. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/mental-health-and-wellbeing-during-the-covid19-pandemic-longitudinal-analyses-of-adults-in-the-uk-covid19-mental-health-wellbeing-study>
45. Tağdemir, E. (t.y.). Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek lisans tezi
46. Doğru, N. (2025). 18–65 yaş arası yetişkin bireylerde diyet inflamatuvar indeksi, duygusal yeme davranışı ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
47. Firth, J., Marx, W., Dash, S., Carney, R., Teasdale, S. B., Solmi, M., et al. (2019). The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 265–280
48. Jacka, F. N., Mykletun, A., & Berk, M. (2012). Moving towards a population health approach to the primary prevention of common mental disorders. *BMC Medicine*, 10(149), 1–6.
49. Meva Altaş, Z., Save, D., Bayram, S., & Betül Ladikli, Ş. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi [The relationship between perceived

- stress level and eating awareness of university students]. *Kocaeli Medical Journal*, 11(2), 26–34.
50. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
51. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
52. Francis, H. M., Stevenson, R. J., Chambers, J. R., Gupta, D., Newey, B., & Lim, C. K. (2019). A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial. *PLoS ONE*, 14(10)
53. Işkın, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]
54. Yörüşün, Ö., & Akdevelioğlu, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19–28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gsbdergi/issue/46054/579500>
55. Driskell, J. A., Kim, Y. N., & Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 798–801 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15883559/>
56. Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of high-protein vs. high-carbohydrate meal intake on stress-related mood and eating

behavior. *Nutrition Journal*, 10, Article 136.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22152216/>

57. Strasser, B., Gostner, J. M., & Fuchs, D. (2016). Mood, food, and cognition: Role of tryptophan and serotonin. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 19(1), 55–61.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26560523/>

