



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SEZGİSEL
YEMENİN BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI İLE
İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ayşe Ahsen ARIK

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU

Ankara
2023

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SEZGİSEL
YEMENİN BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI İLE
İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Ayşe Ahsen ARIK

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU**

**Ankara
2023**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yemenin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümle ve yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Ayşe Ahsen ARIK

Tarih:

İmza

Kabul ve Onay

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında Ayşe Ahsen ARIK tarafından hazırlanan
“Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yememin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile
İlişkisinin Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 12/06/2023

Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU
Ankara Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Anabilim Dalı
Jüri başkanı

Doç. Dr. Gülperi DEMİR
Selçuk Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Anabilim Dalı
Üye

Doç. Dr. Esmâ ASİL
Ankara Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Anabilim Dalı
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iii
Önsöz	vii
Simgeler ve Kısaltmalar	viii
Çizelgeler	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Sezgisel Yeme Kavramı	2
1.1.1. Sezgisel Yeme İlkeleri	3
1.1.2. Sezgisel Yememin Alt Boyutları	6
1.1.3. Sezgisel Yememin Temel Yaklaşımları	6
1.1.3.1. Koşulsuz Yeme İzni Yaklaşımı	6
1.1.3.2. Duygusal Sebeplerden Çok Fiziksel Sebeplerden Yeme Yaklaşımı	7
1.1.3.3. Açlık ve Tokluk (İçsel) İpuçlarına Güvenme Yaklaşımı	8
1.1.4. Sezgisel Yeme Davranışının Vücut Ağırlığına Etkisi	8
1.1.5. Sezgisel Yeme Davranışının Antropometrik Değerler ile İlişkisi	9
1.2. Beden Algısı	10
1.2.1. Beden Algısının Antropometrik Ölçümler ve Vücut Ağırlığı ile İlişkisi	11
1.3. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı	14
1.3.1. Benlik Saygısının Antropometrik Ölçümler ve Vücut Ağırlığı ile İlişkisi	15
1.4. Beden Algısı ve Benlik Saygısı İlişkisi	17
1.5. Sezgisel Yeme ve Beden Algısı İlişkisi	17
1.6. Sezgisel Yeme ile Benlik Saygısı İlişkisi	20
2. GEREÇ VE YÖNTEM	22
2.1. Araştırmanın Tipi	22
2.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	22
2.3. Veri Toplama Araçları	23
2.3.1. Anket Formu	23
2.3.2. Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)	23

2.3.3 Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)	24
2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS)	24
2.3.5. Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı Ölçümleri, BKİ Sınıflaması ve Vücut Bileşimi Analizi	25
2.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	26
3. BULGULAR	27
3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri	27
3.2. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri	33
3.3. Öğrencilerin Vücut Ağırlıkları Hakkındaki Görüşleri	35
3.4. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları	36
3.5. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldığı Puanlar	40
3.5.1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Ortalama Ölçek Puanları ve Sınıflaması	40
3.5.2. Öğrencilerin Ölçek Puanlarına Göre Ortalama Antropometrik Ölçüm Değerleri ve BKİ sınıflarının Değerlendirilmesi	44
3.5.3. Öğrencilerin Ölçek Puanlarının Fiziksel Aktivite Yapma Durumları ve Sıklığına Göre Değerlendirilmesi	49
3.5.4. Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Sezgisel Yeme Ölçeği Puanlarının Sınıflaması	52
3.6. Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerleri ve Fiziksel Aktivite Sıklığı ile Ortalama Ölçek Puanlarının Birbiri ile Korelasyonu	55
3.6.1. Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerlerinin Ortalama Ölçek Puanları ile Korelasyonu	55
3.6.2. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı ile Ölçeklerden Aldığı Puanların Korelasyonu	57
3.6.3. Öğrencilerin Ortalama Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	57
4. TARTIŞMA	60
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	77
ÖZET	80
SUMMARY	81
KAYNAKLAR	82
EKLER	88
Ek-1 Etik Kurul Onayı	88
Ek-2 Sezgisel Yeme Ölçeği-2 Kullanım İzni	90
Ek-3 Beden Algısı Ölçeği Kullanım İzni	91
Ek-4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni	92
Ek-5 Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu	93

Ek-6 Anket Formu	95
Ek-7 Sezgisel Yeme Ölçeği-2	98
Ek-8 Beden Algısı Ölçeği	99
Ek-9 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	100
ÖZGEÇMİŞ	101



ÖNSÖZ

Sezgisel yeme bireyin içsel ipuçlarını dikkate alarak beslendiği diyet dışı bir yaklaşımdır. Sezgisel yemenin beden algısı ve benlik saygısı üzerinde çeşitli olumlu etkilerinin olduğunu gösteren bazı çalışmalar literatürde yer almaktadır. Üniversite öğrencileri içinde buldukları yaş grubu göz önüne alındığında fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunması açısından riskli bir gruptur. Bu çalışma riskli bir grup olan üniversite öğrencilerinde sezgisel yemenin, beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca maddi manevi yardımlarını, değerli görüşlerini ve desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım sayın Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU'na,

Yüksek lisans eğitimim boyunca 2210-A Genel Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında maddi destekte bulunan TÜBİTAK'a,

Desteklerini daima hissettiğim değerli arkadaşlarım Dyt. Şeyma Nurcan KALDIRIM, Dyt. Şeyma ESEN ve Dyt. Esra SÜLÜK'e,

Hayatım boyunca daima yanımda olan, arkamda duran, maddi manevi desteklerini esirgemeyen çok sevgili ailem, annem Betül Arık'a, babam Prof. Dr. Durmuş Arık'a, kardeşim Abdullah ARIK'a

Teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

%	Yüzde
BAÖ	Beden Algısı Ölçeği
BİA	Biyoelektrik İmpedans Analiz
BKİ	Beden Kütle İndeksi
cm	Santimetre
dk	Dakika
EAT-IV	Eating and Activity in Adolescents and Young Adults-IV/ Ergenlerde ve Genç Yetişkinlerde Yeme ve Aktivite-IV
İAD	İçselleştirilmiş Ağırlık Damgası
kg	Kilogram
L	Litre
m²	Metrekare
mg	Miligram
ml	Mililitre
mSYÖ-2	Modifiye edilmiş Sezgisel Yeme Ölçeği-2
RBS	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
S	Sayı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences / Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
SS	Standart Sapma
SYÖ-2	Sezgisel Yeme Ölçeği-2
\bar{X}	Aritmetik Ortalama

ÇİZELGELER

Çizelge 3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri	28
Çizelge 3.2. Öğrencilerin Sağlık Durumuna İlişkin Genel Bilgiler	30
Çizelge 3.3. Öğrencilerin Sağlık Davranışları	32
Çizelge 3.4. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Ortalama Antropometrik Ölçüm Değerleri	34
Çizelge 3.5. Öğrencilerin Cinsiyete Göre BKİ Sınıflaması	35
Çizelge 3.6. Öğrencilerin Vücut Ağırlıkları Hakkındaki Görüşleri	36
Çizelge 3.7. Öğrencilerin Ana Öğün Atlama ve Ara Öğün Tüketim Durumları	37
Çizelge 3.8. Öğrencilerin Öğün Tüketim Sıklıkları	38
Çizelge 3.9. Öğrencilerin Ana Öğün Atlama ve Ara Öğün Tüketmeme Nedenleri	39
Çizelge 3.10. Öğrencilerin Gece Uyanıp Yeme Durumu	40
Çizelge 3.11. Öğrencilerin Cinsiyete Göre SYÖ, BDÖ ve RBS Ortalama Ölçek Puanları	42
Çizelge 3.12. Öğrencilerin Cinsiyete Göre SYÖ, BAÖ ve RBS Ölçek Puanları	44
Çizelge 3.13. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçüm Ortalama Değerleri ve SYÖ Ölçek Puanları	45
Çizelge 3.14. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçüm Ortalama Değerleri ve BAÖ Ölçek Puanları	46
Çizelge 3.15. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçüm Ortalama Değerleri ve RBS Ölçek Puanları	47
Çizelge 3.16. Öğrencilerin BKİ Sınıfına Göre Ortalama Ölçek Puanları	49
Çizelge 3.17. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Ölçek Puanları Sınıflaması	51
Çizelge 3.18. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığına Göre Ölçek Puanları	52
Çizelge 3.19. Öğrencilerin Gelir Gider Durumuna Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması	53
Çizelge 3.20. Öğrencilerin Kaldığı Yere Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması	54
Çizelge 3.21. Öğrencilerin Gece Uyanıp Yeme Durumuna Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması	54
Çizelge 3.22. Öğrencilerin Öğün Atlama ve Ara Öğün Tüketim Durumuna Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması	55
Çizelge 3.23. Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerlerinin Ortalama Ölçek Puanları ile Korelasyonu	56

Çizelge 3.24. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Sıklığının Ortalama Ölçek Puanları ile Korelasyonu	57
Çizelge 3.25. Öğrencilerin Ortalama Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	59



1.GİRİŞ

Geleneksel diyet anlayışı ve zayıflama arayışı Batı kültürlerinde oldukça yaygındır. Kısıtlı diyet alımını, uyumsuz yemeyi ve ağırlık kaybını teşvik etmek için dışsal kurallar gerektiren programların sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. Bu tür geleneksel ve kısıtlayıcı diyetler uzun vadede kalıcı çözümler üretememektedir. Geleneksel diyet uygulamaları, ağırlık kaybetmede etkisiz bir araç olmasının yanı sıra, sağlıksız vücut ağırlığı kontrol davranışları, tıknırcasına yeme ve yeme bozuklukları için de bir risk faktörü olarak bilinmektedir. Diyet yapma sıklığı aynı zamanda vücut memnuniyetsizliği, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz psikolojik özelliklerle de ilişkili bulunmuştur (Schaefer ve Magnuson, 2014).

Sezgisel yeme ise fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarıyla güçlü bir bağlantısı olan ve bu ipuçlarına yanıt olarak yemek yemeyi ifade eden bir kavramdır. Sezgisel olarak yemek yiyen bireyler, öğünleri ve yiyecekleri hakkında uzun süre düşünmezler ve açlık-tokluk sinyallerini dikkate alırlar. Yiyeceklerini de iyi veya kötü olarak nitelendirmezler (Tribole ve Resch, 1995). Literatürdeki bazı çalışmalar sezgisel yemenin yeme tutum ve davranışları, beden algısı ve duygusal işlevsellik açısından olumlu sonuçlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Bruce ve Ricciardelli, 2016; Webb ve Hardin, 2016; Spoor ve Madanat, 2016). Sezgisel yeme davranışı, düzensiz beslenme alışkanlıklarında bir azalma ve beden algısındaki olumlu gelişmelerle de ilişkili bulunmuştur (Bruce ve Ricciardelli, 2016).

Yeme davranışlarının duygusal durum ve diyet gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Bu faktörlerle ilişkili olarak koşulsuz kendini kabul halinde, daha az tıknırcasına yeme semptomları ve yüksek sezgisel yeme davranışı gösterildiği tespit edilmiştir (Craven ve Fekete, 2019). Sezgisel yeme davranışının uygulamaya geçirilmesinin başlıca şartlarından olan beden algısı endişelerini azaltmak, bireyin

işsel ipuçlarına dayanan beslenme müdahalelerinin önemli bir bileşenidir (Carrard ve ark., 2021). Craven ve Fekete (2019), sezgisel yemenin önceki araştırmalara benzer şekilde; sezgisel yemenin, bedenin kabulüyle ve bedene yönelik daha az utanç duymakla ilişkili olup birey üzerinde koruyucu etkileri olabileceğini bildirmektedir. Sezgisel yemeyi kazandırmaya yönelik müdahalelerin, bireylerin yeme davranışlarını düzenlemelerine ve sonuç olarak yanlış beslenme davranışları sonucu gelişen negatif durumların ortadan kalkmasına destek olduğu ortaya konmuştur (Craven ve Fekete, 2019). Linardon ve arkadaşlarının (2021) yürüttükleri bir meta-analiz çalışmasında ise sezgisel yemenin, çok sayıda yeme patolojisi indeksi, beden algı bozuklukları ve psikolojik sıkıntı ile negatif korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde sezgisel yemenin beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Sezgisel Yeme Kavramı

Sezgisel yeme kavramı ilk kez 1995 yılında Evelyn Tribole ve Elyse Resch tarafından geliştirilen, çevresel faktörlerden ziyade işsel ipuçlarına dayalı yeme düzenini ifade eden bir kavramdır. Sezgisel yeme bireyin açlık-tokluk sinyallerini dikkate alarak yemek yeme davranışını sürdürmesini açıklamaktadır (Tribole ve Resch, 2012).

1.1.1. Sezgisel Yeme İlkeleri

Sezgisel yeme, on temel ilkeye dayanarak, zihin ve beden arasında beden farkındalığını engelleyen durumları iyileştirmeye veya ortadan kaldırmaya odaklanmaktadır. Bu ilkeler:

- Diyet zihniyetini reddetme,
- Açlık hissini onurlandırma,
- Yiyecekler ile barışma,
- Gıda polisine meydan okuma,
- Tokluk hissine saygı gösterme,
- Memnuniyet faktörünü keşfetme,
- Yiyecek kullanmadan duyguları onurlandırma,
- Bedene saygı gösterme,
- Egzersiz yapma-farkı hissetme,
- Sağlığı onurlandırma ve hoşgörülü beslenme olarak ifade edilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018).

Diyet zihniyetini reddetme: Bireyin hızlı, kolay ve kalıcı olarak ağırlık kaybetme konusunda yanlış umutlar sunan diyet önerilerini göz ardı etmesi önerilmektedir. Yeni ve daha iyi bir diyetin olabileceğine dair umutların bireyi etkilememesi gerekmekte aksi takdirde sezgisel yemeyi hayata geçirmesi mümkün olmayacaktır (Tribole ve Resch, 2017).

Açlık hissini onurlandırma: Enerji ve karbonhidrat bakımından yeterli bir beslenme modelinin uygulanması önerilmektedir. Aksi takdirde daha fazla yeme davranışı tetiklenmekte ve aşırı açlık anında bilinçli yeme durumu kısa süreli olmaktadır. Açlıkla gelen biyolojik sinyali dikkate almayı öğrenmek bireyin hem

kendine hem de yiyeceklere olan güvenini yeniden oluşturması için gerekli zemini hazırlamaktadır (Tribole ve Resch, 2017).

Yiyecekler ile barıřma: Bireyin kendine yemek için kořulsuz izin vermesini önermektedir. Belirli bir yiyeceęi yememesi gerektięini dūřünen kiři kontrol edilemeyen ařermelere yol ačan yoęun yoksunluk duygusuna geçiř yapabilir. Bu durum genellikle ařırı yeme ve ezici bir suçluluk duygusu ile sonuęlanmaktadır (Tribole ve Resch, 2017).

Gıda polisine meydan okuma: “Gıda polisi” gibi dūřük kalorili ve kısıtlayıcı diyet uygulamaları için "iyi" veya bir parça okolatalı kek tūketimi gibi durumlar için "kōtū" nitelendirmeleri yapmamayı önermektedir. Gıda Polisine karřı çıkmak, sezgisel yemenin yūrūtūlmeye devam edilmesinde önemli bir adımdır (Tribole ve Resch, 2017).

Tokluk hissine saygı duyma: Bireyin doygunluğunu hissettiren sinyalleri dinlemesini önermektedir. Birey yemek esnasında duraklayarak kendisine yemeğin tadının nasıl olduğunu ve şu anki tokluk seviyesini sorarak doygunluk hissini kontrol etmesi gerekmektedir (Tribole ve Resch, 2017).

Memnuniyet faktörünü keřfetme: Uygun bir ortamda, gerçekten istenilen yiyecek tūketildięinde alınan zevk, bireyin kendini tatmin ve memnun hissetmesini saęlayan gūçlü bir etki yaratmaktadır. Bu deneyim kiřinin yemenin "yeterli" olduęuna karar vererek çok daha az yiyeceęe ihtiyaç duyduęunu fark etmesini saęlamaktadır (Tribole ve Resch, 2017).

Yiyecek kullanmadan duyguları onurlandırma: Hayat boyu tecrübe edilen kaygı, yalnızlık, can sıkıntısı, öfke gibi duyguları yiyecekleri kullanmadan çözmenin, rahatlatmanın yolları araştırılması gerekmektedir. Her duygunun gelişiminde tetikleyici ve yatıştırıcı nedenler vardır, yiyecekler veya yemek yeme bu duyguların hiçbirini düzeltmemektedir. Kısa vadede rahatlatılabilmekte, dikkatinizi dağıtabilmekte ancak sorunu çözememektedir. Duygusal bir açlık durumunda yemek yeme sadece uzun vadede daha kötü hissedilmesine sebep olmaktadır. Sonuçta yaşanan olumsuz duyguların ana sebebinin yanında aşırı yemenin verdiği rahatsızlık hissiyle de başa çıkılması gerekmektedir (Tribole ve Resch, 2017).

Bedene saygı gösterme: Bireyin genetik yapısını kabul etmesi önerilmektedir. Birey genetik yapısının farkında olmalı ve vücut ölçüsüne dair beklentilerini gerçekçi tutmalıdır. Vücut şekli konusunda gerçekçi olmamak ve aşırı derecede eleştirel olmak, diyet zihniyetini reddetmeyi zorlaştırmaktadır (Tribole ve Resch, 2017).

Egzersiz yapma-farkı hissetme: Egzersiz yapmadaki motivasyonu, kalori açığı oluşturmaktan ziyade vücudu hareket ettirmenin nasıl hissettirdiğinden (örneğin enerjik) almayı önermektedir. Bu odak farkı, “sabah yürüyüşü yapmak için yataktan kalkma” ile “alarmı erteleme” davranışı arasındaki seçimi ortaya koymaktadır. Birey uyandığında, egzersize dair tek hedefi ağırlık kaybetmek ise genellikle uzun vadeli bir motivasyonla sonuçlanmamaktadır (Tribole ve Resch, 2017).

Sağlığı onurlandırma ve hoşgörülü beslenme: Bireyin hem sağlığını hem de damak zevkini onurlandıran, bireyin kendisini iyi hissettirecek yiyecek seçimleri yapmasını önermektedir. Birey sağlıklı olmak için mükemmel bir diyet uygulamak zorunda değildir. Bu ilke diyetinde uygulanan nadir ve farklı rutinlerin ani besin eksiklikleri veya vücut ağırlığında artışlara sebep olmayacağını bildirmektedir. Önemli olan uzun vadede sürekli olarak tüketilen besinlerin özellikleri ve istikrarlı bir ilerleme kaydetmiş olmaktır (Tribole ve Resch, 2017).

1.1.2. Sezgisel Yemenin Alt Boyutları

Sezgisel yeme, açlık ve tokluk sinyalleri ile olumlu bir ilişkiye dayanmaktadır. Sezgisel yemenin spesifik olarak dört farklı boyuttan oluştuğu öne sürülmektedir. İlki *Koşulsuz Yeme İzni* olarak adlandırılan, bireye istediği yiyecekleri suçluluk hissetmeden veya yargılanma korkusu ve belirli çevresel kurallar olmadan yemesine izin vermesidir. İkinci boyut, *Açlık ve Tokluk İpuçlarına Güven* olarak ifade edilen, bireyin hangi yiyeceği ne zaman ve ne kadar yiyeceğine rehberlik etmek için açlık ve tokluk sinyallerine güven duygusudur. Üçüncü boyut, *Duygusal Nedenlerden Çok Fiziksel Nedenlerle Yemek* olarak ifade edilen, olumsuz duyguların getirdiği sinyallerden ziyade açlık sinyallerine karşılık yemek yemektir. Son boyut ise, sağlık fonksiyonlarını desteklemekle birlikte besleyici ve doyurucu besin seçimleri yapmayı ifade eden *Vücut-Yiyecek Seçimi Uyumu*'dur (Carrard ve ark., 2021). Yeme davranışına yön vermede fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine güvenmek olarak tanımlanan sezgisel yeme, sağlıklı bir ağırlık yönetimi stratejisi olarak önerilmektedir (Tylka, 2006).

1.1.3. Sezgisel Yemenin Temel Yaklaşımları

1.1.3.1. Koşulsuz Yeme İzni Yaklaşımı

Koşulsuz yeme izni, içsel fizyolojik açlık sinyallerine ve o anda arzu edilen yiyeceğe yanıt olarak yemek yemeye hazır olmayı ifade eden bir sezgisel yeme yaklaşımıdır. Bu yeme yaklaşımını uygulayan bireyler, açlık sinyallerini görmezden gelmeye çalışmazlar, yiyecekleri “kabul edilebilir” ve “kabul edilemez” kategorilerine ayırmaz ve kabul edilemez olarak sınıflandırılan yiyeceklerden kaçınmaya

çalışmazlar. Hangi yiyecekleri ne kadar ve ne zaman yiyebileceklerini şartlara bağlayan insanların, kendilerini yoksun ve yiyeceklerle meşgul hissetme olasılıklarının daha fazla olduğu bilinmektedir (Tylka, 2006; Cadena-Schlam ve López-Guimerà, 2014).

1.1.3.2. Duygusal Sebeplerden Çok Fiziksel Sebeplerden Yeme Yaklaşımı

Sezgisel olarak yemek yiyen bireyler, fiziksel açlık dürtüsünü tatmin etmek ve duygusal dalgalanmaları ve/veya sıkıntılarıyla baş etmemek için yiyecekleri kullanmaktadır. Yeme davranışı ve duygular arasındaki bağlantıyı araştıran bir sınır modeli önerilmektedir. Diyet yapmayan bireylerin açlık ve tokluk olmak üzere iki sınırı bulunmaktadır. Acıktıklarında, açlık bölgesinden kaçmak için yemek yemekte ve doyduklarında yemeyi bırakmaktadır. Diyet yapmayan bireylerin, genellikle endişeli veya stresli olduklarında sakin oldukları zamana göre daha az yedikleri gösterilmektedir. Bununla birlikte, yemelerini kısıtlayan bireylerin davranışları, büyük ölçüde üçüncü ve doğal olmayan bir diyet sınırının kontrolü altındadır. Diyet sınırı ihlal edildiğinde, yemek yeme genellikle sınırsız hale gelmekte ve açlık-tokluk sınırlarının göz ardı edilmesiyle sonuçlanmaktadır (Tylka, 2006; Cadena-Schlam ve López-Guimerà, 2014).

1.1.3.3. Açlık ve Tokluk (İçsel) İpuçlarına Güvenme Yaklaşımı

Sezgisel yemek yiyen bireyler hem içsel açlık-tokluk sinyallerinin farkındadır hem de yeme davranışlarına rehberlik etmesi için bu sinyallere güvenmektedir. Bu farkındalık doğuştan gelmektedir. Bununla birlikte, gelişimsel olarak, bazı insanlar diyetin olumlu sonuçlara yol açacağına dair toplumsal mesajları içselleştirdiklerinden, içsel deneyimlerin yerine dış kuralları benimsemektedir (Tylka, 2006; Cadena-Schlam ve López-Guimerà, 2014).

1.1.4. Sezgisel Yeme Davranışının Vücut Ağırlığına Etkisi

Diyet veya enerji kısıtlamaları, beyinde yer alan dikkatten (anterior singulat korteks) ve yiyeceklerle ödüllendirilmeden (amigdala) sorumlu kısımları fizyolojik olarak harekete geçirmektedir. Bu mekanizma yüksek enerjili gıdaların beyindeki ödül değerini ve gıda alımı olasılığını artırmaya, ayrıca tıknırcasına yeme bozukluklarına neden olabilmektedir. Sonuçta yaygın şekilde uygulanan geleneksel zayıflama diyetlerinin aksine sağlık odaklı diyet dışı bir yaklaşım olan sezgisel yeme bu bakımdan dikkate değer bir araştırma alanıdır (Schaefer ve Magnuson, 2014).

Sezgisel yemenin alt faktörlerinden olan “duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yeme”, “koşulsuz yemek yeme izni” ve “içsel açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme” kısıtlayıcı diyet anlayışını ortadan kaldırmayı hedeflemektedir (Tylka, 2006). Sezgisel yeme kavramının geliştiricileri olan Tribble ve Resch, sezgisel yemenin bir zayıflama stratejisi olarak kullanılmaması gerektiğini ifade etmektedir

(Tribole ve Resch, 2012). Vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili kaygıların, açlık ve tokluk sinyallerini takip etmede ve duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yemede bir engel oluşturma eğiliminde olduğu ve bundan dolayı sezgisel yemeyi uygulamak için ağırlık kaybetme isteğini bir kenara bırakmanın önemi vurgulanmaktadır (Carrard ve ark., 2021).

1.1.5. Sezgisel Yeme Davranışının Antropometrik Değerler ile İlişkisi

Özkan ve Bilici (2021) sezgisel yeme ve dikkatli yemenin antropometrik değerler ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma yürütmüştür. Ankara'nın merkezinde yaşayan 19-45 yaş arası 250 yetişkin (68 erkek ve 182 kadın) katılımcının dahil edildiği çalışma sonucunda sezgisel yeme puanları ile beden kütle indeksi (BKİ) arasında negatif yönlü korelasyon saptanmıştır. Sonuçta antropometrik ölçümlerin, sezgisel yeme ve dikkatli yemenin bir göstergesi olabileceği ifade edilmiştir. Başka bir araştırmada, sezgisel yeme davranışındaki artışın, daha düşük vücut memnuniyetsizliği ve daha düşük BKİ ile ilişkilendirildiği bulunmuştur (Carrard ve ark., 2021). Güveli ve arkadaşları da (2022) yürüttükleri bir çalışmada sezgisel yeme davranışı ve katılımcıların BKİ değerleri arasında negatif bir korelasyon saptamıştır ($p<0.05$). Beden kütle indeksi yüksek katılımcılarda sezgisel yeme davranışı daha az olarak belirlenmiştir.

Sezgisel yeme ve BKİ ilişkisini inceleyen, 530 katılımcının dahil edildiği kesitsel bir çalışmada daha düşük bir BKİ için olası yaklaşımlar arasında sezgisel yemenin de yer alabileceğine dair veriler elde edilmiştir. Özellikle öz düzenlemesi düşük bireyler için ağırlık yönetimi müdahalelerinde sezgisel yemeyi teşvik etmenin BKİ kontrolünde faydalı olabileceği belirtilmektedir. Ancak bu ilişkiye dair alt

faktörlerin de (örneğin; cinsiyet, vücut ağırlığı durumu veya yeme bozuklukları) etkisinin araştırılması için daha fazla çalışma gerekmektedir (Ruzanska ve Warschburger, 2019).

Yüksek vücut ağırlığı genellikle toplum tarafından damgalanmakta ve sağlıksız olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle vücut ağırlığı daha yüksek olan bireyler kendi kendini düzenleyen açlık ve tokluk ipuçlarına güvenmeyi tercih etmek yerine dış kurallara ve kısıtlamalara göre yemek yemektedir. Bunun aksine düşük vücut ağırlığı toplumlar tarafından sağlıklı ilişkilendirilmiştir ve kabul durumu daha yüksektir. Bu bireylerde içsel ipuçlarına güvenmek daha yaygın olarak görülmektedir (Linardon ve ark., 2021).

1.2. Beden Algısı

Beden algısının psikolojik yapısına yönelik ilgi, geçtiğimiz yüzyılda ortaya çıkmıştır. Kişilerarası ilişkilerde fiziksel görünüme odaklanan çalışmalar ilerleyen süreçte, fiziksel görünümün “içsel” görünümüne yani beden algısına yönelmiştir. Beden algısı alanındaki ilk çalışmaların çoğu, vücut ağırlığı ve vücut şekline yönelik gerçekleşmiştir. Bu bağlamda anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza olan bireylerin kaygıları ve 1990’larda artan küresel obezite sorunu, aşırı vücut ağırlığına sahip bireylerin beden algısı endişelerini ön plana çıkarmıştır (Sarwer ve Polonsky, 2016).

Çok boyutlu bir kavram olan beden algısı, kişinin kendi bedeni hakkındaki algıları, düşünceleri ve hislerini karşılamaktadır (Malla ve ark., 2021). Dünya çapında bir halk sağlığı sorunu olan yeme bozuklukları ve obezitenin beden memnuniyetsizliği

üzerine etkileri olabileceği düşünülmüş ve bu bağlamda, vücut ağırlığı ve diyet kısıtlaması ile beden memnuniyetsizliğinin olası ilişkilerini inceleyen bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya Çin'den 1068 genç yetişkin (563 kadın ve 505 erkek) katılımcı dahil edilmiştir. Sonuçta beden algı memnuniyetsizliği ile BKİ ve diyet kısıtlaması arasında doğrudan bir ilişki saptanmıştır (Tang ve ark., 2021).

İnternet tabanlı platformlar (ör. Twitter, Pinterest, Facebook) ve kullanıcılar tarafından içerik oluşturulmasına ve paylaşılmasına izin veren sanal platformlarda paylaşılan sosyal medya içerikleri, yeme bozukluğu davranışlarını ve ağırlık kaybını teşvik ederek kullanıcıların beden imajı ve sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmaları üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Bu platformları sıklıkla ziyaret eden genç yetişkinler ve ergenler arasındaki yüksek kullanım oranı göz önüne alındığında, bu popülasyonlarda, sağlıksız ağırlık kaybını teşvik eden içeriklere maruz kalmak potansiyel olarak zararlı görülmektedir. Yetişkin kadınlar ve ergen kızlar arasında, sosyal medya kullanımına bağlı vücut ağırlığı denetimi ve beden algısı memnuniyetsizliğini saptamayı amaçlayan bir çalışmada pozitif beden algısına sahip olmanın, daha düşük depresif semptomlar, daha yüksek benlik saygısı ve daha az sağlıksız diyet davranışı gibi fiziksel psikolojik sağlığı koruyucu etkileri olabileceği ifade edilmiştir (Dumas ve Desroches, 2019).

1.2.1. Beden Algısının Antropometrik Ölçümler ve Vücut Ağırlığı ile İlişkisi

Sezgisel yeme, pozitif beden algısı gibi pozitif psikososyal faktörler ve düşük BKİ gibi olumlu fiziksel faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Sezgisel yeme davranışı dolaylı olarak beden algısında olumlu etkiler geliştirerek BKİ üzerinde de olumlu değişiklikler yaratmaktadır. Beden kütle indeksinin, beden algısı ile ters yönlü ilişkili olduğu ve bu ilişkinin sezgisel yeme davranışı üzerinden sağlandığı ifade edilmektedir.

Yüz otuz altı yetişkin bireyin dahil edildiği bir çalışmada toplam sezgisel yeme puanının vücut memnuniyetsizliği ($\beta = -0.463$, $p < 0,001$) ile ilişkili olduğu ve ayrıca BKİ'nin de sezgisel yeme ve vücut memnuniyetsizliği arasında önemli bir moderatör olduğu saptanmıştır. Sezgisel yemede artış, daha düşük beden algı endişesi ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, en güçlü ilişkilerin sağlıklı vücut ağırlığına sahip bireylerde olduğu bulunmuştur. Çalışma BKİ'nin sezgisel yeme-beden algısı ilişkisinde önemli bir parametre olduğuna dair kanıtlara yer vermektedir. Bu kapsamda, sezgisel yeme dahil olmak üzere beden algısına dayalı müdahaleler, obezitenin önlenmesi veya ağırlık kaybının sürdürülmesi yoluyla hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı iyileştirmek amacıyla kullanılabilir araçlar olarak görülmektedir. Bireylerde sezgisel yemenin geliştirilmesi bireylerin bedenleri hakkındaki görüşlerini değiştirerek vücut ağırlığı denetimine ve obezitenin önlenmesine katkı sağlayabilir (Keirns ve Hawkins, 2019).

Beden kütle indeksinin ve depresyonun da beden algısı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, depresyon tanısı ve BKİ ile algılanan vücut yapısı ve vücut memnuniyetsizliği arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yürütülmüş ve 882 remisyona girmiş depresif hasta, 242 aktif depresif hasta ve 325 sağlıklı kontrolden alınan kesitsel veriler değerlendirilmiştir. Veriler demografik değişkenler ve sağlık değişkenlerine göre ayarlandıktan sonra daha yüksek BKİ'nin, daha büyük algısal vücut boyutu ve daha fazla vücut memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Paans ve ark., 2018).

Obez kadın katılımcıların dahil edildiği (30-45 yaş) bir çalışmada katılımcılar “Diyet programı” uygulanan ve “Her boyutta sağlık yaklaşımı”nın uygulandığı iki gruba randomize şekilde ayrılmışlardır. Diyet programı uygulayan grup, ağırlık kaybı ve obezite için standart tedavi almışlardır. “Her boyutta sağlık yaklaşımı” programı ise bireylerin vücut ağırlıklarını kabul etmeye, pozitif sağlık davranışlarını desteklemeye ve vücut ağırlığını düzenleme konusunda içsel ipuçlarına güvenmeye odaklanmıştır. Diyet programı kısa vadede başarılı olmasına rağmen, programı tamamlayan

katılımcılar yüksek oranda yıpranma (%42) bildirmişlerdir. Program başlangıcından 1 yıl sonra ağırlık kaybı ve sağlık riski göstergelerinde iyileşme olduğu ancak bu etkilerin 2 yıl takip sonunda etkisinin ortadan kalktığı saptanmıştır. Ayrıca diyet grubu katılımcıları benlik saygısı ve diğer öz değerlendirme parametreleri bakımından genel olarak zararlı bir etki yaşadıklarını ifade etmiştir. Her iki grupta obezite ile ilişkili sağlık parametrelerinde (toplam kolesterol, LDL kolesterol, sistolik kan basıncı, depresyon ve benlik saygısı) iyileşme saptanmıştır ancak “Her boyutta sağlık yaklaşımı”nın uygulandığı grupta uzun vadeli (programın başlamasından 2 yıl sonra) davranış değişikliğinin sağlandığı ifade edilmiştir. Çalışma sonucunda olumlu beden algısı geliştirilmesinin ve vücut sinyallerine yönelik farkındalığı artırmanın, kronik diyet yapan obez kadınlar için uzun vadeli, sürdürülebilir bir sağlığı geliştirme politikası olabileceği ortaya konmuştur (Bacon ve ark., 2005).

On sekiz yaş ve üzeri 106 kadın ve erkek üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme beden kütle indeksi ile beden algısı arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışmada normal vücut ağırlığına sahip veya fazla vücut ağırlığına sahip kadınların çoğu vücut boyutlarını olduğundan fazla algılarken, obez kadın ve erkek katılımcılar, BKİ'lerinden bağımsız olarak vücut boyutlarını olduğundan daha az olarak algılamışlardır. Erkek ve kadın katılımcılar arasındaki beden algısı farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuçta hem erkek hem de kadın katılımcıların çarpık bir kendilik algısına sahip oldukları ifade edilmiştir. Benlik algısı-BKİ ilişkisi ile ilgili daha fazla klinik bilgi ve beslenme değerlendirmesinin, obezitenin önlenmesine ve sonuçta beslenme durumuyla ilişkili olduğu bilinen kronik dejeneratif durumların azaltılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Kakeshita ve de Sousa Almeida, 2006).

1.3. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Kişinin kendiyile ilişkili algıları, tutumları, duyguları ve kim olduğuna dair fikirleri benlik kavramı ile açıklanmaktadır. Bireyde benlik oluşumu hayat boyudur ve kişi kendini tanıdıkça gelişmektedir. Yüksek benlik algısının gelişiminde “gerçek benlik” ve “ideal benlik” kavramlarının tutarlı olması oldukça önemlidir. Gerçek benlik bireyin gerçekte nasıl olduğunu ifade ederken, ideal benlik bireyin olması gerektiği durumu ifade etmektedir. Benlik saygısı ise benlik kavramı ile yakın ilişkili ancak farklı kavramlardır. Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesinin bir sonucudur. Bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği arasındaki fark, o bireyin benlik saygısı düzeyini vermektedir (Tözün, 2010).

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendisi hakkında olumlu tutum ve görüşlere sahip olduğunu ifade etmekte iken, düşük benlik saygısı, bireyin kendisi hakkında olumsuz algı ve tutumlara sahip olduğunu belirtmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, gerçekçi hedeflere sahiptir ve hedeflerini büyük çoğunlukla gerçekleştirmektedir. Herhangi bir başarısızlık durumunda yüksek motivasyon ile tekrar kaldıkları yerden devam edebilme potansiyeline sahiptir. Bu kişiler hata yaptıklarında, kendi hatalarından dolayı başkalarını suçlamazlar. Duygusal dalgalanma ve depresyon riski bu kişilerde daha düşüktür (Sevim ve Artan, 2021).

Düşük benlik saygısı olan kişide yüksek düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri görülebilmektedir. Kişinin kendi durumunu gerçekçi bir yaklaşımla algılayamamasına ve değiştirilmesi gereken durumlarda değişim için eylemde bulunamamasına neden olmaktadır. Benlik saygısı düşük kişilerde, diğerlerine bağımlılık ve utangaçlık yaygındır. Olumlu benlik saygısı bireyin kendini tüm haliyle kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek benlik saygısının, okullarda

akademik başarı ile içsel kontrol, yüksek ailevi kabul ve olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunduğu da bilinmektedir (Tözün, 2010).

Benlik saygısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireyin cinsiyeti, içinde bulunduğu sosyal ortam, aile yapısı, arkadaş çevresi, sosyoekonomik konumu veya kronik hastalık ve engellilik gibi faktörlerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Tözün, 2010). Ayrıca bir halk sağlığı sorunu da olan obezitenin de doğrudan veya dolaylı olarak beden algısı ve benlik saygısı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Hamurcu ve ark., 2015).

1.3.1. Benlik Saygısının Antropometrik Ölçümler ve Vücut Ağırlığı ile İlişkisi

Literatürde obezite ve olumsuz beden algısı arasında ilişki olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Hamurcu ve arkadaşlarının (2015) 704'ü kadın, toplam 816 katılımcıyı dahil ettikleri araştırmada BKİ ile düşük beden algısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yine aynı çalışmada beden algısı durumu ile benlik saygısı ve beden algı kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışma sonucunda kadın, bekar, daha az eğitilmiş olan ve çalışmayan katılımcılarda daha düşük benlik saygısı saptanmıştır. Ayrıca BKİ kategorilerinden normal bireyler referans alındığında düşük benlik saygısının, obez bireylerde 1,49 kat, morbid obez bireylerde 3,31 kat daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda obezite tedavisinde multidisipliner bir yaklaşımla ilerlemenin ve sadece ağırlık kaybına yönelik beslenme programlarının yerine kişinin obezite nedeniyle yaşayabileceği psikolojik ve sosyal sorunların, obeziteye neden olabilecek psikolojik etmenleri de dikkate alarak hareket etmenin daha faydalı olacağı düşünülmektedir (Hamurcu ve ark., 2015).

Vücut ağırlığı ve beden saygısı üzerine yapılan araştırmalar, pozitif bir benlik saygısına sahip olmanın ergenlik döneminde daha istikrarlı ağırlık değişimleri ile ilişkili olduğunu ve daha yüksek vücut ağırlıklı ergenlerin daha düşük beden saygısı seviyelerine sahip olduğunu ifade etmektedir. Lamb ve arkadaşlarının (2021) yürüttükleri 3 yıllık boylamsal çalışmada beden saygısı ile BKİ arasındaki çift yönlü ilişkiler ve BKİ ile beden saygısının ergenlik boyunca nasıl bir değişim gösterdiği incelenmiştir. Okul temelli bir topluluktan 1163 ergen katılımcının dahil edildiği bu çalışmada her yıl 1 kez olmak üzere anket uygulaması yapılmıştır. Her iki cinsiyet için de yıllara bağlı olarak beden saygısı puanlarında bir azalma saptanmıştır. Başlangıçta BKİ'si daha yüksek katılımcıların da zaman içinde beden saygısında düşüşler görülmüştür. Ancak bu ilişkinin çift yönlü olduğuna dair herhangi bir bulgu saptanmamıştır. Düşük benlik saygısının BKİ üzerinde nasıl bir etki yarattığı bilinmemektedir. Kritik dönemlerden biri olarak kabul edilen ergenlik döneminde bireyin hem fizyolojik hem psikolojik iyi oluşunun sağlanması ve bu yönde yapılacak müdahalelerin kapsamlı şekilde yürütülmesi önemlidir (Lamb ve ark., 2021).

Ergenlikten orta yetişkinliğe kadar olan sürede benlik saygısı ve BKİ'nin değişim aşamalarını 26 yıllık bir takiple inceleyen bir çalışmaya başlangıçta 16, 22, 32 ve 42 yaşlarında katılımcılar dâhil edilmiştir. Çalışma sonucunda kadınlar arasında yapılan "Gizli büyüme eğrisi modelleri" analizlerinde benlik saygısının hem başlangıç seviyeleri hem de zamana bağlı değişim seviyeleri ile BKİ değişimleri arasında negatif korelasyon saptanmıştır. Ancak erkek katılımcılarda ne başlangıçta ne de zamana bağlı değişimlerde benlik saygısı ve BKİ ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Kadın katılımcılarda artan BKİ ile azalan benlik saygısı arasındaki ilişkinin en güçlü ($r = -0.16$) olduğu dönem 22-32 yaş arası olarak belirlenmiştir. Erkeklerde BKİ ve benlik saygısındaki artışlar bu dönemde pozitif ilişkili olarak ($r = 0.11$) saptanmıştır. Sonuçta kadınlarda daha yüksek ve artan BKİ, daha düşük ve daha yavaş artan benlik saygısı ile ilişkili iken, bu ilişki ergenlik yıllarıyla sınırlı olmayıp, yetişkinliğin ortalarında da güçlenerek devam etmektedir. Erkeklerde ise benlik saygısı ve BKİ arasındaki ilişki daha zayıftır. Mevcut bulgular, özellikle vücut ağırlığı ve boy uzunluğu daha yüksek olan kadınların psikososyal ve fiziksel sağlığını korumak adına beden ve vücut ağırlığı

ile ilgili damgalama ve ayrımcılıkla mücadele eden halk sağlığı politikaları ve müdahalelerine ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır (Kivuruusu ve ark., 2016).

1.4. Beden Algısı ve Benlik Saygısı İlişkisi

Beden algısının özellikle ergenlik döneminde benlik saygısını etkileyen önemli bir etmen olduğu düşünülmektedir. Normal olarak ifade edilen aralıktan sapma gösteren vücut ağırlığı ve boy uzunluğuna sahip bireylerin benlik saygılarının daha düşük olduğu ve erkeklerin kadınlara göre bedenlerini daha olumlu algıladıklarını ifade edilmektedir. Beden algısını olumsuz yönde etkileyen faktörlerden olan obezitenin, dolaylı olarak beden saygısını da olumsuz yönde etkilediği, olumsuz beden algısının da düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Tözün, 2010).

1.5. Sezgisel Yeme ve Beden Algısı İlişkisi

Araştırmacılar, üniversite öğrencilerinde duygusal sorunlar ile sağlık riski arasındaki ilişkiyi incelediğinde üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarının önemli bir halk sağlığı sorunu potansiyeli taşıdığına işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri, sosyal kabul, bağımsızlık ve akademik başarı ile ilişkili stres faktörleri nedeniyle özellikle düzensiz yeme davranışlarına karşı yüksek risk taşıyan bir gruptur. Sezgisel yeme üzerine yapılan araştırmaların çoğu kadın katılımcılar esas alınarak yürütülmüştür. Erkeklerde sezgisel yeme ile ilişkili beden memnuniyeti gibi psikolojik iyi oluş göstergelerinin kadınlar ile aynı şekilde sonuçlanmadığı ve sezgisel yeme

davranışında cinsiyet farklılıklarının da dikkate alınması gerektiği ifade edilmektedir (Gan ve Yeoh, 2017).

Gan ve Yeoh (2017), üniversite öğrencileri ile kesitsel şekilde gerçekleştirilen sezgisel yeme, vücut ağırlığı durumu, psikolojik iyi oluş ve düzensiz yeme davranışlarının ilişkisini inceledikleri çalışmada, beden memnuniyetinin ve düzensiz yemenin sezgisel yemede önemli yordayıcılardan olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda vücut ağırlığı denetiminde sağlıklı bir yaklaşım olarak sezgisel yemeyi teşvik etmek, üniversite öğrencileri arasında beden memnuniyetini artırmada ve düzensiz yeme davranışlarını önlemede önemli görülmektedir (Gan ve Yeoh, 2017).

İçselleştirilmiş ağırlık damgası, sezgisel yeme, beden algı esnekliği ve öz şefkati değerlendiren, farklı vücut ağırlığına sahip 333 kadın üniversite öğrencisinin dahil edildiği bir çalışma sonucunda içselleştirilmiş ağırlık damgası varlığının, vücut ağırlık spektrumunu aşan genç kadınlarda sezgisel yeme davranışındaki düşüşle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Webb ve Hardin, 2016). Katı diyet kontrolü, esnek diyet kontrolü ve sezgisel yeme ile beden algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmaya 372 katılımcı dahil edilmiştir. Katı diyet kontrolünün aksine, sezgisel yeme davranışının beden algısı kaygılarında bir düşüşle ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda belirtilen sezgisel yeme-beden algısı ilişkisine, yüksek seviyede beden memnuniyetinin de eşlik ettiği ortaya konulmuştur. Bu çalışma, sezgisel yemenin katı ve esnek diyet kontrolünden daha sağlıklı, uyarlanabilir ve farklı bir yeme tarzı olduğunu desteklemektedir. Katı ve esnek diyet kontrolü çoğunlukla düzensiz yeme ve beden algısı kaygıları ile ilişkiliyken, sezgisel yeme, daha düşük seviyelerde düzensiz yeme ve daha yüksek olumlu beden algısı ile ilişkili olarak bulunmuştur (Linardon ve Mitchell, 2017).

Sağlıksız diyet davranışlarının reddini, beden kabulünü ve sağlıklı beslenmeyi arttırmayı amaçlayan bir çalışmaya (ortalama BKİ = 23,8 kg/m²) 94 kadın üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Kadınlar 2 gruba ayrılıp, grubun birine sezgisel yeme eğitimi verilmiş, diğer gruba müdahale edilmemiştir. Eğitim alan katılımcılarda kontrol grubuna kıyasla dışsal ipuçlarına dayalı yemede önemli bir azalma, sabit bir diyetle karşıt tutumda ve öz bakım yöneliminde bir artış bildirmiştir. Ayrıca, sezgisel yeme ve beden algı memnuniyetsizliğinde kontrol grubuna kıyasla eğitim alan grupta önemli gelişmeler sağlanmıştır. Bu etkilerin bir aylık süre boyunca devam ettiği, bununla birlikte zaman içinde diyet alımında ve zihinsel sağlıkla ilgili yaşam kalitesinde genel iyileşmeler olduğu saptanmıştır. Bu çalışma sonucunda, sezgisel yemenin eğitim ile geliştirilebileceğini göstermektedir. Beden algı memnuniyetsizliğinin azaltılması, zamanla yeme bozuklukları insidansının azalmasına, vücut ağırlığının korunumuna, zihinsel ve fiziksel sağlığın iyileşmesine katkıda bulunabilir (Wilson ve ark., 2020).

Bozulmuş beden algısı ve sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 44 kadın öğrencinin dahil edildiği bir çalışmada, mevcut bedenlerinin idealden çok daha büyük olduğuna inanan kadınların, mevcut bedenleri ile algılanan beden arasında daha az uyumsuzluk olduğunu veya hiç fark olmadığını ifade eden kadınlara göre sezgisel yeme davranışının daha düşük olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar, daha yüksek beden algı bozukluğu yaşayan veya kendilerini mevcut bedenlerinden daha büyük olarak gören kadınların, kısıtlayıcı diyetle daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır (Spoon ve Madanat, 2016).

1.6. Sezgisel Yeme ile Benlik Saygısı İlişkisi

Sezgisel yemenin psikolojik sağlık sonuçları ve düzensiz yeme davranışları ile ilişkilerini boylamsal (14,5-22,2 yaş) şekilde inceleyen bir çalışmaya 1491 katılımcı (%54,1 kadın, %19,7 İspanyol olmayan beyaz ırk) dahil edilmiştir. Sekiz yıllık takip sonucunda daha yüksek sezgisel yeme davranışı gösteren katılımcıların yüksek depresif semptomlar, düşük benlik saygısı, yüksek beden memnuniyetsizliği ve sağlıksız ağırlık kontrol davranışlarını daha az oranda gösterdiği bulunmuştur. Bütün bunlara ek olarak sezgisel yemenin tıknırcasına yeme için güçlü koruyucu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, sezgisel yemenin psikolojik sağlığı iyileştirmek ve düzensiz yeme davranışlarını, özellikle tıknırcasına yemeyi azaltmak için değerli bir müdahale hedefi olabileceğini düşündürmektedir (Hazzard ve ark., 2021).

Benlik saygısı, yeme bozukluğu semptomatolojisinin temel etki faktörlerinden biridir. Yaş ortalaması 42,59 yıl olan, tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip 160 katılımcı ve tıknırcasına yeme bozukluğu olmayan obez 373 katılımcının dahil edildiği bir çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS) ve anket kullanılarak elde edilen veriler sonucunda yeme bozukluğu olan hastalar, obez olanlara kıyasla daha düşük benlik saygısına sahip bulunmuştur. Benlik saygısının tıknırcasına yeme semptomları için önemli faktör olabileceği göz önüne alındığında, hastanın benlik saygısının iyileşmesi, yeme bozukluğunun psikolojik tedavisinde önemli bir klinik fark yaratmaktadır. Çalışma bulguları, yeme bozukluğuna sahip hastalara karşı geliştirilecek müdahalelerin hastaların öz değerlendirmelerini iyileştirmeye ve kendilerini temsil etmelerindeki olumsuz tutumu azaltmaya odaklanmalarının faydalı olabileceğini göstermektedir (Lo Coco ve ark., 2021).

Sezgisel yeme ve düzensiz beslenme arasında güçlü bir negatif korelasyon vardır. Sezgisel yeme, benlik saygısı ile birlikte psikolojik iyi oluşla da ilişkilidir. Sezgisel yemenin iki alt faktörü olan “duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle

yemek yeme” ve “içsel açlık/doygunluk ipuçlarına güvenme”nin psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğu, olumlu ve uyarlanabilir bir yeme tarzı olduğu ayrıca daha düşük yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Schaefer ve Magnuson, 2014). Sezgisel yeme ile yeme bozuklukları arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda düşük benlik saygısının getirmiş olduğu yeme bozukluğu durumunun, sezgisel yeme müdahaleleri ile değiştirilebilmesi veya benlik saygısındaki olumlu bir gelişmenin sezgisel yeme üzerinden yeme bozukluğunu önleyebilmesi ön görülebilir.



2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde sezgisel yemenin beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisini araştırma amacıyla tanımlayıcı tipte kesitsel bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir.

2.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma Ankara ilinde Ekim-Aralık 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup çalışmaya Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Çocuk Gelişimi, Ortez Protez, Sağlık Yönetimi ve Sosyal Hizmet bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler (18-32 yaş) dahil edilmiştir. Herhangi bir çıkar çatışmasını önlemek amacıyla Beslenme ve Diyetetik öğrencileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma için Ankara Üniversitesi Etik kurulundan 25/04/2022 tarih ve 08/82 sayılı izin alınmıştır (Ek. 1) Örneklem belirlenmesinde G power programı kullanılmıştır (Buyukuslu ve ark., 2014). Yapılan örneklem belirleme sonucunda orta etki büyüklüğü 0.4; 1. Tip hata (α) 0.05; güç ($1 - \beta$) 0,85 olarak kabul edildiğinden çalışmanın örneklem büyüklüğü en az 228 olarak planlanmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra "Bilgilendirilmiş Onam Formu"nu onaylayan öğrenciler çalışma kapsamına dahil edilmiş ve 270 öğrenci araştırmanın örneklemi oluşturmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri çalışmaya gönüllü katılım gösteren bireylere uygulanan Sosyodemografik anket formu, Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ-2), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS) ve Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümleri alınmış ve Biyoelektrik İmpedans Analiz cihazı kullanılarak (BİA) vücut kompozisyonu (vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, kas kütlesi vb.) belirlenmiştir.

2.3.1. Anket Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan anket formunda, katılımcıların sosyodemografik özellikleri, herhangi bir hastalık tanısı olup olmadığı, beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek. 2)

2.3.2. Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)

Sezgisel Yeme Ölçeğinin (SYÖ-2) ilk olarak Tylka ve Kroon Van Diest tarafından geliştirilmiştir (Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Sezgisel Yeme Ölçeğinin (SYÖ-2) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Baş ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Baş ve ark., 2017). Sezgisel Yeme Ölçeği, 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar puanlama sistemine sahip 5'li likert tipinde, dört alt ölçek ve 23 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçekler, Koşulsuz Yeme İzni (6 madde),

Duygusal Sebeplerden Çok Fiziksel Nedenlerle Yeme (8 madde), Açlık ve Tokluk İpuçlarına Güvenme (6 madde) ve Vücut-Yiyecek Seçimi Uyumu (3 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçekte yer alan negatif maddeler puanlama aşamasında ters kodlanmaktadır. Tüm maddelerden alınan toplam puanın madde sayısına bölümü, ortalama SYÖ-2 puanını vermektedir. Değerlendirme sonucunda SYÖ-2'den yüksek puan almak, yüksek sezgisel yeme davranışını, düşük puan almak düşük sezgisel yeme davranışını ifade etmektedir (Ek. 3).

2.3.3 Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş olan Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) 40 maddelik beşli Likert tipi (1= “Hiç beğenmiyorum”, 2= “Beğenmiyorum”, 3= “Kararsızım”, 4= “Beğeniyorum” ve 5= “Çok beğeniyorum”) bir ölçektir. Ölçek beden bölümlerine ilişkin veya bedenin işlevleri ile ilgili kişinin beğeni düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Değerlendirme toplam puanlarla (40 ile 200 arası) yapılmaktadır. Toplam puanın yüksekliği kişinin bedenine ilişkin doyum düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, kesme noktasının (135) altındaki puanlar beden algısına ilişkin doyumun düşüklüğüne işaret etmektedir (Secord ve Jourard, 1953). Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliğini Hovardaoğlu (1993) gerçekleştirmiştir (Ek. 4).

2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS)

Araştırmada, benlik saygısı ölçümü için kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir (Rosenberg, 1965).

Ülkemizde ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, on iki alt ölçekten oluşmakta olup, her bir alt ölçek araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabilir. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Beş maddesi pozitif puanlanan ölçek “Çok Doğru”, “Doğru”, “Yanlış” ve “Çok Yanlış” seçeneklerinin yer aldığı 4 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçek değerlendirmesi sonucunda en düşük 0, en yüksek 6 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak belirlenmiştir (Rosenberg, 1965; Çuhadaroğlu, 1986) (Ek. 5).

2.3.5. Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı Ölçümleri, BKİ Sınıflaması ve Vücut Bileşimi Analizi

Katılımcıların boy uzunluğu ölçümleri bireylerin ayakları yan yana; baş, kalça ve ayak topukları duvara değecek bir şekilde ve Frankfort düzlemde ölçülmüştür (Frisancho 1989; Gibson, 2005). Vücut kompozisyonları (vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut sıvı yüzdesi, kas kütlesi, kemik mineral ağırlığı ve bazal metabolizma hızı) TANITA BC 601 Innerscan Vücut Analiz cihazı ile ölçülmüştür. Katılımcılara analizden 24-48 saat öncesinde ağır fiziksel aktivite yapmamaları, 24 saat öncesi alkol kullanmamaları, son öğünün 2-4 saat önce yapılmış olması, ölçümden önce çok su içilmemesi, 4 saat öncesi çay, kahve tüketilmemesi ve üzerlerinde metal eşya bulundurulmaması gerektiği belirtilmiştir (Gibson, 2005). Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre BKİ'si $18,5 \text{ kg/m}^2$ 'nin altı olan katılımcılar zayıf, $18,5$ ila $<25 \text{ kg/m}^2$ arası olan katılımcılar normal, 25 ila $<30 \text{ kg/m}^2$ olan katılımcılar fazla kilolu, 30 kg/m^2 ve üzeri olan katılımcılar ise obez olarak sınıflandırılmıştır (WHO, 2010). Bu çalışmada obez ve fazla kilolu katılımcılar aynı grupta değerlendirilmiştir. Ayrıca

katılımcılardan anket yoluyla vücut ağırlıkları hakkındaki görüşlerini ve memnuniyet durumlarını ifade etmeleri istenmiştir.

2.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların değerlendirilmesi ve istatistiksel analizler için, IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics 22.0 programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler nitel ve nicel olmasına bağlı olarak tanımlayıcı istatistikler verilmiş, nitel değişkenler sayı (S) ve yüzde (%) olarak, nicel veriler ise ortalama, standart sapma (SS), alt ve üst değerler olarak ifade edilmiştir. Nicel verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnoff testi ile değerlendirildikten sonra nicel ve nitel veriler için uygun parametrik (T-Testi, Pearson Korelasyon) ve parametrik olmayan testler (Ki-Kare, Spearman Korelasyon, Mann-Whitney Testi) kullanılarak analiz edilmiştir. P değerinin 0,05'in altında olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Bu çalışmaya katılan 270 öğrencinin sosyodemografik özellikleri Çizelge 3.1'de verilmiştir. Sosyodemografik özellikler değerlendirildiğinde; öğrencilerin %61,9'unun kadın olduğu, genel yaş ortalamasının $20,68 \pm 2,07$ yıl olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %33,7'sinin Sağlık Yönetimi bölümü, %28,2'sinin Sosyal Hizmet bölümü, %25,9'unun Ortez-Protez bölümü, %12,2'sinin Çocuk Gelişimi bölümü öğrencisi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kaldığı yerler incelendiğinde yarısından fazlasının (%53,7) yurttan, %33,7'sinin ise ailesi ile birlikte yaşadığı görülmüştür. Ekonomik durumlarının dengeli olduğunu bildiren öğrencilerin oranı %50,4 iken giderin gelirinden fazla olduğunu bildiren öğrencilerin oranı ise %40,4 olarak saptanmıştır (Çizelge 3.1).

Çizelge 3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Sosyodemografik özellikler (n=270)			
		X±SS	
Yaş (yıl)	Kadın	20,64±2,07	
	Erkek	20,74±2,07	
	Toplam	20,68±2,07	
		n	%
Cinsiyet	Kadın	167	61,9
	Erkek	103	38,1
Bölüm	Çocuk Gelişimi	33	12,2
	Ortez-Protez	70	25,9
	Sağlık Yönetimi	91	33,7
	Sosyal Hizmet	76	28,2
Yaşanılan yer	Aile ile	91	33,7
	Arkadaş ile	28	10,4
	Aile büyüğü ile	6	2,2
	Yurt	145	53,7
Ekonomik durum	Gider gelirden fazla	109	40,4
	Gelir giderden fazla	25	9,2
	Gelir gider dengeli	136	50,4

Öğrencilerin sağlık durumlarına ilişkin genel bilgiler Çizelge 3.2’de yer almaktadır. Çizelgeye bakıldığında %94,8’inin herhangi bir kronik hastalığı olmadığı, kadın katılımcıların %6,0’sının ve erkek katılımcıların da %3,9’unun epilepsi, migren, kalp hastalığı, tiroit hastalığı, astım, ülseratif kolit ve diyabet olmak üzere farklı kronik hastalıklara sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %96,7’si kronik hastalıkları için herhangi bir ilaç kullanmamaktadır. Besin alerjisine sahip katılımcıların oranı kadın ve erkeklerde sırasıyla %1,2 ve %1 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %97,8’i herhangi bir diyet uygulamadığını ifade etmiştir. Diyet uyguladığını bildiren altı katılımcının tamamı kadındır ve 5 kişinin (%83,3) zayıflama diyeti, bir kişinin (%16,7) diyabet diyeti uyguladığı saptanmıştır. Kadın öğrencilerin diyet uygulama sebepleri

sorulduğunda 4'ünün sağlık, 2'sinin fiziksel kaygı nedeniyle diyet uyguladığı belirlenmiştir (Çizelge 3.2).



Çizelge 3.2. Öğrencilerin Sağlık Durumuna İlişkin Genel Bilgiler

		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)	
		n	%	n	%	n	%
Kronik hastalık durumu	Var	10	6,0	4	3,9	14	5,2
	Yok	157	94,0	99	96,1	256	94,8
		(n=10)		(n=4)		(n=14)	
Hastalıklar	Epilepsi	1	10,0	1	25,0	2	14,3
	Migren	1	10,0	0	0,0	1	7,1
	Kalp	2	20,0	1	25,0	3	21,5
	Tiroit	2	20,0	0	0,0	2	14,3
	Astım	1	10,0	0	0,0	1	7,1
	Ülseratif Kolit	0	0,0	2	50,0	2	14,3
	Akdeniz Ateşi	2	20,0	0	0,0	2	14,3
	Diyabet	1	10,0	0	0,0	1	7,1
	İlaç kullanma durumu	Kullanıyor	6	3,6	3	2,9	9
Kullanmıyor		161	96,4	100	97,1	161	96,7
Besin alerjisi durumu	Var	2	1,2	1	1,0	3	1,1
	Yok	165	98,8	102	99,0	267	98,9
Diyet uygulama durumu	Uyguluyor	6	3,6	0	0,0	6	2,2
	Uygulamıyor	161	96,4	103	100,0	264	97,8
Uygulanan diyet türü	Zayıflama diyeti	5	83,0	0	0	5	83,0
	Diyabet diyeti	1	16,7	0	0	1	16,7

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara, alkol kullanma durumu, süresi ve miktarına ilişkin bilgiler, fiziksel aktivite yapma durumu, süresi, sebepleri, uyku süresi ve tüketilen su miktarına ilişkin genel alışkanlıkları incelendiğinde %86,7'sinin alkol kullanmadığı, alkol kullanan öğrencilerin oranının ise erkeklerde (%17,5) kadınlardan (%10,8) daha fazla olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Alkol kullanım süresi ortalama $3,22\pm 2,47$ yıl olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %81,5'inin sigara içmediği saptanmıştır. Sigara içen öğrencilerin ortalama $4,5\pm 2,93$ yıl sigara içtiği ve günlük ortalama $9,8\pm 6,7$ adet sigara içtiği belirlenmiştir. Kadın öğrencilerden sigara içmeyenlerin oranı (%85,6) erkek öğrencilerden (%74,8) daha yüksek oranda saptanmıştır ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin %13,8'i, erkek öğrencilerin %30,1'i fiziksel aktivite yapmaktadır. Tüm öğrenciler değerlendirildiğinde %80,0'inin fiziksel aktivite yapmadığı saptanmıştır. Fiziksel aktivite yapma durumu kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı şekilde farklı bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrencilerin %85,2'sinin sağlık nedeniyle, %14,8'inin fiziksel kaygı nedeniyle fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Öğrencilerin ortalama fiziksel aktivite yapma sıklığı kadın ve erkek katılımcılarda sırasıyla $2,74\pm 1,21$ ve $3,42\pm 1,52$ gün/hafta olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük su tüketimi incelendiğinde erkeklerin ($2,15\pm 0,9$ L/gün) kadınlardan ($1,62\pm 0,7$ L/gün) anlamlı şekilde daha fazla su tükettiği saptanmıştır ($p<0,001$) (Çizelge 3.3).

Çizelge 3.3. Öğrencilerin Sağlık Davranışları

		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		x ² / p ^a
		n	%	n	%	n	%	
Alkol kullanma durumu	Kullanmıyor	149	89,2	85	82,5	234	86,7	2,473 0,116
	Kullanıyor	18	10,8	18	17,5	36	13,3	
$\bar{X} \pm SS$								
Kullanma süresi (yıl)		2,83±2,15		3,61±2,77		3,22±2,47		3,933 0,686
		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		
		n	%	n	%	n	%	
Sigara içme durumu	İçiyor	24	14,4	26	25,2	50	18,5	4,490 0,025*
	İçmiyor	143	85,6	77	74,8	220	81,5	
$\bar{X} \pm SS$								
İçme süresi (yıl)		4,38±2,7		4,62±3,18		4,5±2,93		3,993 0,948
İçme Miktarı (adet/gün)		7,96±6,22		11,5±6,80		9,8±6,7		14,160 0,291
Uyku süresi (dk/gün)		460,1±79,89		438,7±69,81		451,93±76,77		
		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		
		n	%	n	%	n	%	
Fiziksel aktivite yapma durumu	Yapıyor	23	13,8	31	30,1	54	20,0	10,611 0,001*
	Yapmıyor	144	86,2	72	69,9	216	80,0	
Fiziksel aktivite yapma sebebi	Sağlık	20	87,0	26	83,9	46	85,2	
	Fiziksel kaygı	3	13,0	5	16,1	8	14,8	
$\bar{X} \pm SS$								p^b
Fiziksel aktivite sıklığı (gün)		2,74±1,21		3,42±1,52		3,13±1,43		264,500 0,096
Su tüketim miktarı (L/gün)		1,62±0,7		2,15±0,9		1,82±0,8		5724,00 0,000*

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05, ^bMann-Whitney U testi, *p<0.05.

3.2. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri

Çizelge 3.4.'te öğrencilerin antropometrik ölçümlerine ilişkin verilere yer verilmiştir. Kadın öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı $57,67 \pm 10,08$ kg ve erkek öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı $75,12 \pm 11,19$ kg olarak saptanmıştır. Tüm öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı ise $64,33 \pm 13,50$ kg olarak belirlenmiştir. Kadınların ortalama boy uzunluğu $163,80 \pm 6,37$ cm, erkeklerin ortalama boy uzunluğu $177,81 \pm 6,13$ cm, tüm öğrencilerin ortalama boy uzunluğu $169,15 \pm 9,26$ cm olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin ortalama BKİ değeri $23,75 \pm 3,40$ kg/m², kadın öğrencilerin $21,49 \pm 3,57$ kg/m² ve tüm öğrencilerin ise $22,35 \pm 3,67$ kg/m² olarak belirlenmiştir. Ortalama vücut yağ yüzdesi kadınlarda $\%26,35 \pm 7,66$ ve erkeklerde $\%17,77 \pm 5,61$ olarak görülmektedir. Öğrencilerin ortalama vücut sıvı yüzdesinin ise erkeklerde $\%59,84 \pm 4,87$, kadınlarda $\%54,70 \pm 5,74$ olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.4).

Çizelge 3.4. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Ortalama Antropometrik Ölçüm Değerleri

		Kadın (n=167)	Erkek (n=103)	Toplam (n=270)
Vücut Ağırlığı (kg)	$\bar{X} \pm SS$	57,67±10,08	75,12±11,19	64,33±13,50
	Ortanca	55,6	74,7	62,3
	Alt-Üst	40,4-95,2	51,6-119,7	40,4-119,7
Boy Uzunluğu (cm)	$\bar{X} \pm SS$	163,80±6,37	177,81±6,13	169,15±9,26
	Ortanca	164,0	178,8	168,0
	Alt-Üst	49,0-183,0	160,0-196,0	149,0-196,0
BKİ (kg/m²)	$\bar{X} \pm SS$	21,49±3,57	23,75±3,40	22,35±3,67
	Ortanca	21,0	23,3	21,7
	Alt-Üst	15,5-34,1	17,0-39,5	15,5-39,5
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	$\bar{X} \pm SS$	26,35±7,66	17,77±5,61	23,08±8,1
	Ortanca	24,6	16,5	22,45
	Alt-Üst	11,5-52,9	5,2-34,3	5,2-52,9
Vücut Sıvı Yüzdesi (%)	$\bar{X} \pm SS$	54,70±5,74	59,84±4,87	56,66±5,96
	Ortanca	55,6	59,9	57,0
	Alt-Üst	32,3-66,3	47,2-73,5	32,3-73,5

Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ sınıflaması Çizelge 3.5'te gösterilmektedir. Çizelge 3.5 incelendiğinde kadın öğrencilerin %65,3'ü normal, %20,4'ü zayıf, %14,4'ü hafif şişman/obez; erkek öğrencilerin %63,1'i normal, %33,0'ü hafif şişman/obez, %3,9'u zayıftır. Kadın ve erkeklerin ait oldukları BKİ sınıfları anlamlı şekilde farklı bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm öğrencilerin ise %64,4'ü normal, %14,1'i zayıf, %21,5'i hafif şişman/obez olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.5).

Çizelge 3.5. Öğrencilerin Cinsiyete Göre BKİ Sınıflaması

	Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		x ² / p ^a
	n	%	n	%	n	%	
Zayıf	34	20,4	4	3,9	38	14,1	23,017 0,000*
Normal	109	65,3	65	63,1	174	64,4	
Hafif Şişman /Obez	24	14,4	34	33,0	58	21,5	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05.

3.3. Öğrencilerin Vücut Ağırlıkları Hakkındaki Görüşleri

Öğrencilerin vücut ağırlıkları ile ilgili kendi görüşleri ve memnuniyet durumları Çizelge 3.6'da yer almaktadır. Kadın öğrencilerden zayıf olduğunu düşünenlerin %40,7'si memnun olduğunu, %40,7'si memnun olmadığını ve %18,6'sı ise kararsız olduğunu ifade etmiştir. Normal vücut ağırlığına sahip olduğunu düşünen kadın katılımcıların %63,3'ü memnunum, %16,5'i memnun değilim, %20,2'si ise kararsızım cevabını vermiştir. Şişman olduğunu düşünen kadın katılımcıların %3,3'ü memnun olduğunu, %83,4'ü ise memnun olmadığını ifade etmiştir. Zayıf olduğunu düşünen erkek katılımcıların %80,0'i vücut ağırlığından memnun olmadığını, %13,3'ü memnun olduğunu ifade etmiştir. Normal olduğunu düşünen erkeklerin %69,3'ü memnunum, %20,0'si memnun değilim cevabını vermiştir. Kilolu olduğunu düşünen erkek öğrencilerin ise %53,8'i memnun olmadığını, %30,8'i kararsız olduğunu ifade etmiş ancak %15,4'ü memnun olduğunu bildirmiştir. Aşırı kilolu olduğunu düşünen tek kadın katılımcı ise vücut ağırlığı hakkında kararsız olduğunu ifade etmiştir (Çizelge 3.6).

Çizelge 3.6. Öğrencilerin Vücut Ağırlıkları Hakkındaki Görüşleri

		Memnunum		Memnun değilim		Kararsızım		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Zayıfım	Kadın (n=167)	11	40,7	11	40,7	5	18,6	27	100
	Erkek (n=103)	2	13,3	12	80,0	1	6,7	15	100
Normalim	Kadın (n=167)	69	63,3	18	16,5	22	20,2	109	100
	Erkek (n=103)	52	69,3	15	20,0	8	10,7	75	100
Kiloluym	Kadın (n=167)	1	3,3	25	83,4	4	13,3	30	100
	Erkek (n=103)	2	15,4	7	53,8	4	30,8	13	100
Aşırı Kiloluym	Kadın (n=167)	-	-	-	-	1	100,0	1	100
	Erkek (n=103)	-	-	-	-	-	-	-	-

3.4. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Öğrencilerin ana öğün atlama durumları, ara öğün tüketip tüketmediklerine ilişkin bilgiler ve öğün atlama nedenleri Çizelge 3.7 ve 3.8’de verilmiştir. Öğrencilerin %74,1’inin ana öğünlerini atladığı ve kadın öğrencilerin (%80,2) erkek öğrencilere kıyasla (%64,1) anlamlı şekilde daha fazla ana öğün atladığı saptanmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin ara öğün tüketimine bakıldığında ise %80,0’inin ara öğün tükettiği, kadın öğrencilerin %79,0’unun ve erkek öğrencilerin de %81,6’sının ara öğün tükettiği belirlenmiştir (Çizelge 3.7).

Çizelge 3.7. Öğrencilerin Ana Öğün Atlama ve Ara Öğün Tüketim Durumları

		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		x ² / p ^a
		n	%	n	%	n	%	
Ana öğün atlama durumu	Atlar	134	80,2	66	64,1	200	74,1	8,665 0,003*
	Atlamaz	33	19,8	37	35,9	70	25,9	
Ara öğün tüketim durumu	Tüketir	132	79,0	84	81,6	216	80,0	0,251 0,616
	Tüketmez	35	21,0	19	18,4	54	20,0	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05.

Çalışmaya katılan öğrencilerin öğün tüketim sıklıkları Çizelge 3.8’de yer almaktadır. Çizelge incelendiğinde her gün kahvaltı yapan kadın öğrenci oranı %56,8, erkek öğrenci oranı %50,5, hiç kahvaltı yapmayan kadın öğrenci oranı %1,8 ve erkek öğrenci oranı %1,9 olarak saptanmıştır. Kuşluk öğünü kadın katılımcılarda %66,5 oranında ve erkek katılımcılarda %65 oranında hiç tüketilmemektedir. Öğrencilerin öğle öğünü tüketimi incelendiğinde her gün öğle öğünü tüketen kadınların (%29,9) erkeklere kıyasla (%52,4) anlamlı şekilde daha az olduğu ve bu öğün açısından her iki cinsiyetin anlamlı şekilde farklı olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Kadın öğrencilerin %3,6’sı, erkek öğrencilerin %5,8’i her gün ikinci öğünü tüketirken, kadınların %50,9’unun, erkeklerin ise %40,8’inin hiç ikinci öğünü tüketmediği belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin %79,6’sı, erkek öğrencilerin %86,4’ü her gün akşam yemeği tüketmektedir. Haftada 5-6 gün akşam yemeği tüketen kadınların oranı %13,2 iken erkeklerde bu oran %5,8’dir. Akşam öğünü tüketim sıklığı incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0,05). Kadın katılımcıların gece öğünü tüketimine bakıldığında %34,7’sinin hiç tüketmediği, %2,4’ünün ise her gün gece öğünü tükettiği belirlenmiş, erkek katılımcılarda bu oran sırasıyla %22,3 ve %12,6 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin gece öğün tüketim sıklıkları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0,05) (Çizelge 3.8).

Çizelge 3.8. Öğrencilerin Öğün Tüketim Sıklıkları

		Her		Haftada		Haftada		Haftada		Hiç		x ² / p ^a
		Gün		5-6 Gün		3-4 Gün		1-2 Gün				
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kahvaltı	Kadın (n=167)	95	56,8	25	15,0	25	15,0	19	11,4	3	1,8	3,177
	Erkek (n=103)	52	50,5	13	12,6	24	23,3	12	11,7	2	1,9	0,529
Kuşluk	Kadın (n=167)	4	2,4	7	4,2	16	9,6	29	17,3	111	66,5	0,532
	Erkek (n=103)	3	2,9	5	4,9	8	7,8	20	19,4	67	65,0	0,970
Öğle	Kadın (n=167)	50	29,9	32	19,2	53	31,7	26	15,6	6	3,6	20,063
	Erkek (n=103)	54	52,4	23	22,3	18	17,5	5	4,9	3	2,9	0,000*
İkinci	Kadın (n=167)	6	3,6	8	4,8	23	13,8	45	26,9	85	50,9	3,195
	Erkek (n=103)	6	5,8	5	4,9	15	14,5	35	34,0	42	40,8	0,526
Akşam	Kadın (n=167)	133	79,6	22	13,2	4	2,4	7	4,2	1	0,6	9,680
	Erkek (n=103)	89	86,4	6	5,8	3	2,9	1	1,0	4	3,9	0,046*
Gece	Kadın (n=167)	4	2,4	11	6,6	27	16,2	67	40,1	58	34,7	14,012
	Erkek (n=103)	13	12,6	6	5,8	18	17,5	43	41,8	23	22,3	0,007*

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05.

Öğrencilerin öğün atlama nedenleri incelendiğinde kadınların %37,3'ü ve erkeklerin %37,9'u zaman bulamamaktan ana öğün atladığını bildirmiştir. Ana öğün atlama sebepleri kendi içinde karşılaştırıldığında en sık gösterilen neden zaman bulamamak (%37,5) ve en nadir gösterilen neden hastalık durumu (%1,0) olmuştur. Bu sebepler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Ara öğün tüketmeme nedeni olarak kadınlarda en sık gösterilen neden acıkmamış olmak (%34,3) olarak gösterilmiştir. Erkeklerin ise %42,1'i ara öğün tüketmemelerine alışkanlıklarının olmamasını neden göstermiştir. Zaman bulamadığından ve acıkmamış olduğundan ara öğün tüketmeyen erkeklerin oranı ise %21,1 oranında birbirine eşit olarak bulunmuştur. Ara öğün tüketmeme sebepleri kendi içlerinde kıyaslandığında istatistiksel olarak bir fark göstermemiştir (p>0,05) (Çizelge 3.9).

Çizelge 3.9. Öğrencilerin Ana Öğün Atlama ve Ara Öğün Tüketmeme Nedenleri

		Kadın (n=134)		Erkek (n=66)		Toplam (n=200)		x ² / p ^a
		n	%	n	%	n	%	
		Ana Öğün Atlama Nedenleri	Alışkanlık yok	21	15,7	12	18,2	
Zaman bulamamak	50		37,3	25	37,9	75	37,5	
Yemek olmaması	6		4,5	4	6,1	10	5,0	
Mekanın uygun olmaması	9		6,7	6	9,1	15	7,5	
Acıkmamış olmak	38		28,4	16	24,2	54	27,0	
Diyet uyguluyor olmak	5		3,7	1	1,5	6	3,0	
Ekonomik sebepler	3		2,2	2	3,0	5	2,5	
Hastalık durumu	2		1,5	-	-	2	1,0	
		Kadın (n=35)		Erkek (n=19)		Toplam (n=54)		x ² / p ^a
		n	%	n	%	n	%	
		Ara Öğün Tüketmeme Nedenleri	Alışkanlık yok	5	14,3	8	42,1	
Zaman bulamamak	11		31,4	4	21,1	15	27,8	
Yemek olmaması	1		2,9	1	5,3	2	3,7	
Mekanın uygun olmaması	3		8,6	2	10,5	5	9,3	
Acıkmamış olmak	12		34,3	4	21,1	16	29,6	
Diyet uyguluyor olmak	2		5,7	-	-	2	3,7	
Ekonomik sebepler	1		2,9	-	-	1	1,9	
Hastalık durumu	-		-	-	-	-	-	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05.

Çizelge 3.10'da öğrencilerin gece uyanıp yemek yeme durumları yer almaktadır. Öğrencilerin %85,2'sinin gece uyanıp yeme durumu olmadığı belirlenmiş ve kadınların %13,8'i ve erkeklerin de %16,5'inin gece uyanıp yemek yediği saptanmıştır. Gece uyanıp yeme durumu açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.10).

Çizelge 3.10. Öğrencilerin Gece Uyanıp Yeme Durumu

		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		χ^2 / p^a
		n	%	n	%	n	%	
Gece yeme durumu	Yer	23	13.8	17	16.5	40	14.8	0,377 0,539
	Yemez	144	86.2	86	83.5	230	85.2	

^aPearson Ki Kare Testi, * $p<0.05$.

3.5. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldığı Puanlar

3.5.1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Ortalama Ölçek Puanları ve Sınıflaması

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre SYÖ, BAÖ ve RBS Ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin bilgiler Çizelge 3.11'de verilmiştir. Öğrencilerin ortalama SYÖ puanları kadınlarda $3,39\pm 0,537$, erkeklerde $3,53\pm 0,508$ olarak saptanmıştır. Değerlendirmeye tüm öğrenciler dahil edildiğinde ise ortalama SYÖ puanı $3,44\pm 0,530$ olarak belirlenmiştir. Sezgisel yeme ölçeği puanında cinsiyetler arasında anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). Sezgisel yeme ölçeğinin alt ölçeklerinden olan koşulsuz yeme izni puanı kadınlarda ve erkeklerde sırasıyla $3,46\pm 0,595$ ve $3,47\pm 0,568$ olarak hesaplanmıştır. Diğer bir alt ölçek olan duygusal nedenlerden çok fiziksel sebeplerden

yeme alt ölçek puanları ise kadınlarda ortalama $3,38\pm0,670$ iken erkeklerde ortalama $3,53\pm0,638$ olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin açlık ve tokluk ipuçlarına güven alt ölçek puanı ortalama $3,35\pm0,637$ olarak hesaplanmış, erkek öğrencilerde ($3,55\pm0,616$) kadın öğrencilere ($3,23\pm0,620$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Sezgisel yeme ölçeğinin son alt ölçeği olan vücut-besin seçimi uyum puanlarına bakıldığında kadınlarda ortalama $3,60\pm0,997$ puan, erkeklerde ortalama $3,57\pm0,959$ puan ve tüm katılımcılarda ortalama $3,59\pm0,981$ puan alındığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin beden algı durumları değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin ortalama beden algı ölçeği puanı $141,5\pm20,5$, erkek öğrencilerin ortalama beden algı ölçeği puanı $153,1\pm21,6$ olarak bulunmuştur. Tüm öğrencilerin ortalama beden algı puanı ortalaması ise $145,9\pm21,7$ 'dur. Beden algı puanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$).

Öğrencilerin benlik saygısı durumları değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin ortalama benlik saygısı puanları $1,94\pm1,76$, erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları ortalama $1,68\pm1,73$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmemektedir ($p>0,05$).

Çizelge 3.11. Öğrencilerin Cinsiyete Göre SYÖ, BDÖ ve RBS Ortalama Ölçek Puanları

	Kadın (n=167)	Erkek (n=103)	Toplam (n=270)	P
	X ± SS Ortanca (Alt-Üst)	X ± SS Ortanca (Alt-Üst)	X ± SS Ortanca (Alt-Üst)	
SYÖ puanı	3,39±0,537 3,39 (1,78-4,74)	3,53±0,508 3,56 (2,08-4,65)	3,44±0,530 3,47 (1,78-4,74)	0,033^a
Koşulsuz yeme izni	3,46±0,595 3,5 (1,66-4,66)	3,47±0,568 3,50 (2,16-4,83)	3,46±0,584 3,5 (1,66-4,83)	0,892 ^a
Duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme	3,38±0,670 3,37 (1,50-4,87)	3,53±0,638 3,62 (2,0-5,0)	3,44±0,661 3,5 (1,5-5,0)	0,670 ^a
Açlık-tokluk ipuçlarına güvenme	3,23±0,620 3,16 (1,83-4,83)	3,55±0,616 3,5 (1,5-5,0)	3,35±0,637 3,5 (1,5-5,0)	0,000^a
Vücut-yiyecek seçimi uyumu	3,60±0,997 4,0 (1,0-5,0)	3,57±0,959 4,0 (1,0-5,0)	3,59±0,981 4,0 (1,0-5,0)	0,792 ^a
BAÖ puanı	141,5±20,5 139,0 (94,0-199,0)	153,1±21,6 153,0 (83,0-200,0)	145,9±21,7 145,5 (83,0-200,0)	0,000^a
RBS puanı	1,94±1,76 2,0 (0,0-6,0)	1,68±1,73 1,68 (0,0-6,0)	1,84±1,75 1,0 (0,0-6,0)	0,242 ^b

^aBağımsız t testi, ^bMann-Whitney U testi

Çizelge 3.12’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçek sınıflamalarına yer verilmiştir. Öğrencilerin sezgisel yeme ölçek puanı ortalama 3,44±0,530 puan olduğundan bu puan değeri bu çalışma için sınır değer olarak belirlenmiştir. Bu bakımdan bu değer altında puan alan öğrencilerin daha düşük oranda sezgisel yeme davranışı gösterdiği, bu değer üstünde puan alan öğrencilerin ise daha yüksek oranda sezgisel yeme davranışı gösterdiği ifade edilmektedir. Çalışmaya katılan tüm öğrencilerin %51,1’i yüksek sezgisel yeme davranışına sahip olduğu, kadınların ise

%53,9'unun, erkeklerin %40,8'inin düşük sezgisel yeme davranış puanına sahip olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin beden algı durumları, 135 puanın altında olanlar için olumsuz beden algısına sahip olmak ve 135 puanın üstünde olanlar için olumlu beden algısına sahip olmak şeklinde değerlendirilmiştir. Kadın öğrencilerin %61,7'si, erkek öğrencilerin %80,6'sı 135 puanın üzerinde puan almıştır ve olumlu beden algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Beden algısı durumu incelendiğinde cinsiyete göre beden algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin %54,4'ünün yüksek benlik saygısına sahip olduğu, %35,2'sinin orta düzeyde benlik saygısına sahip olduğu ve %10,4'ünün ise düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %62,1'i yüksek, %27,2'si orta, %10,7'si düşük benlik algısına sahiptir. Kadın öğrencilerin ise %49,7'si yüksek, %40,1'i orta, %10,2'si düşük benlik saygısına sahiptir. Benlik saygısı düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak benzerdir ($p>0,05$) (Çizelge 3.12).

Çizelge 3.12. Öğrencilerin Cinsiyete Göre SYÖ, BAÖ ve RBS Ölçek Puanları

		Kadın (n=167)		Erkek (n=103)		Toplam (n=270)		x ² / p ^a
		n	%	n	%	n	%	
SYÖ	Düşük puan (<3,44)	90	53,9	42	40,8	132	48,9	4,386 0,036*
	Yüksek puan (>3,44)	77	46,1	61	59,2	138	51,1	
BAÖ	Düşük puan (<135)	64	38,3	20	19,4	84	31,1	10,625 0,001*
	Yüksek puan (>135)	103	61,7	83	80,6	186	68,9	
RBS	Yüksek puan (0-1)	83	49,7	64	62,1	147	54,4	4,854 0,088
	Orta puan (2-4)	67	40,1	28	27,2	95	35,2	
	Düşük puan (5-6)	17	10,2	11	10,7	28	10,4	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05.

3.5.2. Öğrencilerin Ölçek Puanlarına Göre Ortalama Antropometrik Ölçüm Değerleri ve BKİ sınıflarının Değerlendirilmesi

Çizelge 3.13, 3.14 ve 3.15'te SYÖ, BAÖ ve RBS ölçek puanlarına göre öğrencilerin ortalama antropometrik ölçüm değerleri verilmiştir. Sezgisel yeme davranışı yüksek ve düşük olarak incelendiğinde öğrencilerin sezgisel yeme davranışı yüksek olanların ortalama vücut ağırlığı 63,75±13,43 kg, düşük olanların ortalama vücut ağırlığı 64,9±13,6 kg olarak bulunmuştur. Sezgisel yeme davranışı kadın öğrencilerde vücut ağırlığı, BKİ ve vücut yağ oranı bakımından istatistiksel olarak farklı bulunmuştur (p<0,05). Öğrencilerden düşük sezgisel yeme davranışına sahip

olan kadınlarda BKİ $22,15 \pm 3,9$ kg/m^2 ve yüksek olan kadınlarda $20,72 \pm 2,96$ kg/m^2 olarak belirlenmiştir ($p < 0,05$). Düşük ve yüksek sezgisel yeme davranışı gösteren tüm bireylerin vücut yağ oranı ve vücut sıvı oranı istatistiksel olarak farklı bulunmuştur ($p < 0,05$) (Çizelge 3.13).

Çizelge 3.13. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçüm Ortalama Değerleri ve SYÖ Ölçek Puanları

SYÖ		Düşük Puan (<3,44)	Yüksek puan (>3,44)	P ^a
		X ± SS		
Kadın	Vücut Ağırlığı (kg)	59,67±10,9	55,33±8,38	0,027*
	Boy Uzunluğu (cm)	164,14±6,08	163,41±6,71	0,413
	BKİ (kg/m^2)	22,15±3,9	20,72±2,96	0,029*
	Vücut Yağ Oranı	27,31±8,34	25,24±6,66	0,032*
	Vücut Sıvı Oranı	54,06±6,22	55,45±5,06	0,061
Erkek	Vücut Ağırlığı (kg)	76,20±11,74	74,38±10,82	0,905
	Boy Uzunluğu (cm)	178,02±6,32	177,67±6,04	0,746
	BKİ (kg/m^2)	24,07±3,86	23,53±3,07	0,311
	Vücut Yağ Oranı	17,17±5,72	18,17±5,54	0,650
	Vücut Sıvı Oranı	60,28±5,48	59,53±4,42	0,123
Toplam	Vücut Ağırlığı (kg)	64,93±13,60	63,75±13,43	0,994
	Boy Uzunluğu (cm)	168,56±8,93	169,71±9,56	0,135
	BKİ (kg/m^2)	22,76±3,98	21,96±3,31	0,850
	Vücut Yağ Oranı	24,08±8,94	22,11±7,10	0,009*
	Vücut Sıvı Oranı	56,04±6,64	57,25±5,19	0,019*

^aBağımsız t testi, * $p < 0,05$

Öğrencilerin beden algı durumları ile antropometrik ölçümlerinin ilişkisi incelendiğinde olumsuz beden algısına sahip öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı $62,8 \pm 12,51$ kg, daha olumlu beden algısına sahip öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı $65,01 \pm 13,9$ kg olarak bulunmuştur. Olumsuz beden algısına sahip öğrencilerin boyu ($166,7 \pm 7,9$ cm), daha olumlu beden algısına sahip öğrencilere göre ($170,25 \pm 9,61$ cm)

daha kısa olarak belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin ortalama BKİ değeri olumsuz beden algısına sahip olanlar için $22,54\pm3,87 \text{ kg/m}^2$, olumlu beden algısına sahip olanlar için $22,27\pm3,59 \text{ kg/m}^2$ olarak bulunmuştur ($p>0,05$). Öğrencilerin ortalama vücut yağ oranı olumsuz beden algısına sahip olanlarda ($\%24,9\pm8,69$), olumlu beden algısına sahip olanlara göre ($\%22,24\pm7,7$) daha yüksek bulunmuştur ($p>0,05$). Öğrencilerin vücut sıvı yüzdeleri ise olumsuz ve olumlu olan katılımcılarda sırasıyla $\%55,56\pm6,82$ ve $\%57,16\pm5,48$ olarak saptanmıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$) (Çizelge 3.14).

Çizelge 3.14. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçüm Ortalama Değerleri ve BAÖ Ölçek Puanları

BAÖ		Düşük puan (<135)	Yüksek puan (>135)	p ^a
		X ± SS		
Kadın	Vücut Ağırlığı (kg)	59,76±11,16	56,38±9,17	0,259
	Boy Uzunluğu (cm)	163,71±5,98	163,86±6,63	0,213
	BKİ (kg/m ²)	22,28±3,85	21,00±3,31	0,336
	Vücut Yağ Oranı	27,45±7,71	25,67±7,59	0,732
	Vücut Sıvı Oranı	53,80±5,89	55,26±5,60	0,622
Erkek	Vücut Ağırlığı (kg)	72,58±11,76	75,73±11,03	0,455
	Boy Uzunluğu (cm)	176,25±5,64	178,19±6,22	0,339
	BKİ (kg/m ²)	23,37±3,90	23,85±3,29	0,112
	Vücut Yağ Oranı	16,89±6,58	17,98±5,37	0,571
	Vücut Sıvı Oranı	61,18±6,71	59,51±4,31	0,008*
Toplam	Vücut Ağırlığı (kg)	62,81±12,51	65,01±13,91	0,156
	Boy Uzunluğu (cm)	166,70±7,95	170,25±9,61	0,013*
	BKİ (kg/m ²)	22,54±3,87	22,27±3,59	0,427
	Vücut Yağ Oranı	24,93±8,69	22,24±7,70	0,141
	Vücut Sıvı Oranı	55,56±6,82	57,16±5,48	0,030*

^aBağımsız t testi, * $p<0,05$.

Öğrencilerin antropometrik ölçümlerinin benlik saygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerin ortalanca vücut ağırlığı 63,50 kg, orta benlik saygısına sahip öğrencilerin ortalanca vücut ağırlığı 61,70 kg, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin ortalanca vücut ağırlığı 60,85 kg olarak saptanmıştır. Boy uzunlukları ise yüksek, orta ve düşük benlik saygısına sahip öğrencilerde sırasıyla

ortanca değer olarak 170 cm, 168 cm, 169 cm olarak saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama BKİ'si yüksek, orta, düşük benlik saygısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde değişmemiştir ($p>0,05$). Yüksek, orta ve düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin vücut yağ oranları ortanca değer olarak sırasıyla %22, %22,8 ve %22,8 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin RBS lek puanları antropometrik ölçümleri ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (izelge 3.15).

Çizelge 3.15. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Antropometrik lm Ortalama Değerleri ve RBS lek Puanları

RBS		Yüksek puan (0-1)	Orta puan (2-4)	Düşük puan (5-6)	p ^b
Ortanca					
Kadın	Vücut Ağırlığı (kg)	55,30	57,30	53,90	0,121
	Boy Uzunluğu (cm)	163,00	164,00	163,00	0,375
	BKİ (kg/m ²)	21,00	21,20	20,90	0,184
	Vücut Yağ Oranı	24,70	25,00	24,10	0,986
	Vücut Sıvı Oranı	56,10	55,40	56,50	0,838
Erkek	Vücut Ağırlığı (kg)	71,10	78,00	76,30	0,183
	Boy Uzunluğu (cm)	176,00	180,00	180,00	0,086
	BKİ (kg/m ²)	23,20	23,80	23,80	0,653
	Vücut Yağ Oranı	16,40	17,10	15,80	0,428
	Vücut Sıvı Oranı	59,95	59,35	61,4	0,832
Toplam	Vücut Ağırlığı (kg)	63,50	61,70	60,85	0,836
	Boy Uzunluğu (cm)	170,00	168,00	169,00	0,658
	BKİ (kg/m ²)	21,60	21,90	21,70	0,640
	Vücut Yağ Oranı	22,00	22,80	22,80	0,157
	Vücut Sıvı Oranı	57,40	56,30	57,00	0,251

^bMann-whitney U testi, * $p<0.05$.

Çizelge 3.16'te ğrencilerin BKİ sınıflamasına göre SY, BA ve RBS lek sınıflamalarına yer verilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre sezgisel yeme

puanlarına bakıldığında zayıf bireylerin %55,3'ü, normal vücut ağırlığına sahip bireylerin %53,4'ü yüksek sezgisel yeme davranışına sahiptir ($p>0,05$) (Çizelge 3.16).

Öğrencilerin beden algı puanları ve BKİ sınıflaması ilişkisi incelendiğinde zayıf öğrencilerin %71,1'i, normal öğrencilerin %69,5'i olumlu beden algısına sahip bulunmuştur. Bu çalışmada beden algı puanları ile BKİ sınıfı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.16).

Öğrencilerin BKİ sınıfı ile benlik saygısı puanları incelendiğinde zayıf öğrencilerin %55,3'ü yüksek, %36,8'i orta benlik saygısına sahip olarak bulunmuştur. Normal vücut ağırlığındaki öğrencilerin %55,7'si yüksek, %32,8'i orta düzeyde benlik algısına sahiptir ($p>0,05$) (Çizelge 3.16).

Çizelge 3.16. Öğrencilerin BKİ Sınıfına Göre Ortalama Ölçek Puanları

		Zayıf (n=38)		Normal (n=174)		Hafif Şişman/Obez (n=48)		Toplam (n=270)		x ² / p ^a
		n	%	n	%	n	%	n	%	
SYÖ	Düşük puan (<3,44)	17	44,7	81	46,6	34	58,6	132	48,9	2,841 0,241
	Yüksek puan (>3,44)	21	55,3	93	53,4	24	41,4	138	51,1	
BAÖ	Düşük puan (<135)	11	28,9	53	30,5	20	34,5	84	31,1	0,425 0,809
	Yüksek puan (>135)	27	71,1	121	69,5	38	65,6	186	68,9	
RBS	Yüksek puan (0-1)	21	55,3	97	55,7	29	50,0	147	54,4	1,830 0,767
	Orta puan (2-4)	14	36,8	57	32,8	24	41,4	95	35,2	
	Düşük puan (5-6)	3	7,9	20	11,5	5	8,6	28	10,4	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05

3.5.3. Öğrencilerin Ölçek Puanlarının Fiziksel Aktivite Yapma Durumları ve Sıklığına Göre Değerlendirilmesi

Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına ve sıklıklarına göre SYÖ, BAÖ ve RBS ölçek puanlarına ilişkin analiz sonuçları Çizelge 3.17’te ve Çizelge 3.18’de yer almaktadır. Sezgisel yeme davranışı düşük bireylerin %80,3’ünün ve yüksek olan bireylerin %79,7’sinin fiziksel aktivite yapmadığı, bu gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.17). Fiziksel

aktivite yapan katılımcılar için ise fiziksel aktivite yaptıkları gün sayıları ile sezgisel yeme davranışı ilişkisine bakılmış ve düşük sezgisel yeme davranışına sahip bireylerin haftada ortalama $2,9 \pm 1,1$ gün, yüksek sezgisel yeme davranışına sahip bireylerin $3,4 \pm 1,66$ gün fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür. Yüksek düzeyde sezgisel yeme davranışına sahip bireylerin haftalık fiziksel aktivite gün sayısı daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$) (Çizelge 3.18).

Olumlu beden algısına sahip katılımcıların %74,2'si fiziksel aktivite yapmamakta iken olumsuz beden algısına sahip katılımcıların ise %92,9'u fiziksel aktivite yapmamaktadır. Fiziksel aktivite yapma durumu ile olumlu beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$) (Çizelge 3.17). Fiziksel aktivite yaptığını bildiren öğrencilerden olumsuz beden algısına sahip katılımcıların ($2,83 \pm 0,408$ gün/hafta), olumlu beden algısına sahip katılımcılardan ($3,16 \pm 1,5$ gün/hafta) daha az sıklıkta fiziksel aktivite yaptığı ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.18).

Düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin %10,7'sinin, orta benlik saygısına sahip öğrencilerin %16,8'inin, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin %23,8'inin fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Fiziksel aktivite yapma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0,05$) (Çizelge 3.17). Fiziksel aktivite yaptığını bildiren öğrencilerden yüksek benlik saygısı olanlar ortalama $3,25 \pm 1,5$ gün/hafta, orta benlik saygısı olanlar $2,75 \pm 1,18$ gün/hafta, düşük benlik saygısı olanlar $3,66 \pm 1,52$ gün/hafta fiziksel aktivite yapmaktadır. Öğrencilerin ölçek puanları ile fiziksel aktivite yapma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$) (Çizelge 3.18).

Çizelge 3.17. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Ölçek Puanları Sınıflaması

			Yapıyor	Yapmıyor	Toplam	χ^2 / p^a
SYÖ	Düşük puan	n	26	106	132	0,015 0,903
	(<3,44)	%	19,7	80,3	100	
	(%48,9)					
	Yüksek puan	n	28	110	138	
	(>3,44)	%	20,3	79,7	100	
	(%51,1)					
Toplam	n	54	216	270		
	(%100)	%	20,0	80,0	100	
BAÖ	Düşük puan	n	6	78	84	12,598 0,000*
	(<135)	%	7,1	92,9	100	
	(%31,1)					
	Yüksek puan	n	48	138	186	
	(>135)	%	25,8	74,2	100	
	(%68,9)					
Toplam	n	54	216	270		
	(%100)	%	20,0	80,0	100	
RBS	Yüksek puan	n	35	112	147	3,434 0,180
	(0-1)	%	23,8	76,2	100	
	(%54,4)					
	Orta puan	n	16	79	95	
	(2-4)	%	16,8	83,2	100	
	(%35,2)					
	Düşük puan	n	3	25	28	
(5-6)	%	10,7	89,3	100		
(%10,4)						
Toplam	n	54	216	270		
	(%100)	%	20,0	80,0	100	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05

Çizelge 3.18. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığına Göre Ölçek Puanları

		Fiziksel Aktivite Sıklığı (gün)	
		X ± SS	P ^a
		Ortanca (Alt-Üst)	
SYÖ	Düşük puan (<3,44)	2,9±1,1 3(1-6)	0,754 ^a
	Yüksek puan (>3,44)	3,4±1,66 3(1-7)	
	Toplam	3,13±1,43 3(1-7)	
BAÖ	Düşük puan (<135)	2,83±0,408 3(2-3)	0,823 ^a
	Yüksek puan (>135)	3,16±1,5 3(1-7)	
	Toplam	3,13±1,43 3(1-7)	
RBS	Yüksek (0-1)	3,25±1,5 3(1-7)	0,964 ^a
	Orta (2-4)	2,75±1,18 3(1-6)	
	Düşük (5-6)	3,66±1,52 4(2-5)	
	Toplam	3,13±1,43 3(1-7)	

^aMann-Whitney U testi

3.5.4. Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Sezgisel Yeme Ölçeği Puanlarının Sınıflaması

Öğrencilerin gelir-gider durumları, kaldığı yer, gece uyanıp yeme durumları, öğün atlama ve tüketim durumları ile SYÖ sınıflamasına ilişkin bilgiler Çizelge 3.19, Çizelge 3.20, Çizelge 3.21 ve Çizelge 3.22’de verilmiştir. Öğrencilerin sezgisel yeme

puanları ve gelir-gider durumlarının ilişkisi incelendiğinde gideri gelirinden fazla olan öğrencilerin %51,4'ü, geliri giderinden fazla olan öğrencilerin %56,0'sı ve geliri gideri dengeli olan öğrencilerin %50,0'si yüksek sezgisel yeme davranışına sahip olup bu ekonomik durum grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Öğrencilerin sezgisel yeme puanları gelir durumlarına göre değişmemektedir ($p>0.05$) (Çizelge 3.19).

Çizelge 3.19. Öğrencilerin Gelir Gider Durumuna Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması

	Düşük puan (<3,44) (n=132)		Yüksek puan (>3,44) (n=138)		Toplam (n=270)		χ^2 / p^a
	n	%	n	%	n	%	
Gider gelirden fazla (n=109)	53	48,6	56	51,4	109	40,4	0,309 0,857
Gelir giderden fazla (n=25)	11	44,0	14	56,0	25	9,2	
Gelir gider dengeli (n=136)	68	50,0	68	50	136	50,4	

^aPearson Ki Kare Testi, * $p<0.05$

Öğrencilerin kaldığı yer ve sezgisel yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş ve ailesi ile kalan öğrencilerin %52,7'si, aile büyüklerinden birileri ile kalan öğrencilerin %66,7'si yüksek sezgisel yeme davranışına sahip olduğu bulunmuştur. Arkadaşı ile kalan öğrencilerin %53,6'sı ve yurttan kalan öğrencilerin %49,7'si düşük sezgisel yeme davranışına sahip olarak bulunmuştur. Öğrencilerin kaldığı yer ve sezgisel yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Çizelge 3.20).

Çizelge 3.20. Öğrencilerin Kaldığı Yere Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması

	Düşük puan (<3,44) (n=132)		Yüksek puan (>3,44) (n=138)		Toplam (n=270)		x ² / p ^a
	n	%	n	%	n	%	
Aile (n=91)	43	47,3	48	52,7	91	33,7	0,958 0,811
Arkadaş (n=28)	15	53,6	13	46,4	28	10,4	
Aile büyüğü (n=6)	2	33,4	4	66,7	6	2,2	
Yurt (n=145)	72	49,7	73	50,3	145	53,7	

^aPearson Ki Kare Testi, *p<0.05

Öğrencilerin gece uyanıp yeme durumları ve sezgisel yeme davranışı ilişkisinde bakıldığında gece uyanıp yemek yiyen öğrencilerin %72,5'i düşük sezgisel yeme davranışına sahipken gece uyanıp yemek yemediğini belirten öğrencilerin %55,2'si yüksek sezgisel yeme davranışına sahip olarak bulunmuştur (p<0,05) (Çizelge 3.21).

Çizelge 3.21. Öğrencilerin Gece Uyanıp Yeme Durumuna Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması

	Düşük puan (<3,44) (n=132)		Yüksek puan (>3,44) (n=138)		Toplam (n=270)		p*
	n	%	n	%	n	%	
Yer (n=40)	29	72,5	11	27,5	40	14,8	0,001*
Yemez (n=230)	103	44,8	127	55,2	230	85,2	

Fisher's Exact testi

Öğün atlama durumunun sezgisel yeme davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Ana öğünlerini atladığını bildiren öğrencilerin %74,2'si düşük sezgisel yeme davranışına, ana öğünlerini atlamadığını bildiren öğrencilerin %73,9'u yüksek sezgisel yeme

davranışına sahip olarak bulunmuştur. Benzer şekilde ara öğün tüketiminde bulunan öğrencilerin %81,8'i düşük sezgisel yeme davranışına sahipken %78,3'ü yüksek sezgisel yeme davranışına sahip olarak bulunmuştur ($p>0,05$) (Çizelge 3.22).

Çizelge 3.22. Öğrencilerin Öğün Atlama ve Ara Öğün Tüketim Durumuna Göre SYÖ Puanlarının Karşılaştırılması

		Düşük puan (<3,44) (n=132)		Yüksek puan (>3,44) (n=138)		Toplam (n=270)		χ^2 / p^a
		n	%	n	%	n	%	
Ana öğün atlama durumu	Atlar	98	74,2	102	73,9	200	74,1	0,004 0,951
	Atlamaz	34	25,8	36	26,1	70	25,9	
Ara öğün tüketim durumu	Tüketir	108	81,8	108	78,3	216	80,0	0,534 0,465
	Tüketmez	24	18,2	30	21,7	54	20,0	

^aPearson Ki Kare Testi, * $p<0,05$.

3.6. Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerleri ve Fiziksel Aktivite Sıklığı ile Ortalama Ölçek Puanlarının Birbiri ile Korelasyonu

3.6.1. Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerlerinin Ortalama Ölçek Puanları ile Korelasyonu

Öğrencilerin antropometrik ölçümlerinin ortalama ölçek puanları ile korelasyonlarına ilişkin bilgiler Çizelge 3.23'te yer almaktadır. Öğrencilerin vücut ağırlığı arttıkça sezgisel yeme puanı azalmakta ($r=-0,079$, $p=0,097$), beden algısı puanı ($r=0,144$, $p=0,009$) ve benlik saygısı puanı ($r=0,020$, $p=0,371$) artmaktadır. Bireylerin

boy uzunluğu arttıkça sezgisel yeme puanı ($r=0,103$, $p=0,045$) ve beden algısı puanı artmakta ($r=0,228$, $p=0,000$), benlik saygısı puanı ($r=-0,018$, $p=0,383$) ise azalmaktadır. Bireylerin BKİ'si arttıkça anlamlı şekilde daha az sezgisel yeme puanı ($r=-0,185$, $p=0,001$) aldıkları saptanmıştır. Beden kütle indeksi ile beden algı puanı ($r=0,013$, $p=0,417$) ve benlik saygısı puanları ($r=0,047$, $p=0,221$) arasında ilişki yoktur ($p>0,05$). Öğrencilerin vücut yağ yüzdesi arttıkça anlamlı şekilde daha az sezgisel yedikleri ($r=-0,189$, $p=0,001$), daha olumsuz bir beden algısına ($r=-0,203$, $p=0,000$) sahip oldukları saptanmıştır ($p<0,05$). Artan vücut yağ oranı ile birlikte benlik saygısının düştüğü ($r=0,042$, $p=0,244$) fakat bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin vücut sıvı yüzdeleri sezgisel yeme puanları ($r=0,155$, $p=0,005$) ve beden algısı puanları ($r=0,177$, $p=0,002$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Çizelge 3.23. Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerlerinin Ortalama Ölçek Puanları ile Korelasyonu

	Sezgisel Yeme Puanı	Beden Algısı Puanı	Rosenberg Benlik Saygısı Puanı
	r / p^a	r / p^{aa}	r / p^b
Vücut ağırlığı (kg)	-0,079 0,097	0,144** 0,009	0,020 0,371
Boy uzunluğu (cm)	0,103* 0,045	0,228** 0,000	-0,018 0,383
Beden kütle indeksi (kg/m²)	-0,185** 0,001	0,013 0,417	0,047 0,221
Vücut yağ oranı (%)	-0,189** 0,001	-0,203** 0,000	0,042 0,244
Vücut sıvı oranı (%)	0,155** 0,005	0,177** 0,002	-0,039 0,262

^aPearson Korelasyon Testi, ^bSpearman Korelasyon Testi. * $p<0,05$, ** $p<0,01$.

3.6.2. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı ile Ölçeklerden Aldığı Puanların Korelasyonu

Çizelge 3.24 öğrencilerin fiziksel aktivite sıklığının ortalama ölçek puanları ile korelasyonunu göstermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite sıklığı ile SYÖ, BDÖ ve RBS puanları arasındaki ilişki incelendiğinde fiziksel aktivite sıklığındaki artış, artan sezgisel yemeyle ($r=0,109$, $p=0,217$), olumlu beden algısıyla ($r=0,114$, $p=0,207$) ve yüksek benlik saygısıyla ($r=-0,045$, $p=0,373$) ilişkili olarak bulunmuştur. Fakat bu korelasyon sonuçları istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$) (Çizelge 3.24).

Çizelge 3.24. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Sıklığının Ortalama Ölçek Puanları ile Korelasyonu

	Sezgisel Yeme Puanı	Beden Algısı Puanı	Rosenberg Benlik Saygısı Puanı
	r/p ^a	r/p ^a	r/p ^b
Fiziksel aktivite sıklığı (gün)	0,109 0,217	0,114 0,207	-0,045 0,373

^aPearson Korelasyon Testi, ^bSpearman Korelasyon Testi. * $p<0,05$, ** $p<0,01$.

3.6.3. Öğrencilerin Ortalama Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Öğrencilerin ortalama ölçek puanları arasındaki korelasyona ilişkin analiz sonuçları, Çizelge 3.25'te verilmiştir. Öğrencilerin sezgisel yeme puanları ve sezgisel yeme alt ölçek puanlarının beden algısı ve benlik saygısı puanları ile ilişkisi incelenmiştir. Öğrencilerin sezgisel yeme puanları ile koşulsuz yeme izni ($r=0,753$, $p=0,000$), duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme ($r=0,865$, $p=0,000$), açlık

ve tokluk ipuçlarına güvenme ($r=0,735$, $p=0,000$) ve vücut-yiyecek seçimi uyumu ($r=0,653$, $p=0,000$) alt ölçek puanları pozitif korelasyon göstermiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sezgisel yeme puanları arttıkça daha olumlu beden algısına ($r=0,383$, $p=0,000$) ve daha yüksek benlik saygısına ($r=-0,294$, $p=0,000$) sahip oldukları saptanmıştır ($p<0,05$). Sezgisel yeme ölçeğinin alt ölçeklerinden koşulsuz yeme izni puanı, beden algısı puanıyla pozitif korelasyon ($r=0,290$, $p=0,000$), benlik saygısı puanı ile negatif korelasyon ($r=-0,223$, $p=0,000$) göstermektedir. Duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme puanı, beden algısı puanıyla pozitif korelasyon ($r=0,288$, $p=0,000$), benlik saygısı puanı ile negatif korelasyon ($r=-0,218$, $p=0,000$) göstermektedir. Açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme, beden algı puanlarıyla pozitif ($r=0,279$, $p=0,000$) ve benlik saygısı puanlarıyla negatif ($r=-0,198$, $p=0,001$) korelasyona sahiptir. Vücut-yiyecek seçimi uyumu puanı beden algısı ile pozitif ($r=0,306$, $p=0,000$), benlik saygısı ile negatif ($r=-0,198$, $p=0,001$) korelasyon göstermiştir (Çizelge 3.25).

Çizelge 3.25. Öğrencilerin Ortalama Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Sezgisel Yeme Puanı	Koşulsuz yeme izni	Duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme	Açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme	Vücut-yiyecek seçimi uyumu	Beden Algısı Puanı	Rosenberg Benlik Saygısı Puanı
	r/p ^a	r/p ^a	r/p ^a	r/p ^a	r/p ^a	r/p ^a	r/p ^b
Sezgisel Yeme Puanı	1	0,753** 0,000	0,865** 0,000	0,735** 0,000	0,653** 0,000	0,383** 0,000	-0,294** 0,000
Koşulsuz yeme izni	0,753** 0,000	1	0,573** 0,000	0,347** 0,000	0,462** 0,000	0,290** 0,000	-0,223** 0,000
Duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme	0,865** 0,000	0,573** 0,000	1	0,548** 0,000	0,393** 0,000	0,288* 0,000	-0,218** 0,000
Açlık-tokluk ipuçlarına güvenme	0,735** 0,000	0,347** 0,000	0,548** 0,000	1	0,367** 0,000	0,279** 0,000	-0,198** 0,001
Vücut-yiyecek seçimi uyumu	0,653** 0,000	0,462** 0,000	0,393** 0,000	0,367** 0,000	1	0,306** 0,000	-0,198** 0,001
Beden Algısı Puanı	0,383** 0,000	0,290** 0,000	0,288** 0,000	0,279** 0,000	0,306** 0,000	1	-0,427** 0,000
Rosenberg Benlik Saygısı Puanı	-0,294** 0,000	-0,223** 0,000	-0,218** 0,000	-0,198** 0,001	-0,198** 0,001	-0,427** 0,000	1

^aPearson Korelasyon Testi, ^bSpearman Korelasyon Testi. *p<0.05.

4. TARTIŞMA

Sezgisel yeme, besin ile olumlu bir ilişki kuran, vücudun hangi besine ne sıklıkta ve ne kadar ihtiyacı olduğunun farkındalığı ile karakterize edilen bir yeme yaklaşımıdır (Tribole ve Resch, 1995). Bu yaklaşım beslenme ve diyetetik alanında, diyetsiz yaklaşım, normal yeme, uyuma dönük / adaptif yeme, akıllıca yeme ve bilinçli yeme gibi kavramlar olarak da belirtilmektedir (Tylka, 2006). Diyet dışı bir yaklaşım olarak sezgisel yemenin, vücut ağırlığı yönetiminde kullanılan diyetin ortaya çıkardığı fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçlarını, depresyon ve yeme bozukluklarını meydana getirme riskinin daha az olabileceği ifade edilmektedir (Denny ve ark., 2013). Sezgisel yemenin birey üzerinde potansiyel sağlık yararları incelendiğinde bireylerin daha az depresyon ve daha yüksek benlik saygısı, olumlu beden algısı gösterdikleri saptanmıştır (Bacon ve ark., 2005; Carrard ve ark., 2021; Keirns ve Hawkins, 2019; Linardon ve Mitchell, 2017).

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sezgisel yeme davranışının beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Cinsiyetin Sezgisel Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin %61,9'u kadındır (Çizelge 3.1). Bu çalışmaya dahil edilen bireylerin ortalama sezgisel yeme puanı kadınlarda $3,39 \pm 0,537$, erkeklerde $3,53 \pm 0,508$ olarak saptanmıştır. Ortalama sezgisel yeme puanı ise $3,44 \pm 0,530$ olarak bulunmuştur (Çizelge 3.11). Başka bir çalışmada bireylerin sezgisel

yeme ölçeğine verdiği cevapların ortalaması 3,33 olarak belirtilmiş ve %46,7'sinin düşük sezgisel yeme davranışı, %53,3'ünün yüksek sezgisel yeme davranışı gösterdiği bildirilmiştir (Atalay, 2017). Bu çalışmada ise kadınların %53,9'u düşük sezgisel yeme davranışı göstermekte, erkeklerin ise %59,2'si yüksek sezgisel yeme davranışı göstermektedir. Düşük ve yüksek sezgisel yeme davranışı cinsiyete göre istatistiki olarak anlamlı şekilde farklılaşmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.12). Benzer şekilde başka bir çalışmada da cinsiyete göre bireylerin “sezgisel yeme ölçeği”, “koşulsuz izin”, “duygusal nedenlerden çok fiziksel sebeplerden yeme” puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Kadın katılımcıların puanı erkeklere kıyasla daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$) (Zengin, 2020). Başka bir çalışmada da katılımcıların ortalama sezgisel yeme puanı ve alt boyut puanlarına bakıldığında erkek katılımcıların kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ($p<0,05$). Araştırmaya katılan erkeklerin % 69,1'i, kadınların % 47,7'si yüksek sezgisel yeme davranışı göstermektedir (Özkan, 2018). Bu sonuçlar bu çalışmayla paralellik göstermektedir ($p<0,05$). Smith ve ark., (2020) çalışmalarında, cinsiyetin diyet kısıtlaması ile sezgisel yeme arasındaki veya duygusal yeme ile sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi kontrol edip etmediğini araştırmayı amaçlamıştır. Üniversiteli erkek ve kadınlardan oluşan 478 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonunda, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek sezgisel yeme davranışı gösterdiğini, kadınların ise daha çok duygusal yeme davranışı gösterdikleri saptanmıştır. Ayyıldız ve ark., (2023) sezgisel ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelendiği toplam 3742 yetişkin bireyin (%56,8 kadın) katılımıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonuçları sezgisel yeme puanlarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu ($p<0,05$), duygusal yeme puanlarının ise kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p<0,001$). Argyrides ve Anastasiades (2022) çalışmasında Kıbrıslı Rum yetişkinlerden oluşan bir örnekleme cinsiyet ve sezgisel yeme puanları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma bulguları erkeklerin kadınlardan önemli ölçüde daha yüksek sezgisel yeme puanları aldığını ortaya koymuştur. Ancak Topal Çolak'ın (2021) çalışmasında ise öğrencilerin ortalama sezgisel yeme puanları $3,09\pm 0,29$ olarak bulunmuş ve çalışmaya katılanların cinsiyetlerine göre, sezgisel yeme puanları arasında fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Güzel Atlıhan'ın (2022) çalışmasında bireylerin ortalama sezgisel yeme puanı $3,46\pm 0,66$ olarak bulunmuştur. Erkek katılımcıların

puanı $3,45\pm 0,64$ ve kadın katılımcıların ise $3,46\pm 0,67$ olarak saptanmış, cinsiyete göre sezgisel yeme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Kuseyri'nin (2020) çalışmasında da kadın ve erkek öğrencilerin ortalama sezgisel yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Verilerin EAT-IV (Eating and Activity in Adolescents and Young Adults-IV) Projesinden çekildiği, kahvaltı tüketim sıklığı, fiziksel aktivite, yoga uygulaması, uyku ve eğlence amaçlı ekran süresi gibi yaşam tarzı sağlık davranışlarının sezgisel yeme davranışı ile kesitsel olarak ilişkisini incelemeyi amaçlayan bir başka çalışmaya 765 erkek ve 1009 kadın katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmada yalnızca kadın katılımcıların kahvaltı sıklığındaki artış yüksek sezgisel yeme davranışı ile ilişkili bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmada incelenen diğer hiçbir parametre erkek katılımcılarda sezgisel yeme ile anlamlı bulunmamıştır (Hazzard ve ark., 2022).

Bu çalışmada kadın katılımcıların aldıkları ortalama beden algı puanı $141,5\pm 20,5$, erkek katılımcıların ise $153,1\pm 21,6$ olarak saptanmıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.11). Kadın katılımcıların %61,7'si olumlu beden algısına sahipken erkek katılımcılarda bu oran %80,6 olarak bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuç erkek cinsiyete sahip olmanın olumlu beden algısı geliştirmede daha fazla etkili olduğu şeklinde ifade etmek mümkündür (Çizelge 3.12). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı üzerindeki etkisini araştıran ve 385 katılımcının dahil edildiği bir çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p<0,05$). Kız öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 181,70, erkek öğrencilerin 224,34'tür. Bu veriler bu çalışmayla benzer şekilde erkek öğrencilerin daha olumlu beden algısına sahip olduğunu ortaya koymuştur (Özbey ve Gültekin, 2021). Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 288 yetişkinin dahil edildiği bir başka çalışmada katılımcılar, beden takdirini, işlevsellik takdirini, vücut memnuniyetsizliğini, ağırlık yanlılığını içselleştirmeyi ve uyumlu/uyumsuz yeme davranışlarını değerlendiren çevrimiçi bir anketi tamamlamıştır. Sonuçlar bu çalışmayla benzer olarak kadın cinsiyete sahip olmanın daha negatif beden algısıyla

ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Jackson ve ark., 2022). Kadınların erkeklere kıyasla sezgisel yeme davranışından ok duygusal yeme davranışına sahip olması, sosyal medyanın etkisine ve dayatılan güzellik algısına daha çok maruz kalmaları bu sonuçta etki gösterebilmektedir.

Sosyodemografik özelliklerden cinsiyetin sezgisel yeme, beden algısı ve benlik saygısına olan etkisine genel olarak bakıldığında, kadınların erkeklere kıyasla daha az sezgisel yeme davranışı gösterdiği, olumsuz beden algısı ve daha düşük benlik saygısı geliştirmeye daha yatkın oldukları ifade etmek mümkündür.

Fiziksel Aktivitenin Sezgisel Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada öğrencilerden düzenli fiziksel aktivite yaptığını bildirenlerin oranı %20'dir. Öğrencilerin ortalama fiziksel aktivite sıklığı $3,13 \pm 1,43$ gün/haftadır. Fiziksel aktivite yapma durumu kadın ve erkek cinsiyetler arasında anlamlı şekilde farklıdır. Kadın katılımcıların %86,2'si, erkek katılımcıların %69,9'u fiziksel aktivite yapmamaktadır ($p < 0,05$) (Çizelge 3.3). Yaşar (2018) çalışmasında öğrencilerin %32,7'sini inaktif olarak bulmuş ve kadınların %39'unun inaktif, %12,1'inin çok aktif, erkeklerin ise %25,6'sının inaktif, %29,9'unun çok aktif olduğunu belirtmiştir. Yaşar'ın (2018) çalışmasında fiziksel aktivite düzeyi arttıkça sezgisel yeme puanının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,01$). Bu çalışmada ise sezgisel yeme ve fiziksel aktivite yapma durumu ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Düşük sezgisel yeme davranışı gösteren bireylerin %19,7'si fiziksel aktivite yaparken, yüksek sezgisel yeme davranışı gösterenlerin de benzer şekilde %20,3'ünün fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Fiziksel aktivite sıklığı da düşük ve yüksek sezgisel yeme davranışı gösteren bireylerde sırasıyla $2,9 \pm 1,1$ gün/hafta, $3,4 \pm 1,66$ gün/hafta olarak

belirlenmiştir ($p>0,05$) (Çizelge 3.18). Başka bir çalışmada ise bu çalışmada elde edilen bulgulara benzer olarak öğrencilerin egzersiz yapma durumuna göre sezgisel yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$) (Topal Çolak, 2021). Kahvaltı tüketim sıklığı, fiziksel aktivite, yoga uygulaması, uyku ve eğlence amaçlı ekran süresi gibi yaşam tarzı sağlık davranışlarının sezgisel yeme davranışı ile kesitsel olarak ilişkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışmada orta ve şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu ile sezgisel yeme davranışı arasında her iki cinsiyet için de anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Hazzard ve ark., 2022).

Fiziksel aktivite yapmak sezgisel yeme kadar beden algı durumunu da etkileyen bir faktör olarak görülmektedir. Bu çalışmada olumsuz beden algısına sahip katılımcıların %92,9'u fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir. Olumlu beden algısına sahip katılımcıların ise %74,2'si fiziksel aktivite yapmadığını bildirmektedir. Gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.17). Bu çalışmada fiziksel aktivite yapan katılımcılar arasında fiziksel aktivite sıklığının olumlu veya olumsuz beden algısı geliştirmede herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Eck ve arkadaşlarının (2022) yürüttükleri çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin, vücut memnuniyetsizliğinin olmadığı grupta en yüksek olduğu, memnuniyetsizliğin yüksek olduğu grupta ise en düşük olduğu ve bu iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Eck ve ark., 2022). Kapoor ve ark., (2022) ise sadece kadın katılımcıların dahil edildiği çalışmalarında fiziksel aktiviteye aktif katılımın, beden algı memnuniyetsizliği ile ilişkili olmadığını ifade etmiştir ($p>0,05$). Fiziksel aktivite durumu ve vücut memnuniyetsizliği ilişkisini inceleyen bir çalışmaya 1501 lise öğrencisi dahil edilmiş olup sonuçta her iki cinsiyette de fiziksel aktivite ve memnuniyetsizlik durumu ters yönlü ilişkili olarak saptanmıştır (Añez ve ark., 2018). Farkındalık temelli egzersiz ve bilişsel davranışçı terapinin beden algısındaki etkisini değerlendirmeyi amaçlayan 8 haftalık bir çalışmaya 110 Litvanyalı kız öğrenci dahil edilmiştir. Yarı deneysel olan bu çalışmada müdahale programına 30 öğrenci, kontrol grubuna 80 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Müdahale grubu ön test ve son test ile değerlendirilmiş ve kontrol grubu

ölçümleri eş zamanlı olarak tamamlanmıştır. Kontrol grubu katılımcıları ile karşılaştırıldığında, müdahale grubu katılımcılarında, pozitif beden algısında daha büyük artış ve vücut memnuniyetsizliğinde azalma bildirilmiştir. Çalışmanın sonuçları kız öğrencilerde bilişsel davranışçı terapi ile farkındalık temelli egzersizin beden algısında olumlu gelişmeler sağladığını ortaya koymuştur (Balciuniene ve ark., 2022). Güney Çin'deki üniversite öğrencileri arasında vücut memnuniyetsizliği, yetersiz fiziksel aktivite ve düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan bir çalışmaya 18-23 yaş arası toplam 1296 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarından elde edilen veriler vücut memnuniyetsizliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite puanlarının daha düşük, kontrollü yeme puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Hao ve ark., 2022). Ergen kızlarda beden algısının fiziksel aktivite, antropometrik ölçümler ve sedanter davranış ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışmaya 14-19 yaş arası 120 kız ergen katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma, cep telefonu ile daha fazla zaman geçiren kız ergenlerin, fiziksel olarak en aktif olanlara kıyasla vücut memnuniyetsizliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Beden kütle indeksi, bel çevresi ve bel-boy oranı da vücut memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiştir. Sedanter durumu azaltmak, fiziksel aktifliği arttırmak beden algısında olumlu gelişmelerle sonuçlanabilmektedir (Miranda ve ark., 2018).

Bu çalışmada fiziksel aktivitenin benlik saygısı ile ilişkisine bakıldığında yüksek benlik saygısına sahip katılımcıların %23,8'i fiziksel aktivite yaparken, orta benlik saygısına sahip katılımcıların %16,8'i, düşük benlik saygısına sahip katılımcıların %10,7'si fiziksel aktivite yapmaktadır. Benlik saygısı arttıkça fiziksel aktivite yapıyor olma durumu da artmaktadır fakat istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.17). Fiziksel aktivite sıklığı incelendiğinde benlik saygısı yüksek olan grupta $3,25\pm 1,5$ gün/hafta, orta olan grupta $2,75\pm 1,18$ gün/hafta, düşük olan grupta $3,66\pm 1,52$ gün/hafta fiziksel aktivite yapıldığı saptanmıştır (Çizelge 3.18). Çalışmada fiziksel aktivite sıklığı arttıkça daha yüksek sezgisel yeme davranışı, daha olumlu beden algısı ve daha yüksek benlik saygısı saptanmıştır ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$) (Çizelge 3.18). Fiziksel aktivite durumu ve benlik

saygısı arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere 98 kişinin (16.7 ± 1.2 yıl) dahil edildiği bir başka çalışmada çalışmaya katılan bireylerden aktif olanlar (%41,8), sedanter olanlara (%4,1) kıyasla daha fazladır. Gruptaki katılımcıların %55,1'inin yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır. Çalışma sonuçları bu çalışmaya benzer şekilde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($p= 0,600$) (Smouter ve ark., 2019). Başka bir çalışmada ise 6 aylık bir fiziksel aktivite programının fiziksel olarak aktif olmayan liseli kız öğrencilerde kısa ve uzun vadede fiziksel benlik saygısı ve fiziksel aktivite sıklığını etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Çalışmaya, müdahale grubunda 60 kız ve kontrol grubunda 44 kız olmak üzere, 16-19 yaşları arasındaki fiziksel olarak aktif olmayan 104 kız lise öğrencisi dahil edilmiştir. Müdahale grubu 6 ay boyunca haftada en az bir kez spor merkezinde egzersiz yapmıştır. Altı aylık bir takipten sonra müdahale grubu kontrol grubuna kıyasla, fiziksel benlik saygısını iyileştirmiş ve kontrol grubuyla karşılaştırıldığında fiziksel durumu, fiziksel öz değeri artmıştır. Bir yıllık takip süresince, 53 katılımcıdan 25'i hala fiziksel aktifliğini devam ettirmiş ve tüm değerlendirme sonuçları, 6 aylık takip sonundaki ile neredeyse aynı kalmıştır (Kahlin ve ark., 2016). Çalışma bu çalışmaya ait bulguların aksine fiziksel aktivitenin benlik saygısını iyileştirici yönüne vurgu yapmaktadır. Amacı, egzersizin fiziksel benlik kavramındaki değişikliklere, genel benlik saygısı ve zihinsel iyilik halindeki değişikliklere etkisini incelemek olan bir çalışmaya Kore'nin Seul kentinden toplam 189 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılar, 6 haftalık bir egzersiz kursundan önce ve sonra fiziksel benlik kavramını, benlik saygısını ve zihinsel esenliği ölçen bir anketle değerlendirilmiş olup değişkenlerin birbiriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışma da bu çalışmadan farklı olarak egzersizle birlikte olumlu fiziksel benlik kavramı ve yüksek benlik saygısının geliştiğini ortaya koymuştur (Kim ve Ahn, 2021).

Antropometrik Ölçümlerin Sezgisel Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama BKİ'si $22,35 \pm 3,67$ kg/m² olarak saptanmıştır. Katılımcıların %14,1'i zayıf, %64,4'ü normal, %17,8'i hafif şişman ve %3,7'si obez olarak saptanmıştır. Beden kütle indeksi sınıfları arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$) (Çizelge 3.5). Kuseyri'nin (2020) yürüttüğü çalışmaya katılan öğrencilerin %70,3'ü normal, %18,7'i zayıf, %8,9'u hafif şişman, %2,1'i obez olarak belirtilmiştir. Atalay ise (2017), çalışmaya dahil ettiği bireylerin %19'unun zayıf, %68,2'sinin normal, %10'unun kilolu ve %2,8'inin obez olduğunu bildirmiştir, çalışmada katılımcıların BKİ ortalaması $21,24 \pm 3,22$ kg/m² olarak belirtilmektedir. Yaşar'ın (2018) çalışmasında ise çalışmaya katılan öğrencilerin %25,3'ü hafif şişman, %4,7'si obez olarak bulunmuştur. Erkek katılımcıların %37,2'si hafif şişman, %6,8'i obez, kadınların ise %14,6'sı hafif şişman ve %4,1'i obez olarak saptanmıştır.

Bu çalışmada zayıf olduğunu düşünen kadın katılımcıların %40,7'si ağırlığından memnun olduğunu, %40,7'si memnun olmadığını ve geri kalan kısım kararsız olduğunu ifade etmiştir. Zayıf olduğunu düşünen erkek katılımcıların %80,0'i bu durumdan memnun olmadığını belirtmiştir. Normal olduğunu düşünen kadın katılımcıların %63,3'ü, erkek katılımcıların %69,3'ü memnun olduğunu ifade etmiştir. Kilolu olduğunu düşünen erkeklerin %53,8'i memnun olmadığını bildirirken kadınlarda bu oran %83,4'tür. Aşırı kilolu olduğunu düşünen tek kadın katılımcı ise kararsız olduğunu bildirmiştir (Çizelge 3.6). Başka bir çalışmada bireylerin %3,5'inin kendisini çok zayıf, %13,7'sinin kendisini biraz zayıf, %45,5'inin kendisini normal ağırlıkta, %33,5'inin kendisini biraz kilolu ve %3,8'sinin kendisi çok kiloluyum şeklinde tanımladığı bildirilmiştir. Aynı çalışmada bireylerin %47,8'si ağırlık kaybetmesi gerektiğini, %11,8'i ağırlık kazanması gerektiğini ve %33,3'ü vücut ağırlığını koruması gerektiğini ve %7,3'ü vücut ağırlığı hakkında hiçbir düşüncesi olmadığını belirtmiştir. (Atalay, 2017). Güzel Atlıhan'ın (2022) çalışmasında ise

bireylerin %9,2'sinin kendini zayıf, %61'inin normal, %23,6'sının hafif şişman, %6,2'sinin şişman olarak tanımladığı belirtilmiştir. Katılımcıların %44,3'ü zayıflaması gerektiğini, %7,9'u ağırlık kazanması gerektiğini, %36,4'ü mevcut vücut ağırlığını koruması gerektiğini belirtmiş, %11,4'ü ise vücut ağırlığı hakkında hiçbir düşüncesi olmadığını belirtmiştir. Katmandu'da bir belediyenin ergen kızları dahil ettiği bir çalışmada da bu popülasyonda ergen kızların çoğu normal vücut ağırlığına ve sağlıklı bir BKİ'ye sahip olsalar da beden algı memnuniyetsizliğinin sıklığı yüksek bulunmuştur (Malla ve ark., 2021).

Bu çalışmada zayıf, normal ve hafif şişman/obez bireyler arasında sezgisel yeme puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Zayıf bireylerin %55,3'ü, normal bireylerin %53,4'ü, hafif şişman/obez bireylerin %41,4'ü yüksek sezgisel yeme davranışı göstermektedir (Çizelge 3.16). Başka bir çalışmada bu bulguları destekleyebilecek şekilde zayıf öğrencilerin sezgisel yeme puan ortalamasının diğer gruplardaki öğrencilere göre daha yüksek bir değere sahip olduğu saptanmıştır ancak bu çalışmada olduğu gibi istatistiksel ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Topal Çolak, 2021). Özkan (2018) da çalışmasında benzer şekilde bireylerin BKİ sınıfına göre sezgisel yeme toplam puanları ve alt boyut puanları bakımından gruplar arası bir farklılık bulmamıştır ($p>0,05$). Sezgisel yeme davranışı yüksek bireylerin %9,1'i zayıf, %69,7'si normal ve %21,2'si şişman, sezgisel yeme davranışı düşük bireylerin %9,3'ü zayıf, %68,6'sı normal ve %22,1'i şişman bireylerden oluştuğu ifade edilmiştir ($p>0,05$). Sezgisel yeme puanı zayıflarda $3,2\pm 0,40$, şişman bireylerde ise $3,1\pm 0,37$ olarak bulunmuştur (Özkan, 2018).

Bu çalışmada antropometrik ölçümlerin düşük ve yüksek sezgisel yeme davranışı gösteren bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$). Öğrencilerin vücut ağırlığı arttıkça beden algı puanları da anlamlı şekilde artmıştır ($p<0,05$) ancak sezgisel yeme davranışı ve benlik saygısı durumu ile istatistiksel bir ilişkisi saptanmamıştır. Öğrencilerin boy uzunluğu arttıkça sezgisel yeme davranışı ($r= 0,103$, $p<0,05$). ve beden algı puanlarının da ($r=0,228$,

$p<0,05$) arttığı saptanmıştır. Beden kütle indeksi arttıkça sezgisel yeme davranışının anlamlı şekilde azaldığı saptanmıştır ($p<0,05$). Katılımcıların vücut yağ oranı arttıkça sezgisel yeme puanında anlamlı bir düşüş saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin beden algı puanları da artan yağ oranına bağlı olarak azalmaktadır ($p<0,05$). Vücut sıvı oranı arttıkça sezgisel yeme puanları da artmakta ve beden algı puanları da yükselmektedir ($p<0,05$). Vücut ağırlığı ($r=0,020$, $p>0,05$), BKİ ($r=0,047$, $p>0,05$), vücut yağ oranı ($r=0,042$, $p>0,05$) arttıkça daha düşük bir benlik saygısı durumu olduğu saptanmıştır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Çizelge 3.23).

Güzel Atlıhan'ın (2022) çalışmasında ise tüm katılımcıların %7,9'unun zayıf, %58,4'ünün normal, %25,1'inin hafif şişman, %8,6'sının şişman olduğu ifade edilmiştir. Erkek ve kadın katılımcıların çoğunluğunun normal ve hafif şişman olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması $67,5\pm 14,7$ kg, BKİ ortalamaları $23,7\pm 4,0$ kg/m² ve boy uzunluğu ortalamaları $1,68\pm 0,08$ m olarak belirtilmiştir. Çalışmada öğrencilerin BKİ sınıflandırmasına göre sezgisel yeme puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmıştır ($p<0,001$). Zayıf ve normal katılımcılarda sezgisel yeme puanı hafif şişman ve şişman bireylere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Ek olarak katılımcıların vücut ağırlığı ve BKİ değerinin artmasıyla sezgisel yeme puanının azaldığı saptanmıştır (sırasıyla $r=-0,195$, $p<0,001$ ve $r=-0,237$, $p<0,001$). Benzer şekilde Kuseyri (2020) çalışmasında zayıf öğrencilerin ortalama sezgisel yeme puanını ($3,63\pm 0,50$), diğer BKİ grubunda olan öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulmuştur ($p<0,01$). Atalay (2017) da çalışmasında katılımcıların sezgisel yeme puanı ve BKİ arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur ($r=-0,120$, $p<0,05$). Zengin (2020) çalışmasında kadınların sezgisel yeme davranış puanı arttığında BKİ'nin ve vücut yağ oranının istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığını ifade etmiştir ($p<0,05$). Erkek katılımcıların ise sezgisel yeme davranışı arttığında ise vücut yağ oranının anlamlı şekilde azaldığı ($p<0,05$), BKİ'nin arttığı saptanmıştır ($p>0,05$). Yetmiş beş stresli yetişkinin katılımıyla yapılan bir çalışmada BKİ ve sezgisel yeme davranışı ilişkisi incelendiğinde BKİ'nin sezgisel yeme ile ters yönlü ilişkili olduğu ($r=-0,39$, $p=0,001$) saptanmıştır (Braun ve ark., 2022). Smith ve arkadaşlarının (2020) üniversiteli 478 katılımcının dahil edildiği

çalışmalarında sezgisel yeme toplam ve alt ölçek puanlarının katılımcıların BKİ'si ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ayyıldız ve arkadaşları da (2023) yaptıkları çalışmada sezgisel yeme ölçeğinden alınan toplam puan ile BKİ, bel-boy oranı ve bel-kalça oranı arasında negatif yönlü bir ilişki saptamışlardır. Sezgisel yeme alt ölçeklerinden “duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yeme” puanı obez bireylerde daha düşük ($p<0,001$) saptanmıştır. Diğer alt ölçeklerden olan “koşulsuz yemek yeme izni puanı” düşük ağırlık bireylerde, diğer BKİ sınıflarına göre daha yüksek ($p<0,001$) saptanmıştır. Sezgisel yeme toplam puanı, zayıf ve normal ağırlık bireylerde, fazla vücut ağırlıklı ve obez bireylerden daha yüksek saptanmıştır. Sezgisel yeme davranışının vücut ağırlığı ve cinsiyetle ilişkisini inceleyen bir çalışma, Kıbrıslı Rum yetişkinlerden oluşan bir örnekleme cinsiyet ve vücut ağırlığının sezgisel yeme puanları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma sonuçları vücut ağırlığının, hem erkeklerde hem de kadınlarda sezgisel yeme ile önemli ölçüde ters orantılı olduğunu göstermektedir ($p<0,05$) (Argyrides ve Anastasiades, 2022). Webb ve Hardin (2012) üniversiteye yeni başlayan öğrenciler üzerinde yürüttükleri çalışmada üniversite ortamına alışma sürecinde öğrencilerin antropometrik ölçümleri ve sezgisel yeme durumlarını incelemiştir. Yüz otuz dört lisans birinci sınıf öğrencisinin dahil edildiği çalışmada fazla vücut ağırlığına sahip olan ve obez öğrencilerin BKİ'nde zayıf ve normal ağırlıklı öğrencilere kıyasla süreç içerisinde anlamlı bir artış saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca fazla vücut ağırlığına sahip ve obez katılımcıların daha düşük sezgisel yeme puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Çalışma, geçiş dönemi yaşayan ve yeme bozuklukları açısından riskli bir grup olan üniversite öğrencileri için sağlıklı kilo yönetimini teşvik edecek sağlık programları geliştirmeyi önermektedir.

Bu çalışmada zayıf, normal, hafif şişman ve obez bireyler arasında olumlu veya olumsuz beden algısına sahip olmak açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Zayıf bireylerin %71,1'i, normal bireylerin %69,5'i, hafif şişman bireylerin %66,7'si, obez bireylerin ise %60,0'ı olumlu beden algısına sahiptir (Çizelge 3.16). Bu çalışmada beden algısı durumu üzerinde antropometrik ölçümlerin de istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır. Vücut memnuniyetiyle ilgili

yapılan bir çalışmada, vücut memnuniyetsizliği ve uyarlanabilir yeme stilleri araştırılmıştır. İki yüz altmış bir kadın katılımcının dahil edildiği çalışmada duygusal yeme gibi uyumsuz yeme stilleri, vücut memnuniyetsizliği ile birlikte artma eğiliminde bulunmuştur. Ek olarak vücut memnuniyetsizliği arttıkça yeme davranışında telafi edici ve kısıtlayıcı davranışlar artmış, sezgisel yeme azalmıştır. Vücut memnuniyetsizliği arttıkça BKİ artmıştır ($p<0,05$) (Eck ve ark., 2022). Beden algı memnuniyetsizliği ile ilgili 180 kadın lisans öğrencisinin katıldığı bir çalışmada aşırı kilolu ve obezlerde beden algı memnuniyetsizliğinin prevalansı %76,7 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %30,6'sının beden şekliyle ilgili endişeleri olduğu ve bunların %7,3'ünün belirgin-orta düzeyde endişeleri olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada BKİ ve beden algı memnuniyetsizliği pozitif korelasyon göstermektedir (Kapoor ve ark., 2022). Sezgisel yeme ve vücut ağırlığı memnuniyeti ile ilgili 655 üniversite öğrencisinin katılımıyla (%63 kadın) gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların %61'i yüksek sezgisel yeme davranışına sahiptir. Yüksek sezgisel yeme davranışı gösteren bu gruptaki öğrencilerin daha çok vücut ağırlığı memnuniyeti duyduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca daha sağlıklı bir BKİ'ye sahip oldukları da tespit edilmiştir (Reynolds ve ark., 2021). Umman'daki tıp öğrencileri arasında beden imajı algılarını ve beden imajından memnuniyetsizliği ve bunların BKİ ile ilişkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışmaya toplam 351 tıp öğrencisi dahil edilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %66,4'ü beden imajını doğru algılamıştır. Beden kütle indeksi sınıflaması dikkate alındığında zayıf ve obez öğrenciler beden imajı algıları konusunda daha doğru düşünmektedir. Yanıt verenler arasında beden imajı memnuniyetsizliği yüksek orandadır (%80,6) ve memnun olmayanların %73,5'i daha zayıf bir vücuda sahip olmak istemektedir. Katılımcının bildirdiği BKİ ile algılanan BKİ ve beden imajı memnuniyetsizliği arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). Memnuniyetsizlik, fazla vücut ağırlığına sahip ve obez öğrencilerde fazla bulunmuştur. (Divecha ve ark., 2021). Blow ve arkadaşları (2014) vücut memnuniyetsizliği ve vücut ağırlığını ilişkisini de inceledikleri 160 Hispanik öğrencinin katılımıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonuçları, yüksek vücut memnuniyetsizliğinin kadın cinsiyet, daha fazla depresif semptomatoloji ve daha yüksek vücut ağırlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Blow ve ark., 2014). Bu çalışmanın sonuçlarında olduğu gibi yüksek vücut ağırlığının daha düşük sezgisel

yeme, daha yüksek vücut ağırlığı ve daha olumsuz bir beden algılı ile ilişkisi olduğunu ifade etmek mümkündür.

Bu çalışmada benlik saygısının antropometrik ölçümler ile ilişkisine bakıldığında zayıf katılımcıların %55,3'ünün, normal vücut ağırlığına sahip katılımcıların %55,7'sinin, hafif şişman katılımcıların %52,1'inin, obez katılımcıların ise %40,0'ının yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Zayıf katılımcıların %7,9'u düşük, normal vücut ağırlığına sahip katılımcıların %11,5'i, hafif şişman katılımcıların %6,3'ü, obez katılımcıların ise %20,0'si düşük benlik saygısına sahiptir. Beden kütle indeksi sınıflamaları benlik saygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmamıştır (Çizelge 3.16). Bu çalışmada yüksek, orta ve düşük benlik saygısına katılımcıların ortalama vücut ağırlıkları, boy uzunlukları, BKİ değerleri, vücut yağ oranı ve vücut sıvı oranları istatistiksel olarak farklılaşmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.17). Zeng ve arkadaşlarının (2022) vücut şekli, benlik saygısı, BKİ ile yeme bozuklukları ilişkisini araştırdıkları çalışmaya Çin üniversitelerinden 481 lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Sonuçta BKİ ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,101$, $p<0,05$). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki genç yetişkinler arasında benlik saygısı, kilo durumu ve ağırlık kaybetmeye çalışma arasındaki ilişkilerde cinsiyet ve etnik köken farklılıklarını incelemeyi amaçlayan bir çalışmaya 4.594 genç yetişkin dahil edilmiştir. Beden kütle indeksi sınıflaması dikkate alındığında obez Afro-Amerikan ($p=0,007$) ve Beyaz kadınlar ($p<0,05$), nispeten zayıf bir benlik saygısına sahip olarak bulunmuştur. Ağırlık kaybetmeye çalışma durumu dikkate alındığında ise, yalnızca normal ve fazla vücut ağırlığına sahip Beyaz kadınlar arasında zayıf benlik saygısı ile bağlantılı bulunmuştur. Çalışma sonuçları bu çalışmadan farklı olarak vücut ağırlığının benlik saygısı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Elran-Barak, 2019). Kadınların etnik kökenlerinin farklı olması durumu vücut ağırlığının benlik saygısı ile ilişkisini yordamada önemli bir faktör olabilir.

Öğün Tüketim ve Atlama Durumunun Sezgisel Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada katılımcıların %74,1'inin ana öğün atladığı ve %80,0'inin ara öğün tükettiği saptanmıştır. Ana öğün tüketim durumu cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($p<0,05$) (Çizelge 3.7). Başka bir çalışmada bireylerin %74,4'ünün ara öğün yapmadığı, %27,5'inin ana öğün atlamadığı bildirilmiştir (Güzel Atlıhan, 2022). Bu çalışmada öğrenciler en çok “zaman bulamamak” tan dolayı öğün atlamaktadır. Başka bir çalışmada da benzer şekilde erkek katılımcıların %47,1, kadın katılımcıların %43,8 oranında öğün atlama nedeni olarak en fazla “vakit yetersizliği” gösterilmiştir (Özkan, 2018). Katılımcıların en yaygın sebep olarak zaman sıkıntısını göstermeleri düşük sezgisel yeme davranışı ile ilişkilendirilebilir.

Çalışmada kadın katılımcıların %29,9'u her gün öğle öğünü tükettiğini bildirirken erkek katılımcıların %52,4'ü her gün öğle öğünü tükettiğini bildirmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların öğle yemeği yeme sıklıkları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı bulunmuştur ($p<0,05$). Akşam öğününü hiç tüketmeyen kadın katılımcıların oranı %0,6 iken erkek katılımcıların oranı %3,9 olarak saptanmış, her gün tüketen kadınların oranı %79,6 iken erkeklerin oranı %86,4 olarak belirlenmiştir. Bu istatistiki veriler arasında cinsiyet farklılığı durumuna bağlı olarak anlamlı bir değişiklik saptanmıştır ($p<0,05$). Gece öğününü her gün tüketen erkek katılımcıların oranı %12,6, hiç tüketmeyenlerin oranı ise %22,3'tür. Kadınlarda bu oran sırasıyla %2,4 ve %34,7 olarak bulunmuştur. Cinsiyetler arasında gece öğünü tüketme sıklığı da anlamlı şekilde değişmektedir ($p<0,05$) (Çizelge 3.8). Bu çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerinin öğle, akşam ve gece öğünü tüketme sıklıklarında istatistiki bir fark yarattığı saptanmıştır. Cinsiyetin sezgisel yeme davranışı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda cinsiyetin öğün atlama ve öğün tüketim sıklıklarını da etkilemesi sezgisel yeme davranışı üzerindeki etkisini açıklamada geçerli bir yol olabilir.

Bu çalışmada gece uyanıp yeme durumu düşük sezgisel yeme davranışı ve yüksek sezgisel yeme davranışı gösteren bireyler arasında anlamlı şekilde fark göstermektedir ($p<0,05$). Gece uyanıp yemek yediğini bildiren katılımcıların %72,5'i düşük sezgisel yeme davranışına sahipken, gece uyanıp yemek yemeyenlerin %55,2'si yüksek sezgisel yeme davranışı göstermektedir (Çizelge 3.10). Yapılan bir çalışmada gün içinde öğün atlamayan öğrencilerin sezgisel yeme puan ortalamaları ($3,14\pm0,26$), öğün atlayan öğrencilerden ($3,07\pm0,29$) daha yüksek bulunmuştur (Topal Çolak, 2021). Sezgisel yeme davranışı yüksek olan bireylerin öğün düzenine daha fazla önem verdiği, yeterli ve dengeli beslenmeye daha fazla özen gösterdiği düşünülmektedir.

Sezgisel Yeme Davranışı, Beden Algısı Durumu ve Benlik Saygısı Durumunun Korelasyonel Değerlendirilmesi

Bu çalışmada artan sezgisel yeme puanıyla birlikte sezgisel yeme ölçeğinin “koşulsuz yeme izni” ($r=0,753$, $p<0,05$), “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yemek yeme” ($r=0,865$, $p<0,05$), “açlık ve tokluk sinyallerine güvenme” ($r=0,735$, $p<0,05$), “vücut-yiyecek uyumu” ($r=0,653$, $p<0,05$) olmak üzere tüm alt ölçeklerinde anlamlı bir artış saptanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.25). Atalay'ın (2017) çalışmasında elde edilen bulgular da benzer şekilde bireylerin sezgisel yeme puanı ve “koşulsuz izin” ($r=0.453$, $p<0.05$), “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yemek yeme” ($r=0.508$, $p<0.05$), “açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme” ($r= 0.663$, $p<0.05$), “vücut-besin uyumu” ($r= 0.593$, $p<0.05$) alt ölçekleri arasında pozitif bir korelasyon göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada yüksek sezgisel yeme davranışı bireylerde daha olumlu bir beden algısı ve yüksek bir benlik saygısıyla anlamlı şekilde ilişkilidir ($p<0,05$) (Çizelge 3.25).

Sezgisel yeme ve pozitif beden algısı arasındaki ilişkileri inceleyen 3039 yetişkin kadın katılımcının dahil edildiği bir başka çalışmada katılımcılardan

başlangıçta, dördüncü ayda ve sekizinci ayda elde edilen veriler sezgisel yemenin, pozitif beden algısı bileşenlerinden olan vücut takdiri ve işlevsellik takdiriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başlangıçtaki yüksek sezgisel yeme davranışının dördüncü ayda pozitif beden algısıyla ilişkili olduğu, dördüncü ayda gösterilen sezgisel yeme davranışının sekizinci ayda daha fazla pozitif beden algısıyla ilişkili olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Sezgisel yemenin zaman içinde bireyde olumlu beden algısı geliştirebildiği saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada kullanılan çapraz gecikmeli panel modeli de beden algısı ve beden algısının alt bileşenleri ile sezgisel yemenin karşılıklı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Linardon, 2022). Sezgisel yeme ve psikososyal sağlık üzerine yapılmış, 1466 katılımcıyla gerçekleştirilen, çevrimiçi anketle verilerin elde edildiği, kesitsel bir çalışmada sezgisel yemenin benlik saygısı ile olumlu, hissedilen sosyokültürel baskı, vücut ağırlığı kaygısı, düzensiz yeme davranışı ve yemek yemede bilişsel kısıtlama ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Gödde ve ark., 2022).

Sezgisel yeme davranışı ve kısıtlı diyetin (esnek ve katı kontrol), geçmişe dönük raporlarla ağırlık korunumu ve dengesizlik hakkındaki ilişkisini kıyaslamayı amaçlayan bir çalışmada, kadın ($n = 192$) ve erkek ($n= 190$) katılımcıların yeme davranışları ve vücut ağırlık durumları çevrimiçi öz bildirim yöntemiyle elde edilmiştir. Çalışma sonucunda sezgisel yeme, daha yüksek ağırlık korunumu ile bağlantılıyken, katı ve esnek diyet kontrolü (kısıtlı diyet), daha fazla ağırlık dengesizliği ile ilişkili bulunmuştur (Tylka ve ark., 2020).

Sağlık durumu açısından yüksek riskli ve düşük gelirli Siyahi popülasyonda sezgisel yeme ile ilgili hiçbir değerlendirme ölçüsü doğrulanmadığından bu popülasyon ile ilgili Sezgisel Yeme Ölçeği-2'nin (SYÖ-2) faktör yapısını değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışma yapılmıştır. İki yüz dört yetişkin katılımcının dahil edildiği bu çalışmada, modifiye edilmiş sezgisel yeme puanlarının (mSYÖ-2), BKİ ve beden algı memnuniyetsizliği puanları arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir.

Sezgisel yeme ile, BKİ ve beden algı memnuniyetsizliği puanları negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Khalsa ve ark., 2019).

Öğrencilerin beden algı puanlarıyla negatif korelasyon gösteren ($r=-0,427$, $p=0,000$) benlik saygısı puanı bireylerin olumlu beden algısına sahip olduklarında daha yüksek benlik saygısı geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Sonuçlar sezgisel yeme ölçeğinden alınan yüksek puanın, daha olumlu bir beden algısını ve daha yüksek benlik saygısını da beraberinde getireceğini göstermektedir (Çizelge 3.25). Sezgisel yeme davranışının genel olarak yüksek benlik saygısı ve pozitif beden algısıyla ilgili olduğunu gösteren çalışmalar bu çalışmadan elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermektedir. Ancak literatür için konuyla ilgili daha fazla çalışma yapılmasına gerek vardır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Bu çalışmaya 270 öğrenci dahil edilmiştir. Sosyodemografik özellikler değerlendirildiğinde; katılımcıların %61,9'unun kadın olduğu, genel yaş ortalamasının $20,74 \pm 2,07$ yıl olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %64,4'ü normal, %21,5'i hafif şişman/obez olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.1, Çizelge 3.5).
- Öğrencilerin öğle, akşam ve gece öğünü tüketimi incelendiğinde öğün tüketim sıklıkları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$) (Çizelge 3.8).
- Öğrencilerin ortalama SYÖ puanları kadınlarda $3,39 \pm 0,537$, erkeklerde $3,53 \pm 0,508$ olarak saptanmıştır. Değerlendirmeye tüm öğrenciler dahil edildiğinde ise ortalama SYÖ puanı $3,44 \pm 0,530$ olarak saptanmıştır. Sezgisel yeme ölçeği toplam puanında cinsiyetler arasında anlamlı şekilde bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu puan değeri ($3,44 \pm 0,530$) bu çalışma için sınır değer olarak belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin %53,9'u ve erkeklerin %40,8'i düşük sezgisel yeme durumuna sahiptir. Sezgisel yeme davranışının incelendiği analizler sonucu cinsiyetin sezgisel yeme davranışı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu, erkeklerin (%59,2) kadınlara (%46,1) kıyasla daha yüksek sezgisel yeme davranışına sahip olduğu saptanmıştır ($p > 0,05$) (Çizelge 3.12).
- Öğrencilerin açlık ve tokluk ipuçlarına güven alt ölçek puanı ortalama $3,35 \pm 0,637$ olarak hesaplanmış, erkek öğrencilerde ($3,55 \pm 0,616$) kadın öğrencilere ($3,23 \pm 0,620$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$) (Çizelge 3.11).
- Öğrencilerin ortalama beden algı puanı ortalaması $145,9 \pm 21,7$ olarak saptanmıştır. Beden algı puanı açısından puanlara göre yapılan sınıflamada cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$) (Çizelge 3.12). Kadın öğrencilerin %61,7'sinin, erkek öğrencilerin %80,6'sının olumlu beden algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Beden algısı durumu incelendiğinde cinsiyetin beden algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı bulunmuş, erkek katılımcıların kadın

katılımcılara kıyasla daha olumlu bir beden algısına yatkın oldukları saptanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.12).

- Bu çalışmada benlik saygısı durumunun üzerinde cinsiyet faktörünün istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmadığı saptanmıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.12).
- Öğrencilerin vücut ağırlığı arttıkça sezgisel yeme puanının azalmakta ($r=-0,079$, $p=0,097$), beden algısı puanının ($r=0,144$, $p=0,009$) ve benlik saygısı puanının ($r=0,020$, $p=0,371$) artmakta olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.23).
- Öğrencilerin boy uzunluğu arttıkça sezgisel yeme puanının ($r=0,103$, $p=0,045$) ve beden algısı puanının artmakta ($r=0,228$, $p=0,000$), benlik saygısı puanının ($r=-0,018$, $p=0,383$) ise azalmakta olduğu ancak sadece sezgisel yeme ve beden algısı puan parametreleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.23).
- Öğrencilerin BKİ'si arttıkça anlamlı şekilde daha az sezgisel yeme puanı ($r=-0,185$, $p=0,001$) aldıkları saptanmıştır. Beden kütle indeksi ile beden algı puanı ($r=0,013$, $p=0,417$) ve benlik saygısı puanları ($r=0,047$, $p=0,221$) arasındaki ilişki anlamlı olmamakla birlikte pozitif yönlüdür ($p>0,05$) (Çizelge 3.23).
- Öğrencilerin vücut yağ yüzdesi arttıkça anlamlı şekilde daha az sezgisel yedikleri ($r=-0,189$, $p=0,001$), daha olumsuz bir beden algısına ($r=-0,203$, $p=0,000$) sahip oldukları saptanmıştır ($p<0,05$). Artan vücut yağ oranı ile birlikte benlik saygısının düştüğü ($r=0,042$, $p=0,244$) fakat bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$) (Çizelge 3.23).
- Öğrencilerin vücut sıvı oranlarındaki artış sezgisel yeme puanları ($r=0,155$, $p=0,005$) ve beden algısı puanları ($r=0,177$, $p=0,002$) ile anlamlı şekilde pozitif ilişkili bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.23).
- Öğrencilerin sezgisel yeme puanları ve sezgisel yeme alt ölçek puanlarının beden algısı ve benlik saygısı puanları ile ilişkisi incelendiğinde öğrencilerin sezgisel yeme puanları ile koşulsuz yeme izni ($r=0,753$, $p=0,000$), duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme ($r=0,865$, $p=0,000$), açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme ($r=0,735$, $p=0,000$) ve vücut-yiyecek seçimi uyumu ($r=0,653$, $r=0,000$) alt ölçek puanları pozitif korelasyon göstermiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sezgisel yeme puanları arttıkça daha olumlu beden algısına ($r=0,383$, $p=0,000$) ve daha yüksek benlik saygısına ($r=-0,294$, $p=0,000$) sahip oldukları saptanmıştır (Çizelge 3.25).

- Öğrencilerin beden algı puanlarıyla negatif korelasyon gösteren ($r=-0,427$, $p=0,000$) benlik saygısı puanının bireylerin olumlu beden algısına sahip olduklarında daha yüksek benlik saygısı geliştirdiklerini ortaya koymaktadır ($p<0,05$) (Çizelge 3.25).
- Sonuçlar sezgisel yeme ölçeğinden alınan yüksek puanın, daha olumlu bir beden algısını ve daha yüksek benlik saygısını da beraberinde getireceğini göstermektedir.

Sezgisel yemenin bireyin hem fizyolojik hem psikolojik sağlığını etkilediğini, beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi olduğunu ortaya koyan literatür çalışmaları ve bu çalışmadan yola çıkarak riskli bir grup olarak görülen üniversite öğrencilerinde sezgisel yeme davranışını geliştirici multidisipliner bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir.

Bu çalışmadan elde ettiğimiz bulgulardan yola çıkarak sezgisel yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı ilişkisi her açıdan çift yönlüdür. Olumlu beden algısını geliştirmeye yönelik bir yaklaşım bireyin sezgisel yeme davranışında bir artış ve fizyolojik sağlığında da iyileşmelere katkı sağlayabileceği gibi, benlik saygısını arttırmaya yönelik çalışmalar da benzer katkıları sunmaktadır.

Diyetisyenler olarak katı diyet yaklaşımlarından ziyade, daha fizyolojik bir yaklaşım olan, bireyin açlık-tokluk sinyallerini temel alan ve psikolojik yönünü de göz önünde bulunduran sezgisel yeme yaklaşımlarının yaygınlaştırılması sağlığın geliştirilmesinde ve sağlıklı nesillerin devamında fayda sağlayabilir. Literatürde yer alan çalışmalar ışığında sezgisel yemenin sağlığı geliştirmedeki rolünün önemli ve etkili olduğu görülmektedir. Bu konuyla ilgili olarak daha fazla çalışma yürütülmesi, daha net kanıtların ortaya çıkarılması ve halk sağlığının geliştirilmesi için gereklidir.

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yemenin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sezgisel yemenin beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden gönüllü 270 öğrenci (%61,9 kadın, 20,74±2,07 yıl) dahil edilmiştir. Çalışmada “Sezgisel Yeme Ölçeği-2”, “Beden Algısı Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve öğrencilerin sosyodemografik bilgilerini toplamayı hedefleyen anket formu kullanılmıştır ve öğrencilerin antropometrik ölçümleri alınmıştır. Sezgisel yeme davranışının, beden algısı ve benlik saygısı olmak üzere psikolojik esenliği etkileyen parametrelerle ve vücut antropometrik ölçümleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığı arttıkça sezgisel yeme puanının azaldığı ($r=-0,079$, $p=0,097$), beden algısı puanının ($r=0,144$, $p=0,009$) ve benlik saygısı puanının ($r=0,020$, $p=0,371$) arttığı saptanmıştır. Öğrencilerin BKİ’si arttıkça anlamlı şekilde daha az sezgisel yeme puanı ($r=-0,185$, $p=0,001$) aldıkları saptanmıştır. Öğrencilerin sezgisel yeme puanları ve sezgisel yeme alt ölçek puanlarının beden algısı ve benlik saygısı puanları ile ilişkisi incelendiğinde öğrencilerin sezgisel yeme puanları ile koşulsuz yeme izni ($r=0,753$, $p=0,000$), duygusal sebeplerden çok fiziksel nedenlerle yeme ($r=0,865$, $p=0,000$), açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme ($r=0,735$, $p=0,000$) ve vücut-yiyecek seçimi uyumu ($r=0,653$, $r=0,000$) alt ölçek puanları pozitif korelasyon göstermiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sezgisel yeme puanları arttıkça daha olumlu beden algısına ($r=0,383$, $p=0,000$) ve daha yüksek benlik saygısına ($r=-0,294$, $p=0,000$) sahip oldukları saptanmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin beden algı puanlarıyla negatif korelasyon gösteren ($r=-0,427$, $p=0,000$) benlik saygısı puanının bireylerin olumlu beden algısına sahip olduklarında daha yüksek benlik saygısı geliştirdiklerini göstermektedir. Sonuçlar sezgisel yeme davranışının, daha olumlu bir beden algısına ve daha yüksek benlik saygısına katkı sağlayacağını ortaya koymaktadır. Bu çalışmada riskli bir grup olan üniversite öğrencilerinde sezgisel yemenin beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi araştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu bakımdan sezgisel yeme ile sağlığın korunması ve geliştirmesi ile ilgili daha geniş araştırmalar yapılması için bir ışık niteliği taşıyabilir.

Anahtar Sözcükler: beden algısı, beden kütle indeksi, benlik saygısı, sezgisel yeme

SUMMARY

Evaluation of the Relationship of Intuitive Eating with Body Perception and Self-Esteem in University Students

This study was conducted to evaluate the relationship between intuitive eating and body image and self-esteem in university students. 270 volunteer students (61.9% female, 20.74 ± 2.07 years) from Ankara University Faculty of Health Sciences were included in this study. In the study, "Intuitive Eating Scale-2", "Body Perception Scale", "Rosenberg Self-Esteem Scale" and a questionnaire that aims to collect students' sociodemographic information were used. It has been determined that intuitive eating behavior is associated with parameters affecting psychological well-being, including body image and self-esteem, and with body anthropometric measurements. It has been noticed that as the body weight of the students increased, the intuitive eating score decreased ($r = -0.079$, $p = 0.097$), the body image score ($r = 0.144$, $p = 0.009$) and the self-esteem score ($r = 0.020$, $p = 0.371$) increased. It was found that as the BMI of the students increased, they got significantly less intuitive eating score ($r = -0.185$, $p = 0.001$). When the correlation between students' intuitive eating and intuitive eating subscale scores and body image and self-esteem scores had been examined, students' intuitive eating scores and unconditional permission to eat ($r = 0.753$, $p = 0.000$), eating for physical reasons rather than emotional reasons ($r = 0.865$, $p = 0.000$), reliance on hunger and satiety cues ($r = 0.735$, $p = 0.000$), and body-food choice congruence ($r = 0.653$, $r = 0.000$) subscale scores revealed positive correlations. It has been determined that as the intuitive eating scores of the students participating in the study increase, they get more positive body image ($r = 0.383$, $p = 0.000$) and higher self-esteem ($r = -0.294$, $p = 0.000$) ($p < 0.05$). Self-esteem score, which is negatively correlated with students' body perception scores ($r = -0.427$, $p = 0.000$), indicates that individuals develop higher self-esteem when they have a positive body image. The findings reveal that intuitive eating behavior will contribute to a more positive body image and higher self-esteem. In this study, the relationship between intuitive eating and body image and self-esteem was investigated in university students, who are a risky group, and statistically significant results were obtained. In this respect, it can serve as a light for further research on intuitive eating and health protection and promotion.

Keywords: body image, body mass index, intuitive eating, self-esteem

KAYNAKLAR

- AÑEZ E, FORNIELES-DEU A, FAUQUET-ARS J, LÓPEZ-GUIMERA, G, PUNTÍ-VIDAL J, SÁNCHEZ-CARRACEDO D (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of health psychology*. **23**(1): 36–47.
- ARGYRIDES M, ANASTASIADES E (2022). Intuitive eating in Greek-Cypriot adults: Influence of gender and body mass. *Frontiers in psychology*. **13**: 1033720.
- ATALAY S (2017). Sezgisel Yeme, Yeme Tutumu, Diyet Kalitesi ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- AYYILDIZ F, AKBULUT G, KARAÇİL ERMUMCU MŞ, ACAR TEK N (2023). Emotional and intuitive eating: an emerging approach to eating behaviours related to obesity. *J Nutr Sci*. Feb **13**:12:e19.
- BACON L, STERN JS, VAN LOAN MD, KEIM NL (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. **105**(6): 929–936.
- BALCIUNIENE V, JANKAUSKIENE R, BACEVICIENE M (2022). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eat Weight Disord*. Mar;**27**(2):563-577.
- BAŞ M, KARACA KE, SAĞLAM D, ARITICI G, CENGİZ E, KÖKSAL S, BÜYÜKKARAGÖZ AH (2017). Turkish version of the intuitive eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*, **114**: 391-397.
- BLOW JA, COOPER TV (2014). Predictors of body dissatisfaction in a Hispanic college student sample. *Eating behaviors*. **15**(1): 1-4.
- BRAUN TD, UNICK JL, ABRANTES AM, DALRYMPLE K, CONBOY LA, SCHIFANO E, PARK CL, LAZAR SW (2022). Intuitive eating buffers the link between internalized weight stigma and body mass index in stressed adults. *Appetite*. **169**: 105810.
- BRUCE LJ, RICCIARDELLI LA (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, **1**(96): 454-472.
- BUYUKUSLU N, HIZLI H, ESIN K, GARIPAGAOGLU M (2014). A cross-sectional study: nutritional polyamines in frequently consumed foods of the Turkish population. *Foods*, **3**(4): 541-557.
- CADENA-SCHLAM L, LÓPEZ-GUIMERA G (2014). Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. *Nutricion hospitalaria*. **31**(3): 995–1002.
- CARRARD I, ROTHEN S, RODGERS RF (2021). Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*, **164**: 105275.

- CRAVEN MP, FEKETE EM (2019). Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students. *Eating behaviors*, **33**: 44–48.
- ÇUHADAROĞLU F (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi. Ankara.
- DENNY KN, LOTH K, EISENBERG ME, NEUMARK-SZTAINER D (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?. *Appetite*. **60**(1): 13–19.
- DIVECHA CA, SIMON MA, ASAAD A, TAYYAB H (2021). Body Image Perceptions and Body Image Dissatisfaction among Medical Students in Oman. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, **22**: 218 - 224.
- DUMAS AA, DESROCHES S (2019). Women's Use of Social Media: What Is the Evidence About Their Impact on Weight Management and Body Image?. *Current obesity reports*, **8**(1): 18–32.
- ECK KM, QUICK V, BYRD-BREDBENNER C (2022). Body Dissatisfaction, Eating Styles, Weight-Related Behaviors, and Health among Young Women in the United States. *Nutrients*. **14**(18): 3876.
- ELRAN-BARAK R (2019). Self-Esteem, Weight Status, and Trying to Lose Weight During Young Adulthood: The Roles of Sex and Ethnicity/Race. *Ethnicity & disease*. **29**(3): 485–495.
- FRISANCHO AR (1989). Antropometric standards for the assessment of growth and nutritional status. The University of Michigan Press. Michigan. p., 33.
- GAN WY, YEOH WC (2017). Associations between body weight status, psychological well-being and disordered eating with intuitive eating among Malaysian undergraduate university students. *International journal of adolescent medicine and health*. **32**(2): /j/ijamh.2020.32.issue-2/ijamh-2017-0095/ijamh-2017-0095.xml.
- GIBSON RS (2005). Principles of nutritional assessment. Oxford University Press, 2nd Edition. New York. p., 324-328.
- GÖDDE JU, YUAN TY, KAKINAMI L, COHEN TR (2022). Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*. **168**: 105782.
- GÜVELİ H, ALTAY OM, GÜVEN N, ÖZLÜ T, KENGER E (2022). Sağlık Çalışanları Arasında Sezgisel Yeme Davranışı Sıklığının Saptanması. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. **31**(2): 108-114.
- GÜZEL ATLIHAN B (2022). Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yememin Beden Kütle İndeksi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- HAMURCU P, ÖNER C, TELATAR B, YEŞİLDAĞ Ş (2015). The impact of obesity on self esteem and body image. *Türk Aile Hek Derg*. **19**(3): 122-128.

- HAO M, FANG Y, YAN W, GU J, HAO Y, WU C (2022). Relationship between body dissatisfaction, insufficient physical activity, and disordered eating behaviors among university students in southern China. *BMC public health*. **22**(1): 2054.
- HAZZARD VM, BURNETTE CB, HOOPER L, LARSON N, EISENBERG ME, NEUMARK-SZTAINER D (2022). Lifestyle health behavior correlates of intuitive eating in a population-based sample of men and women. *Eating behaviors*. **46**: 101644.
- HAZZARD VM, TELKE SE, SIMONE M, ANDERSON LM, LARSON NI, NEUMARK-SZTAINER D (2021). Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and weight disorders: EWD*. **26**(1): 287–294.
- HOVARDAOĞLU S (1993). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi. Testler Özel Eki*, **1**(1): 26-27.
- JACKSON AM, COX AE, SANO Y, PARKER L, LANIGAN J (2022). Body image and eating behaviors: A latent profile analysis. *Body image*. **41**: 396–405.
- KAHLIN Y, WERNER S, EDMAN G, RAUSTORP A, ALRICSSON M (2016). Physical self-esteem and personality traits in Swedish physically inactive female high school students: an intervention study. *International journal of adolescent medicine and health*. **28**(4): 363–372.
- KAKESHITA IS, DE SOUSA ALMEIDA S (2006). Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários [Relationship between body mass index and self-perception among university students]. *Revista de saude publica*. **40**(3): 497–504.
- KAPOOR A, UPADHYAY MK, SAINI NK (2022). Prevalence, patterns, and determinants of body image dissatisfaction among female undergraduate students of University of Delhi. *Journal of family medicine and primary care*. **11**(5): 2002–2007.
- KEIRNS NG, HAWKINS M (2019). The relationship between intuitive eating and body image is moderated by measured body mass index. *Eating behaviors*. **33**: 91–96.
- KHALSA AS, STOUGH CO, GARR K, COPELAND KA, KHAROF A RY, WOO JG (2019). Factor structure of the Intuitive Eating Scale-2 among a low-income and racial minority population. *Appetite*, **142**: 104390.
- KIM I, AHN J (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. *International journal of environmental research and public health*. **18**(10): 5224.
- KIVIRUUSU O, KONTTINEN H, HUURRE T, ARO H, MARTTUNEN M, HAUKKALA A (2016). Self-esteem and Body Mass Index from Adolescence to Mid-adulthood. A 26-year Follow-up. *International journal of behavioral medicine*. **23**(3): 355–363.
- KUSEYRİ G (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.


- LAMB M, BUCHHOLZ A, GUNNELL KE, VALOIS DD, OBEID N, HENDERSON K, FLAMENT M, GOLDFIELD GS (2021). Examining the Bidirectional Association Between Body Esteem and Body Mass Index During Adolescence. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*. **42**(8): 631–636.
- LINARDON J (2022). Reciprocal associations between intuitive eating and positive body image components: A multi-wave, cross-lagged study. *Appetite*. **178**: 106184.
- LINARDON J, MITCHELL S (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eating behaviors*, **26**: 16–22.
- LINARDON J, TYLKA TL, FULLER-TYSZKIEWICZ M (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *Int J Eat Disord*. 1–26.
- LO COCO G, SALERNO L, INGOGLIA S, TASCA GA (2021). Self-esteem and binge eating: Do patients with binge eating disorder endorse more negatively worded items of the Rosenberg Self-Esteem Scale?. *Journal of clinical psychology*. **77**(3): 818–836.
- MALLA G, PRADHAN JOSHI S, THAPA A (2021). Body Image Dissatisfaction among Adolescent Girls of a Municipality in Kathmandu: A Cross-sectional Survey. *JNMA; journal of the Nepal Medical Association*. **59**(241): 902–905.
- MIRANDA VPN, MORAIS NS, FARIA ER, AMORIM PRDS, MARINS JCB, FRANCESCHINI SDCC, TEIXEIRA PC, PRIORE SE (2018). Body dissatisfaction, physical activity, and sedentary behavior in female adolescents. *Revista paulista de pediatria : orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo*. **36**(4): 482–490.
- ÖZBEY H, GÜLTEKİN M (2021). Lise içsel Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Medya ve Farklı boyutları Açısından İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. **23**(2): 429-441.
- ÖZKAN N (2018). Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığının Beslenme Durumu ile İlişkisi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*.
- ÖZKAN N, BİLİCİ S (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. **3**(2): 16-24.
- ÖZKAN N, BİLİCİ S (2021). Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating?. *Eating and weight disorders: EWD*. **26**(2): 639–648.
- PAANS N, BOT M, BROUWER IA, VISSER M, PENNINX B (2018). Contributions of depression and body mass index to body image. *Journal of psychiatric research*, **103**: 18–25.
- REYNOLDS A, PARSONS K, SULLIVAN A, NEPTUNE L, BYRD-BREDBENNER C, MCNAMARA J (2021). The Influence of Intuitive Eating on Weight Satisfaction in College Students. *Curr Dev Nutr*. Jun 7;5(Suppl 2): 177.
- ROSENBERG M (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton, New Jersey. Princeton University Press. s: 12-32.

- RUZANSKA UA, WARSCHBURGER P (2019). Intuitive eating mediates the relationship between self-regulation and BMI - Results from a cross-sectional study in a community sample. *Eating behaviors*, 33: 23–29.
- SARWER DB, POLONSKY HM (2016). Body Image and Body Contouring Procedures. *Aesthetic surgery journal*. **36**(9): 1039–1047.
- SCHAEFER JT, MAGNUSON AB (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. **114**(5): 734–760.
- SECORD PF, JOURARD SM, (1953). The appraisal of body-cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17: 343-347.
- SEVİM K, ARTAN T (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*. **2**(2): 109-121.
- SMITH JM, SERIER KN, BELON KE, SEBASTIAN RM, SMITH JE (2020). Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. *Appetite*. 155.
- SMOUTER L, COUTINHO SDS, MASCARENHAS LPG (2019). Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes [Association between physical activity levels and adolescents' self-perception of self-esteem]. *Ciencia & saude coletiva*, **24**(2): 455–464.
- SPOOR KD, MADANAT H (2016). Relationship Between Body Image Discrepancy and Intuitive Eating. *International quarterly of community health education*, **36**(3): 189–197.
- TANG C, COOPER M, WANG S, SONG J, HE J (2021). The relationship between body weight and dietary restraint is explained by body dissatisfaction and body image inflexibility among young adults in China. *Eating and weight disorders: EWD*. **26**(6): 1863–1870.
- TOPAL ÇOLAK E (2021). Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Sezgisel Yeme ile Öz Yeterlik ve Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- TÖZÜN M (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*. **18**(7): 52-57.
- TRIBOLE A, RESCH E (2012). Intuitive eating: A revolutionary program that works. 3rd edition. N.Y.: St. Martin's Press, New York.
- TRIBOLE E, RESCH E (1995). Intuitive eating: a recovery book for the chronic dieter: rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image. New York, NY: St. Martin's Griffin
- TRIBOLE E, RESCH E (2017). The intuitive eating workbook: ten principles for nourishing a healthy relationship with food. California: New Harbinger Publications; 2017.
- TYLKA TL (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *J Counseling Psych*, Apr: **53**(2): 226-240.

- TYLKA TL, KROON VAN DIEST AM (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*. **60**(1): 137–153.
- TYLKA TL, CALOGERO RM, DANIELSDÓTTIR S (2020). Intuitive eating is connected to self-reported weight stability in community women and men. *Eating disorders*. **28**(3): 256–264.
- WEBB JB, HARDIN AS (2012). A preliminary evaluation of BMI status in moderating changes in body composition and eating behavior in ethnically-diverse first-year college women. *Eating behaviors*. **13**(4): 402–405.
- WEBB JB, HARDIN AS (2016). An integrative affect regulation process model of internalized weight bias and intuitive eating in college women. *Appetite*, **102**: 60–69.
- WHO, A healthy lifestyle-WHO recommendations (2010). <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.
- WILSON RE, MARSHALL RD, MURAKAMI JM, LATNER JD (2020). Brief non-dieting intervention increases intuitive eating and reduces dieting intention, body image dissatisfaction, and anti-fat attitudes: A randomized controlled trial. *Appetite*, **148**: 104556.
- YAŞAR Y (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yeme Ölçeği-2 ile Yeme Tutum Testi-26 ve Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişki. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- ZENG G, TAJUDDIN OTHMAN A, ZAMRI KHAIRANI A, MD SALLEH K (2022). Eating Disorders Behaviour and Body Shape, Self-esteem, Body Mass Index Level Relationship in China. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*.
- ZENGİN Z (2020). Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde Diyet Kalitesi, Sezgisel Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

EKLER

Ek-1 Etik Kurul Onayı

 T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 56786525-050.04.041505/48
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

10.05.2022

Sayın Ayşe Ahsen ARIK
Sağlık Bilimleri Fakültesi

İlgi: 11/04/2022 tarihli başvurunuz.

"Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yemenin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkinin Değerlendirilmesi" başlıklı tezi ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 25/04/2022 tarihli toplantısında alınan 08/82 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir. Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Rektör a. /
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

Ankara Üniversitesi Rektörlüğü 06100 - Tandoğan/ANKARA
Telefon : 0 (312) 212 60 40 / 2085-2183

Ayrıntılı Bilgi İçin

Ek-1 (devam) Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi :25/04/2022

Toplantı Sayısı :08

Karar Sayısı :82

82-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyesi **Prof. Dr. Funda Pınar Çakıroğlu**'nun danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi **Ayşe Ahsen Arık**'in "Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yememin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı tezi ile ilgili 11/04/2022 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Prof. Dr. Funda Pınar Çakıroğlu**'nun danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi **Ayşe Ahsen Arık**'in "Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yememin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı tezi ile ilgili COVID-19 salgını nedeniyle; çalışma takviminiz de dahil araştırmanızda oluşabilecek tüm değişikliklerin Etik Kurulumuza yazılı olarak bildirilmesi, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek-2 Sezgisel Yeme Ölçeği-2 Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu x



18 Mart Cum 09:00 (3 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Ben Ayşe Ahsen Arık. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalında Prof.Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU danışmanlığında yüksek lisans yapmaktayım. "Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Beslenmenin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi" isimli yüksek lisans tezimde Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliğini sizin yapmış olduğunuz "Sezgisel Yeme Ölçeği-2"yi etik kurallara uygun şekilde kullanmak için sizden izin istiyorum. İzin verirsiniz çok sevinirim.

Saygılarımla.

Murat BAŞ

Alıcı: ben ▾

18 Mart Cum 09:04 (3 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Ahsen Hanım. Sezgisel Yeme Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek formu ekte yer alıyor. İyi çalışmalar.

Ek-3 Beden Algısı Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu x



18 Mart Cum 09:00 (10 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Ben Ayşe Ahsen Arık. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalında Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU danışmanlığında yüksek lisans yapmaktayım. "Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Beslenmenin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi" isimli yüksek lisans tezimde Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliğini sizin yapmış olduğunuz "Beden Algısı Ölçeğini"ni etik kurallara uygun şekilde kullanmak için sizden izin istiyorum. İzin verirsiniz çok sevinirim.

Saygılarımla

selim hovardaoglu

10:08 (22 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu



Ek-4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ Gelen Kutusu x



Ahsen

Merhaba, Ben Ayşe Ahsen Anık. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalında Prof.Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU danışmanı

22 Mar 2022 16:42 (1 gün önce) ☆

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Ölçeğin kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 100 TL karşılığında alabilir

09:04 (13 saat önce) ☆

Ahsen

Merhaba, Gerekli işlemleri yaptım. Dekontu ekte gönderiyorum. Ölçek kullanım izni için şimdiden teşekkürler. İyi çalışmalar. Saygılarımla. 23 Mar 2022 Çar 09:04

12:01 (10 saat önce) ☆

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Alıcı: Fusun. ben

12:04 (10 saat önce) ☆ ↩ ⋮

3 tarihinde şunu yazdı:

2 Ek



Ek-5 Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Araştırmanın adı: “Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yememin Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi”

“Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nde Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yukarıda adı yazılı çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Sezgisel yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı olmak üzere psikolojik esenliği etkileyen parametrelerle ve başta beden kütle indeksi (BKİ) olmak üzere vücut antropometrik ölçümleriyle ilişkili görülmektedir. Gerek fizyolojik gerek psikolojik sağlığın korunmasında ve sürdürülmesinde sezgisel yeme davranışı sağlıklı bir vücut ağırlığı denetimi yöntemi olarak kullanılabilir. Sezgisel yeme davranışının daha olumlu beden algısı, yüksek benlik saygısı ve normal BKİ değerleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bakımdan, riskli bir grup olarak görülen üniversite öğrencilerinde sezgisel yeme davranışının, beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisini saptamak bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmada “Sezgisel Yeme Ölçeği-2”, “Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerini toplamayı hedefleyen anket formu kullanılacaktır. Ayrıca katılımcıların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut bileşimi ölçülecektir. Çalışmaya 18-24 yaş arası üniversite öğrencileri dahil edilecek olup geçmişte/halihazırda psikolojik rahatsızlığı olan ve etik çerçeve doğrultusunda Beslenme ve Diyetetik bölümünde eğitim gören öğrenciler çalışmaya dahil edilmeyecektir. Bu çalışmanın örneklemini Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi, Ortez Protez, Sağlık Yönetimi, Sosyal Hizmet ve Odyoloji bölümleri öğrencilerinden anket ve ölçek sorularını gönüllü olarak yanıtlamayı kabul eden 18-24 yaş arası en az 228 kişi olarak belirlenmiştir. Yanıtları olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayalı olup anketi doldurmak yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılım için herhangi bir ücret talep edilmeyecek olup çalışmaya katılmak katılımcılar için herhangi bir risk oluşturmamaktadır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür eder, sağlıklı günler dileriz.

Ek-5 (devam) Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu

“Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.”

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Gönüllü Katılımcı

Adı Soyadı:

Tarih:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı/İmza: Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU/

Katılımcı ile görüşen çalışmacı/İmza: Ayşe Ahsen ARIK/

Ek-6 Anket Formu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SEZGİSEL YEMENİN BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sezgisel yeme davranışının beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Verilen bütün bilgiler gizli tutulup, bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

A. GENEL BİLGİLER

Ad-Soyad:

Anket No:

- 1) Yaş: yıl
- 2) Cinsiyet: 1) Kadın 2) Erkek
- 3) Okumakta olduğunuz bölüm: 1) Çocuk Gelişimi 2) Ortez-Protez
3) Sağlık Yönetimi 4) Sosyal Hizmet 5) Odyoloji
- 4) Kiminle birlikte yaşıyorsunuz? 1) Ailemle yaşıyorum 2) Arkadaşımınla evde yaşıyorum
3) Aile büyüklerinden biriyle yaşıyorum 4) Yurtdışı yaşıyorum
- 5) Ekonomik durumunuza aşağıdakilerden hangisi uygundur?
1) Gider gelirden fazla 2) Gelir giderden fazla 3) Gelir ve gider dengeli

B. SAĞLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE BİLGİLERİ

- 1) Herhangi bir kronik hastalığınız var mı? (Var ise belirtiniz.) (Yoksa 3. Soruya geçiniz.)
1) Evet (.....) 2) Hayır
- 2) Hastalığınız için herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?
1) Evet 2) Hayır
- 3) Herhangi bir besine alerjiniz var mı? (Var ise belirtiniz.)
1) Evet (.....) 2) Hayır
- 4) Sigara kullanıyor musunuz? 1) İçiyorum (... yıl/... tane/... gün) 2) Hiç içmedim
- 5) Alkol tüketir misiniz? 1) Hayır 2) Evet (.....yıl)
- 6) Günde ortalama kaç saat (.....), kaç dakika (.....) uyursunuz?
- 7) Herhangi bir diyet tedavisi alıyor musunuz? (Zayıflama diyeti, az yağlı diyet, diyabetik vs.)
1) Evet (.....) 2) Hayır

Ek-6 (devam) Anket Formu

8) Zayıflama amaçlı diyet uyguluyorsanız sebep veya sebeplerini işaretleyiniz.

- 1) Sağlık 2) Fiziksel kaygı 3) Diğer (...)
4) Zayıflama amaçlı diyet yapmıyorum.

9) Zayıflama amacıyla diyet ve/veya egzersiz dışında aşağıdakilerden herhangi birini uyguladınız mı?

- 1) İlaç 2) Cerrahi Müdahale 3) Bitkisel destek
4) Herhangi bir şey uygulamadım. 5) Zayıflama amaçlı diyet yapmıyorum.

10) Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

- 1) Evet (.....gün/hafta) 2) Hayır

11) Düzenli egzersiz yapıyorsanız sebep veya sebeplerini işaretleyiniz.

- 1) Sağlık 2) Fiziksel kaygı 3) Aile-Sosyal Çevre Baskısı 4) Diğer (...)

12) Aşağıdaki durumlardan hangisi sizi en iyi tanımlar/en uygundur?

- 1) Zayıfım 2) Normalim 3) Kiloluyum 4) Aşırı kiloluyum.

13) Şu anki vücut ağırlığınız hakkında ne düşünüyorsunuz?

- 1) Memnunum. 2) Memnun değilim. 3) Kararsızım/Önem vermem.

C. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1) Ana Öğünlerinizi atlar mısınız? 1) Evet 2) Hayır

2) Ara öğün tüketir misiniz? 1) Evet 2) Hayır

3) Aşağıdaki tabloda öğünleri ne sıklıkla tükettiğinizi (X) ile işaretleyiniz.

	HER GÜN	HAFTADA 5-6 GÜN	HAFTADA 3-4 GÜN	HAFTADA 1-2 GÜN	HİÇ
KAHVALTI					
KUŞLUK					
ÖĞLE					
İKİNDİ					
AKŞAM					
GECE					

4) Öğün atlama sebebinizi belirtiniz.....

5) Gece uyanıp yemek yeme alışkanlığınız var mı? 1) Evet 2) Hayır

6) Günde ortalama kaç litre su tüketirsiniz?L

Ek-6 (devam) Anket Formu

D. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER VE VÜCUT BİLEŞİMİ

Vücut Ağırlığı (kg):	Vücut Yağ Yüzdesi (%):
Boy Uzunluğu (cm):	Toplam Vücut Sıvı Yüzdesi (%):
Beden Kütle İndeksi (kg/m²):	

Ek-7 Sezgisel Yeme Ölçeği-2

SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2

Her madde için, sizin tutum veya davranışınızın en uygun olan cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1) Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.					
2) Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.					
3) Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarım.					
4) Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.					
5) Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.					
6) Neyi, ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip etmem.					
7) Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
8) Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
9) Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.					
10) Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
11) Beni rahatlatması için yiyeceklere başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularıyla (ör. endişe, üzümlük) baş edebilirim.					
12) Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek yemem.					
13) Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye başvurmam.					
14) Stres ve kaygıyla baş etmede, yemek yemekten başka yollar bulurum.					
15) Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
16) Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
17) Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
18) Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.					
19) Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.					
20) Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
21) Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzulam.					
22) Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemesini sağlayacak yiyecekler yerim.					
23) Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.					

Ek-8: Beden Algısı Ölçeği

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar-dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji/Aktivite düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19. Duyularımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
23. Göğüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücudumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Ağırlığıım					
40. Cinsel organlarım					

Ek-9: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

	ÇOK DOĞRU	DOĞRU	YANLIŞ	ÇOK YANLIŞ
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genel olarak kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				