

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME
DAVRANIŞLARININ DEBQ (HOLLANDA YEME DAVRANIŞI
ANKETİ) İLE DEĞERLENDİRİLMESİ:
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

İlkay ÇAMURCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Nazan AKTAŞ

Konya 2017

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME
DAVRANIŞLARININ DEBQ (HOLLANDA YEME DAVRANIŞI
ANKETİ) İLE DEĞERLENDİRİLMESİ:
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

İlkay ÇAMURCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Nazan AKTAŞ

Konya 2017



T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Bilimsel Etik Sayfası

Adı Soyadı İlkay ÇAMURCU

Numarası 104238021003

Ana Bilim / Bilim Dalı

Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi

Programı

Tezli Yüksek Lisans

Doktor

Tezin Adı

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ile Değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin

Adı Soyadı	İlkay ÇAMURCU
Numarası	104238021003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Nazan AKTAŞ
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının DEBQ (Hollanda Yeme Davranışı Anketi) İle Değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan 'Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının DEBQ (Hollanda Yeme Davranışı Anketi) İle Değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği' başlıklı bu çalışma 16/10/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Nazan AKTAŞ	(Danışman)	
Yrd. Doç. Dr. Yahya ÖZDOĞAN	(Üye)	
Yrd. Doç. Dr. M. Ali CEBİRBAY	(Üye)	

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince kendisinden çok şey öğrendiğim, tez çalışmamın her aşamasında benden manevi ve akademik desteğini ve yardımlarını hiç esirgemeyen; araştırmanın planlanması ve yürütülmesinde büyük emeği geçen, her zaman örnek alacağım çok değerli ve saygı değer danışmanım Sayın Doç. Dr. Nazan Aktaş'a,

Lisans eğitimimde mesleki gelişimimin sağlanmasında büyük rolü olan Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ndeki değerli hocalarıma,

Yüksek lisans eğitimim süresince kendimi geliştirmeme yardımcı olan Selçuk Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ndeki saygıdeğer hocalarıma,

Bu günlere gelmemde büyük emeği olan, hayatım boyunca bana verdiği sevgi ve destek ile her zaman yanımda olan çok değerli annem Hatice AKBABA'ya ve tüm aileme,

Aldığım tüm kararlarda beni daima destekleyen ve yanımda olan, çalışmalarım boyunca maddi manevi desteğiyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan eşim Murat ÇAMURCU' ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İlkay ÇAMURCU



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Adı Soyadı	İlkay ÇAMURCU		
Numarası	104238021003		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi		
Öğrencinin	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Nazan AKTAŞ	
Tezin İngilizce Adı	Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının DEBQ (Hollanda Yeme Davranışı Anketi) İle Değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği		

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ile Değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği

Bu çalışmanın genel amacı Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin cinsiyetine, devam ettiği sınıfına, Beden Kütle İndeksine (BKİ), fiziksel aktivite yapma durumlarına ve beslenme davranışının öz değerlendirilmesine göre duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları incelenmiştir. Tarama yöntemi kullanılarak yürütülen betimsel nitelikteki bu araştırmanın çalışma grubunu Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş öğrenciler (n=396) oluşturmuştur. Veriler kişisel bilgi formu ve DEBQ ile elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizi, ANOVA testleri ve bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin

“Duygusal Yeme”, “Kısıtlayıcı Yeme” ve “Dışsal Yeme” ortalama puanları sırasıyla 27.19 ± 11.75 , 22.89 ± 7.99 ve 30.57 ± 7.33 olarak saptanmıştır. Kadınların duygusal ve kısıtlayıcı yeme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ($p < 0.05$), dışsal yeme puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$). Katılımcıların kısıtlayıcı yeme puanlarının BKİ değişkenine göre; duygusal yeme puanlarının ise beslenme davranışının öz değerlendirilmesine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0.05$). Çalışmada duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme ortalama puanlarının öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu ile arasındaki fark anlamsızdır ($p > .05$). Beslenme davranışlarını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin duygusal yeme davranış puanlarının beslenme davranışlarını iyi ve orta olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları yeme davranışlarının duygusal ve kısıtlayıcı yeme alt boyutlarının cinsiyet ve BKİ gibi bazı değişiklere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı ve beslenmeyle ilişkili sorunlarının önlenmesine yönelik çalışmalarda bu unsurların dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: DEBQ, yeme davranışları, üniversite öğrencileri



T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Adı Soyadı	İlkay ÇAMURCU		
Numarası	104238021003		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi		
Öğrencinin	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Nazan AKTAŞ	
Tezin Adı	An Evaluation of University Students' Eating Behaviours with the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ): Sample of Selçuk University		

ABSTRACT

An Evaluation of University Students' Eating Behaviours with the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ): Sample of Selçuk University

The general aim of this study is to determine the eating behaviours of university students attending Selçuk University. In line with this aim, the emotional, restrained, and external eating behaviors of university students were examined in terms of their gender, grade, Body Mass Index (BMI), physical activity and self-assessment of their eating behaviors. The study group of this descriptive study carried out using the screening method is composed of students (n=396) attending Selçuk University who were chosen via random sampling method. Data for the study was collected via personal information form and the DEBQ (Dutch Eating Behaviour Questionnaire). For data analysis one way variance analysis, ANOVA tests and independent t test were used. According to research findings, it was determined that

students' mean scores on the DEBQ were as follows: 27.19 ± 11.75 for "Emotional Eating", 22.89 ± 7.99 for "Restrained Eating", and 30.57 ± 7.33 "External Eating". It was determined that the emotional eating and restrained eating scores of the female participants were higher than those of the male participants ($p < 0.05$), and that the external eating sub-dimension mean scores did not vary in terms of gender ($p > 0.05$). It was also determined that the restrained eating scores of the participants varied significantly in terms of the BMI variable and their emotional eating scores varied significantly according to their self-assessment of eating behaviours ($p < 0.05$). Mean scores on the emotional, restrained eating and external eating sub-dimensions did not vary significantly in terms of participants physical activity ($p > 0.05$). It was determined that the students who assessed their eating behaviours as bad had significantly higher scores on the emotional eating sub-dimension compared to those who evaluated their own eating behaviours good and medium. In consequence, the findings of the study indicated that the emotional and restrained eating sub-dimensions varied significantly in terms of some variables like gender and BMI. The findings are considered to be useful in preventing university students' eating behaviors and nutrition problems.

Keywords: DEBQ, eating behaviour, university students

KISALTMALAR VE SİMGELER

BKİ: Beden Kütle İndeksi

DSM-V: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DEBQ: Hollanda Yeme Davranışı Anketi

EDE-Q: Eating Disorder Examination Questionnaire

RSES: Rosenberg Self Esteem Scale İ

SPSS: Statistical Package For Social Sciencies

TBSA: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmaları

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Yeme Bozuklukları İçin Bazı Risk Etmenleri.....	7
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Belirleyicileri.....	12
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları.....	30
Tablo 4. Öğrencilerin DEBQ Alt Boyut Puanlarına İlişkin Dağılımları	31
Tablo 5. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	31
Tablo 6. Öğrencilerinin DEBQ Ortalama Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Dağılımları.....	32
Tablo 7. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları	32
Tablo 8. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının BKİ Değişkenine Göre Dağılımları	33
Tablo 9. Öğrencilerinin DEBQ Ortalama Puanlarının BKİ Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 10. BKİ Değişkenine İlişkin Tamhane Testi Sonuçları.....	34
Tablo 11. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu Değişkenine Göre Dağılımları	35
Tablo 12. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Beslenme Davranışı Öz Değerlendirmesine Göre Dağılımı.....	36
Tablo 13. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Beslenme Davranışları Öz Değerlendirmesine Göre Varyans Analizi Sonuçları	37
Tablo 14. Beslenme Davranışı Öz Değerlendirmesine İlişkin Tamhane Testi Sonuçları.....	37

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2.1. Alt Amaçlar	2
1.3. Hipotezler	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Sayıtlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar.....	5

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2.1. Yeme Davranışları Tanımı ve Belirleyicileri.....	6
2.1.1. İnsan Fizyolojisi.....	8
2.1.2. Duyusal Yönler.....	8
2.1.3. Sosyoekonomik Düzey.....	9
2.1.4. Erişilebilirlik.....	9
2.1.5. Eğitim Düzeyi ve Beslenme Bilgisi	9

2.1.6. Zaman Kısıtlılığı.....	10
2.1.7. Psikolojik Faktörler.....	10
2.1.8. Toplumsal Belirleyiciler.....	11
2.2. Yeme Bozuklukları.....	12
2.3. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme.....	15
2.4. İlgili Araştırmalar.....	19

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli, Yeri ve Zamanı.....	32
3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem.....	32
3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi.....	33
3.3.1. Verilerin Toplanması.....	33
3.3.2. Verilerin Analizi.....	34

BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular.....	36
4.2. Tartışma.....	44

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç.....	49
5.2. Öneriler.....	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	66

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem

Sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal bakımdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanır. Bu iyilik halinin sağlanabilmesi için sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi toplum sağlığı beslenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Yaşam kalitesinin artırılmasında toplumda beslenme bilincinin geliştirilmesi, sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi sağlanmalıdır (Tanır, 2001; Kesgin ve Topuzoğlu, 2006; TÜBER, 2015). İnsan sağlığına etki eden en önemli çevresel faktörlerden biri beslenme; yaşamın devamı, büyüme ve gelişme, sağlığın iyileştirilmesi ve sürdürülmesi, hayat kalitesinin artırılması, üretkenliğin sağlanması için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin vücutta kullanılmasıdır (Aslan, 2008; TÜBER, 2015; Baysal, 2016). Beslenmenin fizyolojik yönünün yanında sosyolojik ve psikolojik bir boyutları da bulunmaktadır (Çalıştır vd., 2005).

Üniversite dönemi gençlerin; kimlik arayışı içine girdikleri, bağımsız olmaya, kabul görmeye çalıştıkları ve dış görünüşleri ile daha çok ilgilendikleri bir dönemdir. Bu dönemde edinilecek sağlıksız beslenme davranışlarının sağlık açısından olası riskleri de beraberinde getirmesi kaçınılmazdır (Mota vd., 2008; Briefel vd., 2009; De Jong vd., 2009; Pearson vd., 2009). Hayat boyu devam edecek olan beslenme alışkanlıklarının şekillenebileceği adölesan dönemde sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve beslenme bozukluklarına sıklıkla rastlanmaktadır. Sağlıksız beslenmenin bir sonucu olarak gelişen obezitenin yaygınlığı ve sıklığı adölesanlarda giderek artmaktadır (Bennet vd., 2013). Obez bireyler artirit, kanser, diyabet, kalp hastalıkları, yüksek kolesterol ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklar bakımından büyük risk altındadırlar (Baker vd., 2003; Malnick ve Knobler, 2006; Demir, 2008; Bozan, 2009). Obezite sürekli şekilde enerji alımının, harcamasından fazla olduğu pozitif enerji dengesinin bir sonucudur. Bu enerji dengesizliğine yol açan nedenler genetik, metabolik, nöroendokrinolojik, sosyo-kültürel, çevresel, psikolojik ve davranışsal gibi oldukça karmaşık faktörleri içermektedir. Bu faktörlerin arasında

besin tüketimi ve yeme davranışı enerji homeostazında önemli rol oynamaktadır (Nagl vd., 2016).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarının belirlenmesidir. Araştırmada ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçların da saptanması amaçlanmıştır.

1.2.1 Alt Amaçlar

1. Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin yeme davranışlarının DEBQ kullanarak belirlemek
2. Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarını cinsiyet değişkenine göre değerlendirmek
3. Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarını sınıf değişkenine göre belirlemek
4. Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarını BKİ değişkenine göre değerlendirmek
5. Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarını fiziksel aktivite yapma durumuna göre değerlendirmek
6. Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları beslenme davranışının öz değerlendirmesine göre değerlendirmek

1.3. Hipotezler

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları cinsiyete göre farklılaşmaktadır
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları sınıfına göre farklılaşmaktadır

3. Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları BKİ'ye göre farklılaşmaktadır
4. Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılaşmaktadır
5. Üniversitesi öğrencilerinin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları beslenme davranışının öz değerlendirmesine göre farklılaşmaktadır

1.4. Araştırmanın Önemi

Beslenme alışkanlıkları çocuklar ve gençlerde ileri yaşlarda kalp damar hastalıkları, diyabet, obezite, osteoporoz ve kanser gibi metabolik hastalıkların ortaya çıkmasında rol alan önemli ve belirleyici parametrelerden biridir. Dünyada ve ülkemizde yaygın olarak görülen kalp damar hastalıkları, diyabet, solunum yolu hastalıkları, bazı kanser türleri, gut ve artrit, obezite gibi pek çok hastalığın yanlış besin seçimi ve yeme davranışları ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için bu unsurların ve etkileyen etmenlerin belirlenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir (TBSA, 2010; Contento, 2011; TÜBER, 2015;). Yaşam biçimi ile ilişkili hastalıkların morbidite ve mortalitesindeki azalma doğru beslenme uygulamalarının yaşamın erken dönemlerinde benimsendiği ve uzun dönem uygulandığı durumlarda sağlanabilmektedir (Gracey vd., 1996).

Üniversite gençliğinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesi; hem kendi sağlıkları hem de rol model olmaları sebebiyle önemlidir (Yağmur, 1995; Açık vd., 2003). Gençlik döneminde edinilen beslenme davranışlarının erişkin dönemde de sürdürüldüğü göz önüne alındığında sağlıklı beslenmenin üniversite gençliği açısından farklı bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için, bireylerin doğru yeme davranışlarını erken yaşta edinmeleri çok önemlidir böylece beslenme bozukluklarının sonucu olan fizyolojik ve psikolojik sorunların önüne geçilebilecektir (Kelder vd., 1994).

Yeme bozukluklarının nedenlerinin saptanması için öncelikle bireylerdeki yeme davranışları değerlendirilmelidir. Öğrencilerin yeme davranışlarının tespiti beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve sağlıklı beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir. Yeme davranışlarının belirleyicilerini, yeme davranışlarını etkileyen etmenleri, yeme davranışlarında meydana gelen değişiklikleri ve bunların çeşitli faktörler ile olan ilişkilerini belirlemek; yeme davranışlarının nedenlerinin ve sonuçlarının anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu sayede bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak için gerekli olan değişiklikler yapılabilecektir. Üniversite çağı davranış değişikliği için elverişli bir dönemdir. Üniversite kampüsleri, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, bu yöndeki engellerin üstesinden gelebilmek ve uygun müdahalelerde bulunmak için uygun ortamlar sunabilir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmış olmakla birlikte Türkiye’de DEBQ kullanılarak yapılan çalışma sayısının oldukça az olduğu söylenebilir. Uluslararası bilinirliği olan bir ölçme aracıyla Türkiye’de üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının değerlendirilmesi ve yeme davranışları ile ilişkili faktörlerin belirlenmesinin amaçlandığı bu araştırma, ulusal ve uluslararası alana katkı sağlaması açısından önemlidir.

1.5. Sayıtlar

1. Çalışmada ele alınan değişkenler, öz bildirim dayalı ölçme araçlarının ölçümleriyle ve ölçme araçlarında yer alan maddelerle sınırlıdır. DEBQ’nun üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarını ölçeceği varsayılmaktadır.

2. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin kendilerine verilen anketlere içtenlikle ve yansız yanıt verecekleri varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu Selçuk Üniversitesi'ne devam eden öğrencilerle sınırlıdır.

2. DEBQ'nun Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde kullanıldığı araştırma sayısının çok olmaması araştırma bulgularının tartışılması açısından sınırlılık oluşturmaktadır.



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2.1. Yeme Davranışları Tanımı ve Belirleyicileri

Yeme davranışı besinlerin tüketimine yönelik bireyin düşünce, eylem ve amaçları olarak tanımlanmaktadır (Furman, 2012). Bireyin beslenme ile ilgili davranışlarının şekillenmesinde çeşitli etmenler rol oynamakta olup biliş ve çevresel faktörlerin etkileri üzerinde durulmaktadır (Dejong vd., 2009). Yeme davranışı kavramı, besin tüketiminin fizyolojik boyutu ile birlikte, tüketilen besinin içeriği, kalitesi, çeşitliliği, miktarı ve hazırlanış şeklini ayrıca öğün süresi ve bileşimi, gıda maddelerinin temini ve seçimiyle ilişkili bir çok sosyo-kültürel yönlerini de kapsamaktadır (Etievant vd., 2010). Yaşamın sürdürülebilmesi için insanlar beslenme ile ilgili her gün çeşitli kararlar almakta ve yeme davranışlarında bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle ne yediği, ne zaman yediği ve ne kadar yediğiyle ilgili bir seçim yapmak zorundadırlar. Ancak birincil görevleri, kendilerine enerji ve besin sağlayacak herhangi bir yiyecek bulmak olan atalarımızın aksine, bu seçimleri yapmak günümüzde daha zor hale gelmiştir (Vögele ve Gibson, 2010).

Yaşam kalitesinin artırılması ve sağlık düzeyinin iyileştirilmesinde yeme davranışları önemli bir yer tutmaktadır (Ulaş, 2013). Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının hayatın ileri evrelerinde sağlık üzerinde önemli etkileri vardır (Sleddens vd., 2015). Beslenme toplum sağlığının temel belirleyicilerinden biridir. Beslenme davranışları ve beslenme hipertansiyon, yüksek kolesterol, obezite gibi çeşitli hastalıklarla ilişkilidir (Brug, 2008). Beslenmeyle ilişkili hastalıkların prevalans ve mortalitesinde ki artış göz önüne alındığında beslenme kalitesini arttırmak için etkili davranışsal müdahalelerin geliştirilmesi gereklidir. Bunun için öncelikle bireyin beslenme davranışlarının belirleyicilerinin incelenmesi gerekir (Sleddens vd., 2015).

Beslenme, insanların en temel fizyolojik ihtiyaçlardan biridir ancak beslenmenin biyolojik gerekliliği yanında psikolojik önemi de bulunmaktadır. Bireyler, stresli olduklarında ya da birine öfkelendiklerinde normalde

tükettiklerinden daha fazla besin tüketebilmektedirler. Bu durum fizyolojik gereksinimden çok psikolojik gereksinimi karşılamaya yöneliktir. Benzer şekilde heyecanlı ya da aşırı stresli durumlarda besin tüketiminin azalması da bireyin ruhsal durumunun yeme davranışları üzerinde bıraktığı bir etki olarak açıklanabilir. Stres, anksiyete, öfke, neşe, depresyon, üzüntü gibi ruhsal durumların yeme davranışları üzerindeki etkilerini araştıran çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Özgen vd., 2012). Bu araştırmalar, stres ve negatif duyguların, besin alımını ve yeme motivasyonunu hem arttırabildiğini hem de azaltabildiğini göstermektedir (Macht, 2008). Yeme davranışları stres durumuna, tüketilen besinin lezzetine, diğer çevresel ve genetik faktörlere göre değişiklik gösterebilmektedir (Oda-Montecinos vd., 2013).

Besin tüketiminin davranışsal ve psikolojik boyutu ile ilgili üç teori üzerinde durulmaktadır. Bunlar; Psikosomatik Teori, Dışsal Teori ve Kısıtlanmış Teoridir. Bu üç teori üç farklı yeme davranışıyla ilişkilidir: Duygusal Yeme, Dışsal Yeme ve Kısıtlanmış Yeme (Barrada vd., 2014). Psikosomatik teori; içsel uyaranlara yanıt olarak ya da açlık-tokluk hissine göre değil duygulara tepki olarak yemek yemek olan duygusal yeme davranışı üzerinde yoğunlaşır. Genelde duygusal uyarılma ve stres iştah kaybına neden olabilirken duygusal yeme düzeyi yüksek olan bireylerde bu durum aşırı yemek yemeye neden olabilmekte ve yemek yiyerek cevap verilmektedir. Dışsal teori; bazı bireylerin dışsal besin uyaranlarına karşı daha hassas olduklarını savunur. Bu teori; içsel açlık ya da tokluk durumuna bakılmaksızın, dışsal besin uyaranlarına yanıt olarak besin tüketimine neden olan dışsal yeme davranışına odaklanmaktadır. Kısıtlanmış yeme, insanların vücut ağırlığını azaltmak ya da korumak amacıyla besin tüketimini kısıtlama eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Ancak aşırı kısıtlama ters etki yaratabilmektedir, aşırı besin tüketimini tetikleyerek sonuçta ağırlık artışına neden olabilmektedir. Diyet yapan bireyler açlık hislerini bilinçli olarak baskırlar ve daha az yemek yerler. Ancak bilinç devre dışı kaldığında kısıtlanmış yeme düzeyi yüksek olanlar diyet yapmayanlara göre daha fazla yemek yeme eğilimindedirler (Snoek vd., 2007; Lauzon-Guillain, 2006).

Yeme davranışlarının temel belirleyicileri fizyolojik olmakla birlikte, besin temini, sosyal etkileşimler ve kültürel gelenekler de yeme davranışlarının

belirleyicileri arasındadırlar (Etievant vd., 2010). Yeme davranışları üzerinde reklam, paketleme, porsiyon büyüklüğü gibi birçok sosyal ve çevresel faktörlerde etkili olabilmektedir (Meule ve Vögele, 2013).

Yeme davranışlarının belirleyicileri insan fizyoloji, duyuşal yönler, sosyo ekonomik düzey, erişilebilirlik, eğitim düzeyi ve beslenme bilgisi, zaman kısıtlılığı, psikolojik faktörler ve toplumsal belirleyiciler olmak üzere sekiz başlık altında toplanmıştır.

2.1.1.İnsan Fizyolojisi

Bireylerin fizyolojik ihtiyaçları beslenme davranışlarının temel belirleyicilerini oluşturmaktadır. Vücut içerisinde ya da çevreden gelen sinyallerle aktive olan fizyolojik süreçler enerji ihtiyacını ya da metabolik ihtiyaçları karşılamak için besin tüketimi sağlanmakta ve böylece enerji düzenlemesine katkıda bulunurlar. Besin alımı sırasında tüketilen miktar ve öğün sıklığı gibi beslenme davranışlarını etkileyen bu fizyolojik düzenlemeler, açlık ve tokluk hissi tarafından yönetilmektedir. Açlık bilişsel yeme ihtiyacını yansıtmaktadır. Tokluk açlık hissini inhibe edildiği durumdur (EUFIC Review, 2005; Etievant vd., 2010).

2.1.2.Duyusal Yönler

Lezzet yeme davranışları üzerinde önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Lezzet besinin tüketilmesiyle üretilen duyuşal uyarıların birleşmesi olarak da ifade edilebilir. Besinin kokusu, görünüşü, dokusunu gibi duyuşal özelliklerini içermektedir. Bu duyuşal yönlerin, özellikle ani oluşan besin seçimlerini etkilediği düşünülmektedir (Etiavant vd., 2010). Tatlı ve yağlı lezzetleri tercih etme, rahatsız edici, acı ve sert lezzetlerden kaçınma, yeni besinlerle ilgili olma ve/veya onlara karşı şüphe duyma eğilimlerinin bazı biyolojik yatkınlıklardan ileri geldiği bildirilmektedir. Genetik farklılıklardan dolayı bireyler arasında lezzet duyarlılığı değişiklik göstermektedir. Tat algısı, dilin tatlı, tuzlu, ekşi, acı, metalik ve umami tatlara verdiği yanıtların yanı sıra acı verme hissi ve sıcaklık uyarılarını algılamayı da kapsamaktadır (Contento 2011). Lezzet belirli bir yiyeceği yerken bireyin duyduğu hazla doğru orantılıdır. Yüksek yağ ve şeker içerikli besinlerin inkar edilemez

duyusal cazibeleri vardır. Bu besinler sadece bir besin kaynağı olarak değil sağladıkları haz duygusu için de tüketilirler. Besinin lezzeti arttıkça tüketilen besin miktarında da artış olmaktadır (EUFIC Review, 2005).

Tatlı yiyeceklerden hoşlanma ve acı yiyeceklerden hoşlanmama doğuştan gelen özellikler olarak kabul edilirler. Bazı tatlara düşkünlük ve besinlerden tikslenme hoşlanmama deneyimler sonucu gelişmekte ve aşinalık, tutum, inanç ve beklentilerden etkilenirler (Anderson vd., 1998).

2.1.3.Sosyoekonomik Düzey

Yeme davranışlarının ekonomik belirleyicileri açısından besinin fiyatı ve gelir durumu önemlidir. Düşük gelirli gruplarda dengesiz beslenme ve yetersiz sebze meyve tüketimi daha sık görülür, obezite daha yaygındır. Ancak, daha yüksek düzeyde gelir doğrudan daha kaliteli bir beslenme düzeni anlamına da gelmemekle birlikte besin çeşitliliğinin artmasına yol açmaktadır (EUFIC Review, 2005; Leng vd., 2016).

2.1.4.Erişilebilirlik

Erişilebilirlik; ulaşım ve coğrafi konum gibi özelliklere bağlı olan önemli fiziksel faktörlerden biridir. Erişilebilirlik faktörünün beslenme konusunda verdiğimiz kararlarda önemli bir etkisi vardır ve tutum-davranış boşluğunu açıklamamızı sağlar. Besinlerin satıldığı yerlere erişilebilirlik ve buralarda bulunan çeşitlilik besin seçimini etkiler. Ürünlerin marketlerde nasıl yerleştirildiğinin de besin seçimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Erişimin iyileştirilmesi bireylerin besin tercihlerini muhakkak değiştirecekleri anlamına gelmemektedir (Pheasant, 2008; Leng vd., 2016).

2.1.5.Eğitim Düzeyi ve Beslenme Bilgisi

Sağlıklı beslenme konusunda eğitilmiş ve bilgilendirilmiş kişilerin sağlıklı besin tercihleri yapma ihtimalleri daha yüksek olmakla birlikte beslenme bilgisinin sağlıklı yeme davranışları için tek başına yeterli olmadığını ortaya koyan çalışmalar vardır (Contento, 2011). Bilgi iletişim teknolojilerdeki ilerleme paralel olarak

günümüzde tüketiciler beslenme konusunda çeşitli bilgilere kolayca erişebilmektedir. Ancak bu bilgilerin bilimsel kanıtlara dayalı olup olmadığı net değildir. Bu bilgiler çoğunlukla çelişkili ya da güvensiz olarak kabul edilmektedir. Bu yüzden çeşitli medya kanalları ve sağlık profesyonelleri aracılığıyla tutarlı ve doğru mesajlar iletmek önemlidir (EUFIC Review, 2005; Pheasant, 2008). Bu bağlamda, tüketicilerin gıda ve beslenme okuryazarlığına sahip olmaları önem taşımaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016).

2.1.6.Zaman Kısıtlılığı

Üniversite öğrencilerin zaman kısıtlılığı yeme davranışları farklı açılardan etkileyebilmektedir. Gençler sınırlı yemek vakitlerinde hızlı hazır yiyecekleri tercih edebilmekte sağlıklı besin tercihleri yapmalarını engelleyebilmektedir. Zaman sınırlılığı evde yemek yapma ve pişirme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum her geçen gün gıda sanayi tarafından tüketime hazır farklı çeşitte gıdaların tüketicilere sunulmasına yol açmasına neden olabilmekte yeme davranışları etkileyebilmektedir (Pheasant, 2008; Aktaş vd., 2016)

2.1.7. Psikolojik Faktörler

Yeme davranışlarında ki değişkenliğin açıklanmasında bireyin psikolojik durumu önemli bildirilmekle birlikte psikolojik belirleyicileri destekleyen kanıtlar sınırlıdır ve bu ilişkinin mekanizmasının oldukça karmaşık olduğu bildirilmektedir (EUFIC Review, 2005; Şanlıer ve Öğretir, 2008; Contento 2011).

Stres insan sağlığını etkileyen davranış değişikliklerini tetikleyebilir, stresin besin seçimi üzerine etkisi karmaşık ve bireye özgüdür. Bazı bireyler stres durumunda daha fazla miktarda ve daha sağlıksız besinleri tüketirken, bazı bireyler daha az besin tüketme eğilimi gösterebilmektedirler. Stresle indüklenen değişiklikler, motivasyondaki değişiklikler (ağırlık kontrolüne karşı azalmış ilgi), fizyolojik değişiklikler (iştah azalması), besin kullanılabilirliğinde ve besin hazırlamada meydana gelen değişikliklerdir (EUFIC Review, 2005; Pheasant, 2008).

Yorgunluk, sıkıntı, yalnızlık, kaygı, gerginlik ve stres gibi duygu durumlarının aşırı besin tüketimini tetikleyebilmektedir (Nguyen-Rodriguez vd., 2009).

Sevgi eksikliğini gidermek ya da duygusal stresle başa çıkmak bazen zorlanımlı (dürtü etkisiyle yapılan) yemeye neden olabilir. Stresle başa çıkma durumunda genelde lezzetli kabul edilen besinler tercih edilir çünkü bunların stresi azaltmak için gereken ödülü sağlama olasılıkları daha yüksektir. Besinler bireyin ruh halini değiştirebilir ve yiyecek seçimini etkileyebilirler. Bir besine karşı aşırı yeme arzusu duyan bireyler (Özellikle kadınlar arasında premenstrual dönemde) ve besin tüketimini kısıtlamaya çalışanların yemekten haz duymaları, bu bireylerin suçluluk duymalarına neden olur. Bu durum bireylerin besine karşı duyduğu arzunun artmasına neden olur (EUFIC Review, 2005; Pheasant, 2008).

2.1.8. Toplumsal Belirleyiciler

Bireyin yeme davranışlarını şekillendiren fizyolojik mekanizmaların çevresel özelliklerle modüle edilebileceği bildirmektedir. Toplumsal bağlam bir bireyin yeme davranışları üzerinde etkili olan insanları ve besin tükettiği ortamları kapsamaktadır. Bireyin etkileşim içinde olduğu insanlar yeme davranışlarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Sosyal normlar özellikle öğün zamanları ve örüntüsü gibi beslenme tercihlerini ve uygulamalarının belirleyicileri olarak değerlendirilmektedir. Tüketici bilgileri hem aktif hem de pasif olarak çeşitli kaynaklardan edinir, örneğin iş dünyasından (reklam, pazarlama kampanyası, besin etiketi), akran gruplarından (aile, arkadaş), sağlık profesyonellerinden (EUFIC Review, 2005; Pheasant, 2008).

Farklı sosyal sınıflarda besin seçiminde hem aşırı besin tüketimi hem de yetersiz beslenmeye neden olabilecek farklılıklar vardır. Örneğin yüksek sosyal sınıf gruplarında ki insanlar sağlıklı beslenmeye daha meyillidirler (Daha fazla meyve, yağsız et, yağlı balık, kepekli ürünler ve çiğ sebze tüketimi gibi). Yüksek sosyoekonomik gruptakilerin daha sağlıklı beslendiği düşünülmektedir çünkü eğitim düzeyleri daha yüksektir ve daha sağlıklı bir yaşam biçimine sahiptirler. Sağlık eşitsizliklerine ilişkin olarak beslenmedeki sosyal sınıf farklılıkları özellikle önemlidir. Kültürel faktörler besin tercihleri ve besin hazırlığı üzerinde etkilidir;

gelenekler, inançlar ve değerler besin tercihi, hazırlama biçimi ve beslenme durumunu etkileyen temel faktörler arasındadır. Kültürel alışkanlıklar değişebilir, örneğin yeni bir ülkeye taşınan kimse yerel kültürün beslenme alışkanlıklarını benimser (Lien vd., 2002; EUFIC Review, 2005; Kremer vd., 2006; Pheasant, 2008;).

2.2. Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları vücut ağırlığını azaltmak ya da korumak amacıyla anormal ve zararlı yeme alışkanlıklarına sahip olmak olup, yemeklerle ilgili düşünce eğilimlerindeki çeşitli bozukluklar olarak tanımlanmaktadır (Bean, 2000). Son yıllarda giderek önem kazanan ve özellikle gençlerde yaygınlığı ve sıklığı giderek artan yeme bozukluğu; yetersiz ya da aşırı besin alımını içerebilen, diğer yandan ruhsal etkilere dayanan ve fiziksel sonuçlara yol açabilen bir hastalıktır (Patrick, 2002). Yeme bozukluklarının etiyojisi tam olarak anlaşılabilmiş olmamakla beraber; genetik, sosyo-kültürel ve psikolojik faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Son vd., 2006). Yeme bozuklukları; ağırlık ve besin tüketimi meşguliyetine eşlik eden aşırı duygular, tutumlar ve davranışlar ile karakterize karmaşık rahatsızlıkları ifade etmektedir. Yeme bozukluğuna bağlı ciddi duygusal ve fiziksel problemler kadınlar arasında ağırlıkta olmak üzere her iki cinste de görülmektedir (Baş, 2007).

Yeme bozuklukları, yeme davranışının ciddi olarak bozulduğu psikiyatrik bozukluklardır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) ölçütlerine göre yeme bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimiya nevroza ve atipik yeme bozuklukları olarak sınıflandırılmaktadır (Hoek, 2002; Hoek, 2006). Yeme bozukluğu için özgün bir neden ve patogenez bilinmemekle birlikte, risk etmenleri arasında genel, sosyal, ailesel, gelişimsel, psikolojik, davranışsal ve biyolojik etmenler ile yaşam olaylarının yer aldığı kabul edilmektedir (Ünalın vd., 2009). Yeme bozukluklarının sayısız risk faktörleri, son derece kompleks ve farklıdır. Bununla birlikte, yeme bozuklukları risk faktörleri genel olarak üç temel başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; bireysel, ailesel ve sosyo-kültürel faktörlerdir (Tablo2). Günümüzde fiziksel görünüme verilen önemin medya ve toplum baskısıyla

artmasının bireylerde beden memnuniyetsizliği oluşturabileceği bildirilmektedir (Oğuz, 2005). Beden memnuniyetsizliği, kişilerin zayıf görünme çabalarına ve beslenmeleri üzerinde olumsuz etkilere neden olarak, yetersiz ve dengesiz beslenme, öğün atlama, sık diyet yapma ve yeme davranış bozukluğu gibi önemli sorunlar ortaya çıkarabilmektedir (Güleç vd., 2008). Yeme bozukluğu açısından en yüksek riskli gruplar lise ve üniversite öğrencileridir (Hoek ve Hoeken, 2003). Adölesan dönemde meydana gelen yeme bozuklukları diğer psikiyatrik bozukluklar için de zemin hazırlamaktadır (Mioffo vd., 2003). Adölesanlardaki beslenme bozuklukları; obezitenin yanı sıra, büyüme gelişme geriliği, püberte gecikmesi, demir eksikliği anemisi, okul başarısında azalma ve hayatlarının ileri dönemlerinde çeşitli hastalıklara neden olabilmektedir (Akman vd., 2012). Tablo 1’de yeme bozuklukları için bazı risk etmenleri verilmiştir (Baysal ve Baş, 2008).

Tablo 1.Yeme Bozuklukları İçin Bazı Risk Etmenleri

Bireysel Risk Faktörleri	• Biyolojik	
	• Erken Matürasyon	
	• Şişmanlık Durumu	
	• Düşük Benlik Saygısı	
	• Tepkisizlik	
	• Mükemmeliyetçilik	
	• Olaylarla Baş Etmede Yetersizlik	
	• Beden Memnuniyetsizliğinin Negatif	
	• Davranış	
	• Diyetel Kısıtlama	
	• Flörte Başlama	
	• Ağırlık Kaygısı	
	Ailesel Risk Faktörleri	• Ebeveynler
• Şişmanlık		
• Aşırı Koruyuculuk		
• Dışlanma		
• Psikopatoloji		
• Kayıp Ya da Yokluk		
• Fiziksel Ya da Cinsel İstismar		
• Ailesel Yapı		
• Aile İçi Çatışma		
• Beden Şekli Veya Ağırlığı Hakkında		
• Yeme Bozukluğu Olan Kişilerle Akrabalık		
Sosyo-Kültürel Risk Faktörleri		• Çevresel
		• Arkadaşlar Arasındaki Ağırlık Kaygıları
	• Alay Konusu Olma	
	• Grup İçinde Zayıf Olma İdealistliği	
	• Spor Takımında Olmak İçin İdeal Ağırlığa	
	• Toplumsal	
	• Cinsiyet Rolü Çatışması	
	• Medya Baskısı	
	• Başarı İçin Fiziksel Görünüm Önemi	
	• Baskın Kültürün Güzellikteki Zayıflık İdeali	

(Baysal ve Baş, 2008)

2.3. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme

Üniversite öğrencileri barınma ve beslenme ile ilgili çeşitli sorunlarla sıklıkla karşılaşmakta ve bu sorunlar yetersiz, dengesiz ve sağlıksız beslenme uygulamalarına neden olarak gençlerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005; Vançelik vd., 2007; Güleç vd., 2008; Işık, 2009). Yanlış beslenme tutum ve davranışları üniversite hayatına geçiş sürecindeki genç yetişkinler arasında önemli bir halk sağlığı sorunudur (Nelson vd., 2008; Rubina vd., 2009). Bu davranışların üniversite hayatının bir parçası olarak kabul edilmesine rağmen, yetişkin dönemde de devam edebilmektedir (Sliman vd., 2004; Vançelik vd., 2007). Üniversite eğitimi ile birlikte aile ortamından uzaklaşma, çevresel faktörlere daha açık hale gelme ve bağımsız seçimler yapmaya başlanması beslenmelerinde yeni bir döneme geçiş olarak ifade edilebilmektedir (Mazıcioğlu ve Öztürk, 2003). Üniversite öğrencilerinde artmış stres düzeyinin sağlıksız diyetler, hareketsizlik ve bir dizi olumsuz davranışlarla ilişkili olduğu da düşünülmektedir (Nelson vd., 2008). Oldukça dinamik bir süreç olan bu dönemde bağımsız birey olma çabası, akran grupları gibi sosyal çevrenin etkisi, dış görünüşün önem kazanması, aktif sosyal yaşam tarzı gibi etkenler öğrencilerin yeme davranışları ve beslenmeleri üzerinde oldukça etkilidir (Baker vd., 2003). Ekonomik özgürlüğe sahip olmayan öğrencilerin normal ev koşulları sağlanmadıkça yeterli ve dengeli beslenemedikleri, sık öğün atladıkları kabul edilmektedir (Köksal ve Öztürk, 1993). Üniversite öğrencileri arasında öğün atlama, öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme, ana öğünlerde yağ, şeker ve tuzdan zengin ayaküstü hızlı beslenme, atıştırmalık besinlerle ana öğünleri geçiştirme, vejetaryen beslenme, sıra dışı beslenme modelleri ve zayıflama diyetleri uygulama durumları ile karşılaşılabilir (Parick, 2002; Silliman vd., 2004; Shi vd., 2005; Chin ve Mohd, 2009; Baysal, 2016). Üniversite öğrencileri tipik olarak yağ, sodyum ve şekerden zengin, meyve ve sebzeden fakir beslenmektedirler (Silliman vd. 2004). Sayıları hızla artan alışveriş merkezleri, mağazalar, otomatik satış makineleri ve hızlı-hazır restoranlar gibi çevresel faktörler de öğrencilerinin sağlıksız beslenme

tutum ve davranışları edinmesine katkıda bulunmaktadır (TBSA, 2010). Bu durum beslenme ile ilişkili çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Türkiye’de bu dönemde görülen beslenme ile ilişkili sağlık arasında zayıflık, obezite, anemiler, guatr ve diş çürükleri yer almaktadır (Müftüoğlu, 2004). Üniversite öğrencilerinde önemli bir sağlık sorunu olan obezite; hipertansiyon, olumsuz lipit konsantrasyonu, Tip 2 diyabet gibi bir takım sağlık sorunları açısından bir risk faktörüdür (Synthia, 2012).Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmaları (TBSA) 2010 verilerine göre, 15-18 yaş arası gençler arasında hafif şişmanlık prevalansı %13.3 (BKİ ≥ 25 kg/m²), şişmanlık prevalansı %8.3 (BKİ ≥ 30 kg/m²) olarak bildirilmiştir (TBSA, 2010). Üniversite öğrencilerinde öğrenim süreleri boyunca ağırlık artışı olduğunu (Zagorsky ve Smith 2011) ve bu ağırlık artışının ileriki yıllarda hafif şişmanlık ve obeziteye neden olabileceği belirtilmiştir (Malnick ve Knobler, 2006). Gençlerde obezite ve beslenme patolojisi ile ilgili çalışmalar yeme davranışları ve fiziksel aktivitedeki bireysel farklılıklar üzerine odaklanmaktadır. (Wang ve Lobstein, 2006).Yeme davranışlarındaki bireysel farklılıklar ağırlık artışı ve sonrasında obezite gelişimindeki farklılıkları ise ancak kısmen açıklayabilmektedir (Van Strien vd., 1986).

Adölesan dönem; bireysel gelişim, beslenme ve fiziksel aktivite gibi konularda özerkliğin arttığı bir dönemdir, bu nedenle beslenme davranışlarında da bir takım değişimler meydana gelmektedir (Dudek, 1993). Yaşanılan psiko-sosyal ve ekonomik zorlanmalar sebebiyle bu dönem yeme bozuklukları bakımından riskli bir dönem olarak belirtilmektedir (Ünalın vd., 2009). Bağımsızlığın arttığı üniversite döneminde, öğrencilerin yeme davranışları bireysel faktörlerden (lezzet tercihleri, öz disiplin, zaman ve elverişlilik gibi), sosyal çevrelerinden (ebeveynlerin kontrolsüzlüğü, arkadaş ve akran çevresi gibi), fiziksel çevrelerinden (kullanılabilirlik ve erişilebilirlik, besinlerin cazibesi ve fiyatları gibi) ve makro çevrelerinden (medya ve reklamlar gibi) etkilenebilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yeme davranışları konum, öğrenci toplulukları, üniversite yaşam tarzı ve sınavlar gibi üniversite özelliklerinden de etkilenebilmektedir (Deliens vd., 2014).

Bozulmuş yeme davranışları üniversite öğrencileri arasında özellikle de kız öğrenciler arasında yaygındır. Üniversite öğrencilerinin üçte ikisi yeme bozuklukları açısından risk altındadırlar. Bu durumun en önemli nedenlerinden biri, üniversiteye devam etme yaşının bulimiya nevroza gibi bir takım yeme bozukluklarının gelişmesi bakımından en riskli yaşlar olması ile açıklanabilmektedir. Bozulmuş yeme davranışlarının üniversite öğrencilerinde yüksek oranda görülmesinin nedenlerinden bir diğeri de depresyon gibi yeme bozukluklarının risk faktörlerinin genç yetişkinliğe geçiş döneminde giderek yaygın hale gelmesidir. Ancak; üniversite öğrencilerinde bozulmuş yeme davranışlarının yüksek riskli dönem gibi tek bir nedenle açıklanabilmesi mümkün değildir çünkü bir takım yeme bozuklukları oranı üniversiteye kayıtlı öğrencilerde, aynı yaşta üniversiteye gitmeyen öğrencilerden daha yüksektir. Yapılan çalışmalar üniversite yaşantısına özgü sosyal ve akademik stresin, öğrencilerde bozulmuş yeme davranışları riskini arttırdığını göstermektedir (Berg, 2009). Üniversite çağındaki kızlar beden memnuniyetsizliği ve sağlıksız vücut ağırlığı kontrolü uygulamaları açısından risk altındadırlar. Üniversite çağındaki erkekler için az sayıda çalışmada bu sorunlar araştırılmıştır (Nelson vd., 2008).

Üniversite öğrencilerinde yeme davranışlarının araştırıldığı niteliksel bir çalışmada, yeme davranışlarını etkileyen faktörler bireysel (içsel), sosyal çevre (kişiler arası), fiziksel çevre ve makro çevre olmak üzere dört ana başlık altında toplanmış ve üniversitenin konumu, öğrenci toplulukları, sınavlar gibi üniversitenin sağladığı olanaklar da yeme davranışlarını etkileyen faktörler olarak bildirilmiştir. üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının belirleyicileri Tablo 2’de verilmiştir (Deliens vd., 2014).

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Belirleyicileri

Üniversite Öğrencilerinde Yeme Davranışlarının Belirleyicileri	Bireysel (İçsel)	<ul style="list-style-type: none"> • Besin Tercihleri • İç Disiplin • Değerler, Normlar, İnançlar • Duygu Durumu (Stres) • Beden İmgesi ve Benlik Kavramı • Beslenme Bilgisi • Zaman ve Elverişlilik • Kişisel Öncelikler • Öğün Hazırlama Zamanı • Günlük Ritim/Yapı • Eski Beslenme Alışkanlıkları • Fiziksel Aktivite Düzeyi • Metabolizma • Yaşam Sevinci
	Sosyal Çevre	<ul style="list-style-type: none"> • Aile • Evdeki Eğitim • Sosyal Destek • Akran Baskısı
	Fiziksel Çevre	<ul style="list-style-type: none"> • Besinlerin Kullanılabilirlik ve Erişilebilirliği • Pişirme Yöntemleri • Besinlerin Cazibesi • Yiyecek fiyatları
	Makro Çevre	<ul style="list-style-type: none"> • Politika ve Mevzuat • Sosyokültürel Normlar ve Değerler • Medya ve Reklamlar

(Deliens, vd., 2014)

2.4. İlgili Araştırmalar

Vücut ağırlığını koruma yöntemlerinin analiz edilmesi amacıyla ortalama yaşları 37.9 ± 1.0 , ortalama vücut ağırlıkları 87.0 ± 1.2 kg, ortalama BKİ değerleri 32.1 ± 0.5 kg/m² ve ortalama vücut yağ oranları $42.4 \pm 0.5\%$ olan 67 kadın üzerinde uzun dönem bir müdahale çalışması yürütülmüştür. Katılımcılara çalışmanın başlangıcında, 2 ay boyunca çok düşük kalorili bir diyet uygulandıktan sonra ve 14 aylık bir takip programından sonra fiziksel ölçümler yapılmış ve yeme davranış anketleri uygulanmıştır. Katılımcıların yeme davranışlarının belirlenmesinde Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), Three Factor Eating Behaviour Questionnaire (TFEQ) ve DEBQ kullanılmıştır. Katılımcılara diyet yapma sıklıklarının belirlemek için Herman and Policy anketi uygulanmıştır. Bu anket sonuçlarına göre beslenme davranışları puanları değerlendirilmiştir. Ara sıra diyet yaptığı belirten katılımcıların duygusal yeme davranışı puanları ortalaması 2.4 ± 0.1 , dışsal yeme davranışı puanları ortalaması 2.6 ± 0.1 , kısıtlanmış yeme davranışı puanları ortalaması 3.1 ± 0.1 bulunmuştur. Sık diyet yaptığını belirten katılımcıların duygusal yeme davranışı puanları ortalaması 2.9 ± 0.1 , dışsal yeme davranışı puanları ortalaması 2.6 ± 0.1 , kısıtlanmış yeme davranışı puanları ortalaması 3.5 ± 0.1 bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda diyet yapanlarda DEBQ duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranış düzeyleri yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Pasman vd., 1999).

Memiş'in (2004), üniversite öğrencilerinin şişmanlık durumu ve diyet ürünleri kullanımları ile ilgili olarak 400 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin BKİ değerlerine göre %56,5'inin normal, %34,3'ünün zayıf, %7,5'inin hafif şişman, %1,7'sinin ise şişman olarak sınıflandırıldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %44,0'ünün günde üç öğün, %37,5'inin dört öğün tükettiği görülmüştür. Kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında tüketilen öğün sayısı farkının önemli olduğu ($p < 0.05$) tespit edilmiştir. Öğrenciler arasında en az atlanan öğünün akşam yemeği olduğu; %62,7'sinin vakit bulamama, %49,6'sının ise canı istememe nedeniyle öğün atladığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin benlik algılarının, beden algılarının, beslenme alışkanlıklarının ve stres belirtilerinin BKİ değerleri ile arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya Ankara, Hacettepe, Gazi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinden 320 öğrencinin katılmıştır. Bu çalışmada beslenme alışkanlıkları ölçeği olarak Byrne ve Kolley (1981) tarafından geliştirilen, orijinal adı Survey of Eating Behaviours olan ölçek kullanılmıştır. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin Yemek Yeme Davranışları alt ölçeğinden alınan puanlarla cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{312}=8.61$; $p<.01$) (Kundakçı, 2005).

Adölesanlarda artmış vücut ağırlığı ile duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarının ve sağlıkla ilişkili diğer yaşam tarzı faktörlerinin ilişkisini belirlemek amacıyla ortalama yaşları 13 ± 0.8 olan 10087 Hollandalı adölesan üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada yeme davranışlarını ölçmek için DEBQ kullanılmıştır. Cinsiyete göre bakıldığında yeme davranışları ortalama skorlarının 1.85-2.75 arasında değiştiği gösterilmiştir. Kızların erkeklere göre duygusal ve kısıtlanmış yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu , erkeklerin dışsal yeme düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kızlarda tüm alt boyutlar için küçük yaş grupları daha büyüklerle karşılaştırıldığında daha büyük olanlarda ortalama skorların daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkeklerde sadece dışsal yeme davranışında 12 ve 14 yaş grupları arasındaki fark anlamlı düzeyde bulunmuştur. Kısıtlanmış yeme davranışı ve artmış vücut ağırlığı arasında pozitif ilişki bulunurken, duygusal ve dışsal yeme davranışı ile artmış vücut ağırlığı arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Snoek, 2007).

Ankara il merkezinde bulunan çeşitli lise ve üniversitelerde öğrenim gören yaşları 14-25 arası 889 adölesanın katıldığı bir çalışmada stresin BKİ ve yeme davranışları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya katılan erkeklerin BKİ ortalaması 21.2 kg/m^2 , kızların BKİ ortalaması 23.2 kg/m^2 'dir. Yeme davranışlarından, pozitif ve negatif ruh halinde besin tüketimi alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Katılımcılardan duygusal yeme davranışlarını dört alt boyutta değerlendirmeleri istenmiştir. Negatif ruh halinde yemek yeme alt boyutunda kız ($\bar{X} = 30.24 \pm 12.26$) ve erkek (\bar{X}

=27.34±11.57) öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($t=3.490$, $p<0.05$). Pozitif ruh halinde yemek yeme durumu için de cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kızların pozitif ruh halinde yeme düzeyleri ($\bar{X}=21.34\pm7.36$) erkeklerinkinden ($\bar{X}=18.70\pm6.59$) yüksek bulunmuştur (Şanlıer ve Öğretir, 2008).

Stres, kısıtlanma ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırıldığı bir çalışmaya Midwestern Commuter Üniversitesine devam eden yaşları 18-41 arasında değişen ($\bar{X}=21.35$, $x=5.23$) 40 kız öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama BKİ değerleri 23.17 ± 4.27 (kg/m^2)'dir. Çalışmada kısıtlanmış yeme davranışını ölçmek için DEBQ'nun Kısıtlanmış Yeme Alt Ölçeği kullanılmıştır. Farklı stres düzeylerinde iki grup; BKİ, yaş, duygusal yeme davranışı, tatlı yiyeceklerden hoşlanma ve tuzlu yiyeceklerden hoşlanma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Kısıtlayıcı yeme düzeyi yüksek olan kadınlar, stres seviyesine bakılmaksızın, kısıtlayıcı yeme düzeyi düşük olan kadınlara göre daha fazla yağ içeriği yüksek besin tüketmişlerdir. Stres düzeyi düşük olan kadınlar, stres düzeyi yüksek olan kadınlara göre yağ içeriği düşük olan yiyecekleri yağ içeriği yüksek olan yiyeceklerden daha fazla tercih ederlerken, stres düzeyi yüksek olan kadınlar, stres düzeyi düşük olan kadınlara göre daha fazla tatlı ve yağ içeriği yüksek besinleri tercih etmişlerdir. Kısıtlanmış yeme ve stres düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Habhab vd., 2009).

Los Angeles bölgesindeki çeşitli kamu ve özel orta öğrenim okullarında eğitim gören 666 öğrencinin katıldığı bir çalışmada ergenlerde duygusal yeme davranışının belirleyicileri araştırılmıştır. Duygusal yeme davranışı, DEBQ'nun duygusal yeme alt ölçeğiyle ölçülmüştür. Çalışmaya göre duygusal yeme davranışında, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ki kare testi sonuçlarına göre duygusal yeme davranışı oranlarında ($\chi^2 = 0.95$, $p = .33$) erkekler (%16.5) ve kızlar (%20.4) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Nguyen-Rodriguez vd., 2009).

İspanya'da iki üniversiteden yaş ortalamaları 25.55 ± 8.27 , BKİ ortalamaları 22.12 ± 2.96 olan 647 kız öğrenci üzerinde yapılan DEBQ'nun geçerlilik ve

güvenilirlik çalışmasında, DEBQ'nun üç alt ölçeğinin yaş ve BKİ gibi bazı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Yaş ile DEBQ'nun üç alt ölçeğinin korelasyon katsayısı değerleri; duygusal yeme davranışı için 0.058, dışsal yeme davranışı için -0.159, kısıtlanmış yeme davranışı için -0.04 olarak bulunmuştur. Sadece dışsal yeme davranışı alt ölçeğinin yaşla ters orantılı olduğu bulunmuştur ($r = -0.16$). BKİ ve DEBQ'nun üç alt ölçeğinin korelasyon katsayısı değerleri; duygusal yeme davranışı için 0.233, dışsal yeme davranışı için 0.013, kısıtlanmış yeme davranışı için 0.295 olarak bulunmuştur. Duygusal yeme davranışı ve kısıtlanmış yeme davranışı BKİ ile doğru orantılı olarak ilişkili bulunmuştur (Cebolla vd., 2014).

Kore'de yaşları 20-65 arasında değişen 443 tek yumurta ikizi, 124 çift yumurta ikizi ve diğer aile üyelerinden 1010 kişi olmak üzere toplam 2144 kişi üzerinde, yeme davranışının kalıtsallığı ve vücut ağırlığına bağlı özelliklerin araştırılması amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada yeme davranışlarını ölçmek için DEBQ kullanılmıştır. Ortak çevresel etkilerin değerlendirilmesinden ve yaş ve cinsiyet etkileri için ayarlama yapıldıktan sonra, 20 yaş ikizler ve aile üyeleri arasında kalıtım derecesi tahminleri kısıtlanmış yeme için 0.31 ± 0.036 , duygusal yeme için 0.25 ± 0.098 , dışsal yeme için 0.25 ± 0.060 , ölçülen mevcut vücut ağırlığı için 0.77 ± 0.032 ve kendi beyan ettikleri vücut ağırlıkları için 0.70 ± 0.051 olarak bulunmuştur. DEBQ'nun üç alt ölçeği, yaş ve cinsiyete göre ayarlama yapıldıktan sonra, tüm vücut ağırlığı ile ilgili özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda, yeme davranışlarının ve vücut ağırlığı ile ilgili özelliklerin genetik bir etkiye sahip olabileceği ve yeme davranışlarının obezite indeksleri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Sung vd., 2010).

Fiziksel görünüm üzerinde etkisi olan vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin beden algısının yeme davranışı ve besin tüketimleri ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla yürütülen çalışmaya, 30 amatör vücut geliştirici ve onlarla benzer demografik özelliklere sahip düzenli fiziksel aktivite yapmayan 30 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere yeme davranışlarını belirlemek amacıyla DEBQ uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranış puan ortalamaları çalışma grubundaki bireyler için sırasıyla 24.4 ± 9.6 ,

24.4±6.3, 32.0±6.4 iken, kontrol grubundaki bireylerde ise sırasıyla 30.7±10.7, 24.4±7.4, 31.6±4.6 olarak bulunmuştur. Gruplar arasında duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranış puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışma grubundaki bireylerin %40.0'ının ve kontrol grubundaki bireylerin %66.7'sinin kısıtlayıcı yeme davranış puanı 27.6 olan ortalama puanın üzerinde bulunmuştur (Coşkun, 2011).

Gerontoloji alanında DEBQ'nun Fransızca versiyonunu geliştirmek amacıyla, DEBQ'nun kısa bir versiyonu 65 yaş ve üstü 262 katılımcıya uygulanmıştır. Tekli ve çoklu-grup doğrulayıcı analizler gerçekleştirilmiştir. Yaşa göre duygusal ve kısıtlanmış yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, kadınlarda ortalama duygusal ve kısıtlanmış yeme puanları erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Vücut ağırlığı fazla olan katılımcıların duygusal yeme puanlarının normal vücut ağırlığına sahip katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır (Bailly vd., 2012).

Öğrencilerin duygusal yeme algılarını anlayabilmek için orantılı kota örnekleme tekniğiyle sekiz kız ve sekiz erkek öğrenci üzerinde, 3 günlük besin kaydı ve derinlemesine görüşmeleri içeren açıklayıcı niteliksel bir araştırma yürütülmüştür. Katılımcılar amaca yönelik olarak, öğrencilerin yeme davranışlarının Weight Related Eating Questionnaire anketiyle değerlendirildiği daha büyük çaplı bir araştırmadaki duygusal yeme puanları esas alınarak seçilmiştir. Öğrencilerin ortalama yaşı 19.6±1.0 olarak bulunmuştur. Ortalama BKİ değerleri kızların ve erkeklerin sırasıyla 24.1±1.2 kg/m² ve 24.8±1.7 kg/m² olarak bulunmuştur. Niteliksel analizlerden elde edilen bulgular cinsiyete göre bir takım farklılıklar ve benzerlikler olduğunu göstermiştir. Kız öğrencilerin stresi, duygusal yeme üzerindeki birincil tetikleyici olarak tanımladıkları ve genellikle ardından suçluluk duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Erkekler ise bir avuntu olarak yemek yemeye başvurdukları durumlar için birincil tetikleyici olarak sıkıntı, anksiyete gibi duyguları bildirmişlerdir ve erkeklerin bir duygusal yeme öyküsünden sonra kızlardan daha az suçluluk duygusu hissettikleri görülmüştür. Duygusal yeme durumları esnasında her iki cinsiyetten katılımcıların sağlıksız olarak tanımladıkları besinleri seçtikleri görülmüştür.

Çalışmada stres sağlıklı beslenmeye karşı önemli bir engel olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda can sıkıntısı da bir duygusal yeme nedeni olarak belirtilmiştir (Bennett vd., 2013).

DEBQ'nun psikometrik özelliklerini ve BKİ değerleri, cinsiyet ve yaşa göre ölçüm değişmezliğini incelemek amacıyla 990 İtalyan yetişkin birey üzerinde yürütülen çalışmada DEBQ alt boyutlarının iç tutarlılığının yüksek çıktığı (>.80) saptanmıştır. Tüm katılımcılarda ve kadın, erkek, normal vücut ağırlığına sahip, vücut ağırlığı fazla olan, genç yaşlı ve ileri yaşlı gibi alt örneklerin tümünde dışsal yeme düzeyinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir, dışsal yeme düzeyini sırasıyla kısıtlanmış yeme ve duygusal yeme düzeyinin takip ettiği saptanmıştır. Çalışmanın sonucunda kadınların duygusal ve kısıtlanmış yeme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ve farkın her iki alt boyut için de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gösterilmiştir ($p<.01$). BKİ değerlerine göre pre-obez olan bireylerin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyut skorlarının normal vücut ağırlığına sahip bireylerden daha yüksek olduğu ve farkın üç alt boyut için de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<.01$) saptanmıştır. Yaşa ilişkin genç yaşlı grubun duygusal yeme düzeyi ileri yaşlı gruptan daha yüksek bulunmuştur, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu gösterilmiştir ($p<.01$) (Dakanalis vd., 2013)

Çin'de 5473 ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde yürütülen; duygusal semptomlar (depresyon ve anksiyete) ve stresin yeme davranışları (kısıtlanmış, duygusal ve dışsal yeme davranışları) üzerinde ki etkisinin araştırıldığı bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada yeme davranışlarının belirlenmesinde DEBQ kullanılmıştır. Çalışmada sağlıklı yeme davranışlarının adölesanlar arasında cinsiyete, eğitim düzeyine(sınıf), BKİ değerine, ebeveynlerin eğitim düzeyine ve ailenin gelir durumuna göre anlamlı ölçüde değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Adölesanlar arasında kızların kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışlarına erkeklerden daha yatkın oldukları görülmüştür. Çalışmanın sonucunda BKİ değerleri ile kısıtlanmış yeme davranışı arasında doğru orantılı, duygusal ve dışsal yeme davranışı arasında ters orantılı ilişki olduğu görülmüştür. Sonuçlar ebeveynlerin eğitim düzeyi ve geliri ile kısıtlanmış yeme davranışı arasında anlamlı

bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerinin eğitim düzeyi ve gelirini yüksek olarak bildiren adölesanların, kısıtlanmış yeme davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar sağlıklı yeme davranışları (kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme) ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu göstermiştir ($p<0,001$). Depresyon, anksiyete belirtileri görülen ve stres düzeyleri yüksek olan adölesanların daha fazla beslenme problemlerine sahip oldukları görülmüştür (Hou vd., 2013).

Yetişkinlerde yeme davranışı ve etkileyen faktörler ile benlik saygısı, depresyon ve yeme davranışının birbirleriyle ilişkilerinin saptanması amacıyla yapılan bir çalışmaya Edirne şehir merkezinde bulunan 12 Aile Sağlığı Merkezi'ne kayıtlı 18 yaş ve üstü 750 erkek ve 721 kadın katılmıştır. Çalışmada katılımcılara sosyodemografik özelliklerini sorgulayan 10 soruluk bir anket ve DEBQ uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda kadınlarda erkeklere oranla kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranış puanları daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların BKİ değerleri arttıkça kısıtlayıcı yeme puanlarının arttığı, dışsal yeme puanlarının azaldığı saptanmıştır ($r=0,149$, $P<0,05$; $r=-0,091$, $P<0,05$). Katılımcılar arasında obez ve pre-obez olanlarda hem kısıtlayıcı yeme hem de duygusal yeme davranış puanlarının zayıf olan ve normal vücut ağırlığına sahip kadınlardan daha yüksek olduğu saptanırken, dışsal yeme davranış puanları zayıf ve normal vücut ağırlığına sahip kadınlarda obez kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur (Bozoklu, 2014).

Hafif şişman ve obez kadınlarda vücut ağırlığı yönetiminin bireylerin yeme davranış ve tutumlarını nasıl etkilediğini incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmaya bir hastanenin Diyet Polikliniği'ne başvuran, 19-64 yaş arası hafif şişman ya da obez olan 50 kadın katılmıştır. Katılımcılar için zayıflama programı oluşturulmuş ve beslenme eğitimi verilmiştir. 12 hafta süreyle bu programa uymaları istenmiştir. Katılımcılardan zayıflama programı ve beslenme eğitimi verilemeden önce elde edilen verilere göre; düzenli olarak egzersiz yapanların kısıtlayıcı ve duygusal yeme puanları düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek, dışsal yeme puanları ise daha düşük bulunmuştur ancak farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır

($p > .05$). Bireylerin BKİ değeri arttıkça duygusal ve dışsal yeme puanlarının arttığı, kısıtlayıcı yeme puanının ise azalmakta olduğu görülmüştür ancak BKİ değerleri ile DEBQ puanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > .05$). Katılımcıların 12 hafta sonunda kaydedilen verilerine göre BKİ değeri arttıkça duygusal ve dışsal yeme puanlarının arttığı, kısıtlayıcı yeme puanının ise azalmakta olduğu görülmüştür ancak bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Hafif şişman, 1. derece obez ve 2. derece obez olan bireylerin başlangıç ve son kısıtlayıcı yeme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Katılımcılara zayıflama programı ve eğitim uygulandıktan sonra, tüm BKİ gruplarında için duygusal yeme ve dışsal yeme puanındaki düşüşler istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$) (Güzey, 2014).

Öğrencilerin yeme tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla yürütülen bir çalışmada 174 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri bir bilgi formuyla sorgulanmış ve yeme tutumu davranışlarını belirlemek için “Yeme Tutumu Testi” (YTT) kullanılmıştır. Çalışmada yeme bozukluğu ile sosyo-demografik özellikler arasında ki ilişki incelenmiştir. Cinsiyet ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişki incelendiğinde, kız öğrencilerin %7.5’inde yeme bozukluğu davranışı riski görüldüğü, erkek öğrencilerde ise bu oranın oldukça düşük olduğu (%0.6) görülmüştür. Cinsiyet ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). BKİ değerleri ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişki incelendiğinde, fazla kilolu olanların %23.1’inin yeme bozukluğu açısından risk taşıdığı tespit edilmiştir. BKİ değerleri ve yeme bozukluğu davranışı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($p > .05$). Sağlıklı beslenmediğini düşünen öğrencilerin %10.2’sinin ve sağlıklı beslendiğinden emin olmayan öğrencilerin ise %9.5’inin yeme bozukluğu bakımından risk taşıdığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslendiklerini düşünme ve yeme bozukluğu davranışı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p > .05$). Vücut ağırlığının fazla olduğunu düşünen öğrencilerin %18.8’inin yeme bozukluğu açısından risk taşıdığı görülmüştür. Öğrencilerin vücut ağırlıkları hakkındaki düşünce durumları ve yeme bozukluğu davranışı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$) (Büyük ve Duman, 2014).

Kadınlarda bulimiya belirti düzeylerinin dağılımını; duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranış düzeyleri yüksek, normal kilolu ve aşırı kilo/obezite sorunu olan kadınların çikolata ile ilişkili uyaranlara (görüntü ve koku) maruz kalmaları durumunda aşırma düzeyleri ve galvanik deri tepkisi ölçümlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak ve obeziteye yol açabilecek çevresel uyaranların etkisini maruz bırakma ve tepki önleme tekniğini (Jansen, 2010) kullanarak ortadan kaldırmaya yardımcı olmak amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre zayıf, normal vücut ağırlığına sahip ve aşırı kilo/obezite sorunu olan katılımcıların bulimiya belirti düzeyleri açısından dağılımlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Tıka basa yeme davranışının en çok aşırı kilo/obezite sorunu olan kadınlarda görüldüğü tespit edilmiştir. Aşırı kilo/obezite sorunu olan bireylerin normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere kıyasla kısıtlayıcı ve duygusal yeme düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Normal kilodaki katılımcıların dışsal yeme düzeyinin aşırı kilo/obezite sorunu olan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılar arasında anormal yeme örüntüsü gösterenlerin kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme ortalama puanlarının tıka basa yeme davranışı göstermeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında psikoeğitim sonrasında katılımcıların bulimiya belirti düzeyleri ile duygusal yeme stili değerlerinde anlamlı düzeyde azalmanın olduğu; psikoeğitimden sonraki iki ay içinde dışsal yeme davranışında anlamlı düzeyde düşüş olduğu görülmüştür (Kaşmer, 2014).

Yeme davranışları, benlik saygısı (Rosenberg Self-Esteem Scale–RSES) ve BKİ değerleri arasında ki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya yaşları 18-23 arasında değişen 129 erkek ve 374 kız üniversite öğrencisinin katılmıştır. Öğrencilerin yeme davranışı puanları cinsiyete göre değerlendirilmiştir, kısıtlayıcı yeme davranışı ve cinsiyet arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$), duygusal yeme ve dışsal yeme davranışı için ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Kız öğrenciler için ortalama duygusal yeme davranışı puanı (33.3 ± 11.8) bulunurken, erkek öğrenciler için (32.1 ± 6.8) bulunmuştur. Erkek öğrencilerin ortalama dışsal yeme davranışı puanının kız

öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, erkek öğrencilerin dışsal yeme puanı (32.1 ± 6.8) bulunurken, kız öğrencilerin (30.5 ± 6.9) bulunmuştur. Çalışmaya katılanlar vücut ağırlıklarına göre %8.3'ü zayıf, %17.3'ü hafif şişman ve %74.4'ü normaldir. Öğrencilerin yeme davranışı puanları BKİ sınıflarına göre değerlendirilmiştir. Kısıtlanmış ve duygusal yeme davranışı ve BKİ değerleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunurken ($p < .05$), dışsal yeme davranışı için istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmamıştır ($p > .05$). Ortalama kısıtlanmış yeme davranışı puanı fazla kilolu grup için 38.4 ± 7.1 , normal vücut ağırlığına sahip grup için 25.8 ± 8.4 ve düşük vücut ağırlıklı grup için 18.8 ± 7.4 olarak bulunmuştur. Ortalama duygusal yeme davranışı puanları ise; normal vücut ağırlığına sahip olanlar için 36.1 ± 11.5 , fazla kilolu olanlar için 32.3 ± 12.3 ve düşük vücut ağırlıklı olanlar için 31.4 ± 11.5 olarak tespit edilmiştir (Şanlıer vd., 2015).

Yüksek duygusal yeme davranış skorlarının, aşırı yemenin açıklanmasında negatif duyguları geçici, hayali bir neden olarak görme hassasiyetinin göstergesi olduğunu belirten alternatif bir hipotezin test edilmesi amacıyla yürütülen bir çalışmada ortalama yaşları 21, ortalama BKİ'leri 21.85 ± 2.69 olan 46 kız öğrenci katılmıştır. Katılımcıların duygusal yeme durumunun saptanmasında DEBQ kullanılmıştır. Katılımcıların ortalama duygusal yeme davranış skorları 2.52 ± 0.67 , ortalama dışsal yeme davranış skorları 3.16 ± 0.52 ve ortalama kısıtlayıcı yeme davranış skorları 2.54 ± 0.78 bulunmuştur. Norm ihlali durumunda, duygusal yeme düzeyi yüksek olan katılımcılar duygusal yeme düzeyi düşük olan katılımcılara kıyasla yemekten önce duygularını daha negatif olarak derecelendirdikleri tespit edilmiştir (Adriaanse vd., 2016).

Hollanda'da yaşayan 2173 katılımcı üzerinde DEBQ'nun içsel yapısını analiz etmek; DEBQ'nun cinsiyet, BKİ, yaş ve eğitim düzeyine göre ölçüm değişmezliğini değerlendirmek ve faktörlerin bu değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla yürütülen çalışmada erkeklerin duygusal ve kısıtlanmış yeme davranışı ortalamalarının kadınlardan daha düşük olduğu, her iki grupta da dışsal yeme davranışı için temelde eşdeğer ortalama görüldüğü saptanmıştır. Ölçeğin üç alt

boyutu için skorların BKİ değeri arttıkça arttığı görülmüştür. Duygusal ve dışsal yeme davranış skorlarının yaş arttıkça azaldığı saptanmıştır, kısıtlanmış yeme davranışının yaşla birlikte artma eğiliminde olduğu görülmüştür (Barrada, 2014).

Obezite ve sağlıklı yeme davranışları arasındaki ilişkisinin incelendiği bir çalışmada bir hastanede muayene olup, diyet polikliniğine yönlendirilen BKİ değerleri 25 ve üzeri olan, 18 – 55 yaş arası 103 obez kadın katılmıştır. Hastaların sosyodemografik özellikleri bilgi formu aracılığıyla belirlenmiştir, yeme davranışlarını belirlemek için DEBQ uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilere göre; çalışmaya katılan hastaların yaş ortalaması 32.5 ± 9.2 yaş, BKİ ortalaması 33.5 ± 4.9 kg/m^2 'dir. Hastaların duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme puan ortalamaları ile BKİ sınıfları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$). Hastaları dışsal yeme puanları yüzdesi yüksek olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ailedeki birey sayısı ile dışsal yeme arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p = 0,02 < 0,05$) (Gündüz, 2016).

Üniversite öğrencilerinin günlük enerji alımı ve yeme davranışları arasında ki ilişkinin araştırılması amacıyla 224 kişinin katıldığı bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılara yeme davranışlarını belirlemek amacıyla DEBQ uygulanmıştır. Öğrencilerin kısıtlanmış yeme davranışı puan ortalaması 22.98, duygusal yeme davranışı puan ortalaması 31.93 ve dışsal yeme davranışı puan ortalaması 18.09 olarak tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda kısıtlanmış yeme davranışı ve günlük enerji alımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0.01$). Dışsal yeme davranışı ve günlük enerji alımı arasında ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür ($p \leq 0.05$). Duygusal yeme davranışı ve günlük enerji alımı arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür. Kısıtlanmış yeme davranışı ve BKİ arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0.01$). Dışsal yeme davranışı ve BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kayıran, 2016).

Tokat Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Polikliniği'ne başvuran bireylerde şişmanlık durumunun saptanması ve bu bireylerde yeme davranışını etkileyen faktörlerin DEBQ ile belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 599 birey

katılmıştır. Katılımcılara uygulanan DEBQ sonuçlarına göre tüm katılımcılarda fazla kiloluların kısıtlayıcı yeme puanlarının, normal vücut ağırlığına sahip olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.001$). Duygusal yeme puanlarında obez bireylerin diğer gruplara göre daha yüksek puanlara ulaştığı ($p<0.001$) ve dışsal yeme için gruplar arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p=0.277$) (Koçak, 2016).

DEBQ Almanya versiyonunun psikometrik özelliklerini ve ölçeğin cinsiyet, yaş ve BKİ değerlerine göre ölçüm değişmezliğini incelemek amacıyla ortalama yaşları 48 ± 18 olan 4844 kişi üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda kadınların duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranış skorları erkeklerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). Post hoc test sonuçları daha küçük yaş gruplarının duygusal ve dışsal yeme davranış skorlarının daha büyük yaş grubundakilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir ($p<.01$). Hafif şişman ve obez bireylerin tüm duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyut skorları normal vücut ağırlığına sahip bireylere göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır ($p<.01$). Obez bireylerin duygusal ve dışsal yeme alt boyut skorları hafif şişman bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<.01$). DEBQ alt boyutlarının Cronbach α değerleri farklı gruplar arasında iyi bir iç tutarlılık gösteren tüm alt gruplar için değerlendirilmiştir ($.88\leq \alpha \leq .96$). Obez katılımcılarda kısıtlanmış ve dışsal yeme alt boyutu dışında ($r=.10$, $p=.056$) tüm alt gruplarda, DEBQ alt boyutlarının anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmüştür ($.13\leq r \leq .61$, $p<.05$) (Nagl vd., 2016).

Ebeveyn yeme davranışı ile ebeveyn besleme tarzı arasındaki ilişkiyi açıklayıp bunun 9-24 ay arası çocuklarda obezite üzerine etkisini göstermek ve 9-24 ay arası çocuklarda obezite prevalansını saptamak amacıyla yürütülen bir çalışmaya bir aile sağlığı merkezine başvuran 9-24 aylık bebekler ve annelerinden oluşan 211 kişi katılmıştır. Araştırma veri toplama gereçleri olarak, çocuk sağlık ve büyüme bilgileri anketi, sosyo-demografik anket, DEBQ ve ebeveyn besleme tarzı anketi kullanılmıştır. Annelerin DEBQ puan ortalamaları; kısıtlayıcı yeme $24,95\pm 8,19$, duygusal yeme $27,54\pm 16,38$, dışsal yeme $21,69\pm 7,04$ olarak bulunmuştur. Obez

annelerin duygusal yeme puanı olmayan annelere göre daha yüksek bulunmuştur ($p=0,001$) (Gürün, 2017).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, yeri, zamanı; evreni, örnekleme, verilerin toplanması ve analizi alt başlıkları yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli, Yeri ve Zamanı

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesine yönelik tarama türünde bir çalışmadır. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem üzerinde yapılan çalışmalardır. Tarama modelleri, geçmişte var olmuş ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey, ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2008).

Bu çalışma 2015-2016 öğretim döneminde, Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmacı tarafından katılımcılar ile yüz yüze görüşülerek kişisel bilgi formları ve DEBQ'nun doldurulması sağlanmıştır. Araştırmaya katılacak olan bireyler araştırma hakkında sözlü olarak bilgilendirilmiştir Bu bilgilendirme ve onam alma süreci, çalışma anketinin giriş bölümünde bulunan, araştırmayı açıklayan ve katılımlarını isteyen bir metin yardımıyla sağlanmıştır ve kabul ettiklerini bildiren gönüllüler çalışmaya alınmıştır.

3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi Alaaddin Keykubat Kampüsü'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 396 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

3.3.Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi

3.3.1.Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu ve DEBQ kullanılmıştır. Anket formunda cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, devam edilen sınıf, fiziksel aktivite yapma durumu ve beslenme davranışlarının öznel değerlendirmesine ilişkin sorular yer almıştır. Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında katılımcıların beyanı esas alınmıştır. BKİ değerlerinin hesaplanmasında vücut ağırlığı (kg)/boy² (m²) formülü kullanılmıştır. Vücut ağırlığı ve boy için katılımcıların öz bildirimini esas alınmıştır.

Araştırmada kullanılan DEBQ Van Strien ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilmiştir. DEBQ Türkçe Bozan (2009) İngilizce (Wardle, 1987) Portekizce (Viana ne Sinde, 2003), İspanyolca (Banos vd., 2011), Fransızca (Lluch vd., 1996), İtalyanca (Caccialanza, 2004) ve İsveççe (Halvarsson ve Sjoden, 1998) gibi çeşitli dillere çevrilen uluslararası yaygınlığı olan bir ölçektir. Bu ölçme aracında psikolojik teoriler üzerine odaklanan duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışı olmak üzere üç farklı yeme davranışı tanımlanmıştır (Bruch, 1973; Rodin, 1981; Schachter vd., 1968; Herman ve Polivy, 1975). DEBQ'ya göre olumsuz duygular esnasında bu duygularla baş etmek ve mutlu olmak için kontrolsüzce aşırı yiyen bireyler, “duygusal yeme tutumundaki” bireyler; fizyolojik açlık olmaksızın ortamda bulunan besinin koku, lezzet vb. özelliklerinden dolayı besin tüketen bireyler ise “dışsal yeme tutumunda” olan bireylerdir. Kısıtlayıcı yeme tutumu ise bireyin doyumluk sınırının altında kalacak şekilde yemek istediği miktardan daha az yemesi ile karakterizedir (Güzey, 2014).

DEBQ duygusal yeme davranışları, dışsal yeme davranışları ve kısıtlanmış yeme davranışları olmak üzere 3 alt boyuttan ve 33 maddeden oluşmaktadır. Duygusal yeme alt ölçeğinde bireyin içinde bulunduğu ruh halinin (üzgün, kızgın, endişeli vb.) beslenme davranışları üzerindeki etkisinin, dışsal yeme alt ölçeğinde; açlık ve tokluk durumuna bakılmaksızın; koku, görüntü, lezzet gibi dışsal besin uyarılarından etkilenilerek daha fazla besin tüketilip tüketilmediğinin, kısıtlanmış yeme alt ölçeğinde ise bireyin vücut ağırlığının kontrolü amacıyla besin tüketiminden ne ölçüde kaçındığının saptanması amaçlanmıştır. Duygusal yeme davranışları boyutunda (örneğin; mutsuz olduğunuz zaman tatlı yer misiniz?) 13 madde, dışsal yeme davranışları boyutunda (örneğin; yediğiniz şeyin kokusu çok güzelse, normalde yediğinizden daha fazla yer misiniz) 10 madde ve kısıtlanmış yeme davranışları boyutunda (örneğin; şişmanlamamak için yemek istediğinizden daha az yer misiniz) 10 madde bulunmaktadır. Ankette yer alan maddeler, 5'li Likert şeklinde değerlendirilmektedir (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık, 5: çok sık). DEBQ'nun puanlandırılmasında herhangi bir kesim noktası bulunmamaktadır, üç alt boyutun kendi içinde toplam puanının yüksek olması yeme davranışı ile ilgili olumsuzluğu göstermektedir (Van Strien, 1986; Bozan, 2009).

3.3.2. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS for Windows (Statistical Package for Social Sciencies) programı kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin değerlendirmesinde öncelikle veri toplama aracı olarak kullanılan DEBQ'nun iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Öğrencilerin yeme davranışlarının cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma değişkenlerine göre değerlendirilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Katılımcıların BKİ değerleri (BKİ: vücut ağırlığı (kg)/boy² (m²)) hesaplanmış ve elde edilen BKİ sonuçları Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne ait BKİ gruplama kriteri; BKİ değeri ≤ 18.5 olanlar zayıf, 18.5-24.99 arasında olanlar normal, 25-29.9 arasında olanlar pre-obez, 30-34.9 arasında olanlar I. derece obez, 35-39.9 arasında olanlar II. derece obez ve ≥ 40 olanlar III. derece obez şeklindedir. Çalışma grubundaki öğrenciler arasında BKİ değeri 30'un üzerinde olan öğrenci

bulunmamaktadır. Sınıf düzeyi, BKİ ve beslenme davranışlarının öz değerlendirmesine göre öğrencilerin yeme davranışlarının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi kullanılmış, varyans analizine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu durumlarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyansların homojen dağılımları göz önüne alınarak Anova Testleri yapılmıştır. Tüm araştırmada istatistiksel önemlilik düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bu alışma kapsamında lme aracının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre “Duygusal Yeme” alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0.914, “Kısıtlayıcı Yeme” alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0.849, “Dışsal Yeme” alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0.817 olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edilerek sunulmuştur. Tablo 3'te ortalama yaşı 21 ± 0.6 yıl olan 396 öğrenciye ait demografik özelliklere ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Erkek	169	45.8
	Kadın	200	54.2
Yaş	20 Yaş Altı	69	18.7
	20-24 Yaş	287	77.8
	25 Yaş ve Üzere	13	3.5
Sınıf	1.	119	32.2
	2.	116	31.4
	3.	93	25.2
	4.	41	11.2
Beden Kütle İndeksi	Zayıf	39	10,6
	Normal	280	75,8
	Hafif şişman	50	13,6
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Evet	129	35.0
	Hayır	240	65.0
Beslenme Davranışının Öz Değerlendirilmesi	İyi	75	20.3
	Orta	237	64.2
	Kötü	57	15.4

Tablo 3'e göre çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin 169'u (%45.8) erkek, 200'ü (%54.2) kadın ve 69'u (%18,7) 20 yaş altında, 287'si (%77,8) 20-24 yaş aralığında, 13'ü (%3,5) ise 25 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %32.2'si 1. sınıf, %31.4'ü 2. sınıf, %25.2'si 3. sınıf, %11.6'sı 4. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılanlar BKİ değerlerine göre sınıflandırıldıklarında katılımcıların %10.6'sının zayıf, %75.9'unun normal ve %13.6'sının hafif şişman olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların 129'u (%35) düzenli fiziksel aktivite yaptıklarını belirtirken 240'ı (%65) düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilere beslenme durumlarını nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda ise 75'i (%20.3) iyi, 237'si (%64.2) orta ve 57'si (%15.4) kötü olarak belirtmiştir.

Tablo 4'te öğrencilerin duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranış düzeyleri incelenmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin DEBQ Alt Boyut Puanlarına İlişkin Dağılımları

Ölçme Aracı	n	En düşük	En yüksek	\bar{X}	Ss
Duygusal Yeme	369	13,00	65,00	27,19	11,75
Kısıtlayıcı Yeme	369	10,00	45,00	22,89	7,99
Dışsal Yeme	369	14,00	50,00	30,57	7,33

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin DEBQ'nun alt boyutları olan "Duygusal Yeme" ortalama puanının 27.19 ± 11.75 , "Kısıtlayıcı Yeme" ortalama puanının 22.89 ± 7.99 , "Dışsal Yeme" ortalama puanının 30.57 ± 7.33 olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerinin DEBQ puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Duygusal Yeme	Erkek	169	25,02	10,01	367	-3.309	.001*
	Kadın	200	29,03	12,78			
Kısıtlayıcı Yeme	Erkek	169	21,84	7,84	367	-2.341	.020*
	Kadın	200	23,79	8,02			
Dışsal Yeme	Erkek	169	30,36	7,57	367	-.527	.599
	Kadın	200	30,76	7,13			

* $p < .05$

Tablo 5'e göre DEBQ'nun "Duygusal Yeme" ($t = -3.309$) ve "Kısıtlayıcı Yeme" ($t = -2.341$) alt boyut ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < .05$). "Duygusal Yeme", "Kısıtlayıcı Yeme" alt boyut ortalama puanları incelendiğinde kadınların ortalama puanlarının erkeklerden

daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna ek olarak Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin "Dışsal Yeme" alt boyut puan ortalamalarının ise öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Üniversite öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 6'de sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerinin DEBQ Ortalama Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Dağılımları

Alt Boyut	Sınıf	n	\bar{X}	Ss
Duygusal Yeme	1.	119	25,60	10,23
	2.	116	28,95	13,24
	3.	93	26,91	12,01
	4.	41	27,48	10,49
Kısıtlayıcı Yeme	1.	119	22,50	7,65
	2.	116	22,96	7,84
	3.	93	23,52	8,60
	4.	41	22,43	8,13
Dışsal Yeme	1.	119	30,05	7,69
	2.	116	30,03	7,00
	3.	93	31,20	7,11
	4.	41	32,24	7,55

Tablo 6'da katılımcıların DEBQ ortalama puanları sınıf değişkenine göre incelenmiştir. "Duygusal Yeme" alt boyutunda ortalama puanlar 1. sınıf öğrencilerinde 25.60 ± 10.23 , 2. sınıf öğrencilerinde 28.95 ± 13.24 , 3. sınıf öğrencilerinde 26.91 ± 12.01 ve 4. sınıf öğrencilerinde 27.48 ± 10.49 'dur. "Kısıtlayıcı Yeme" alt boyutunda ortalama puanlar 1. sınıftakilerde 22.50 ± 7.65 , 2. sınıftakilerde 22.96 ± 7.84 , 3. sınıftakilerde 23.52 ± 8.60 ve 4. sınıftakilerde 22.43 ± 8.13 'tür. Anketin "Dışsal Yeme" alt boyutunda ortalama puanlar 1. sınıf öğrencilerinde 30.05 ± 7.69 , 2. sınıf öğrencilerinde 30.03 ± 7 , 3. sınıf öğrencilerinde 31.20 ± 7.11 ve 4. sınıf öğrencilerinde 32.24 ± 7.55 'tir.

Öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal Yeme	Gruplar Arası	671,781	3	223,927	1,628	,182
	Gruplar İçi	50206,777	365	137,553		
	Toplam	50878,558	368			
Kısıtlayıcı Yeme	Gruplar Arası	64,400	3	21,467	,334	,801
	Gruplar İçi	23454,890	365	64,260		
	Toplam	23519,290	368			
Dışsal Yeme	Gruplar Arası	217,653	3	72,551	1,353	,257
	Gruplar İçi	19574,239	365	53,628		
	Toplam	19791,892	368			

Tablo 7’de çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin DEBQ’nun “Duygusal Yeme”, “Kısıtlayıcı Yeme” ve “Dışsal Yeme” alt boyut ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$).

Öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının BKİ değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının BKİ Değişkenine Göre Dağılımları

Alt Boyut	Beden Kütle İndeksi	n	\bar{X}	Ss
Duygusal Yeme	Zayıf	39	24,94	11,99
	Normal	280	27,11	11,46
	Hafif şişman	50	29,40	12,98
Kısıtlayıcı Yeme	Zayıf	39	16,41	4,75
	Normal	280	23,32	8,13
	Hafif şişman	50	25,56	6,64
Dışsal Yeme	Zayıf	39	28,33	7,65
	Normal	280	30,70	7,24
	Hafif şişman	50	31,62	7,38

Tablo 8’de öğrencilerin DEBQ ortalama puanları BKİ değişkenine göre incelenmiş ve BKİ değeri 18.5 ve altında olanlar zayıf, 18.5-24.99 arasında olanlar normal ve 25-30 arasında olanlar hafif şişman olarak gruplandırılmıştır ve çalışma

grubundaki öğrenciler arasında BKİ değeri 30'un üzerinde olan öğrenci bulunmadığı saptanmıştır. Buna göre “Duygusal Yeme” alt boyutunda BKİ değerine göre zayıf olan öğrencilerin ortalama puanları 24.94 ± 11.99 , normal olan öğrencilerin ortalama puanları 27.11 ± 11.46 ve hafif şişman olan öğrencilerin ortalama puanları 29.40 ± 12.98 'dir.

“Kısıtlayıcı Yeme” alt boyutunda BKİ değerine göre zayıf olan öğrencilerin ortalama puanları 16.41 ± 4.75 , normal olan öğrencilerin ortalama puanları 23.32 ± 8.13 ve hafif şişman olan öğrencilerin ortalama puanları 25.56 ± 6.64 'dür.

Anketin “Dışsal Yeme” alt boyutunda BKİ değerine göre zayıf olan öğrencilerin ortalama puanları 28.33 ± 7.65 , normal olan öğrencilerin ortalama puanları 30.70 ± 7.24 ve hafif şişman olan öğrencilerin puan ortalaması 31.62 ± 7.38 'dir.

Üniversite öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının BKİ değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerinin DEBQ Ortalama Puanlarının BKİ Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal Yeme	Gruplar Arası	441,550	2	220,775	1,602	,203
	Gruplar İçi	50437,008	366	137,806		
	Toplam	50878,558	368			
Kısıtlayıcı Yeme	Gruplar Arası	2047,763	2	1023,881	17,453	,000*
	Gruplar İçi	21471,527	366	58,665		
	Toplam	23519,290	368			
Dışsal Yeme	Gruplar Arası	255,459	2	127,730	2,393	,093
	Gruplar İçi	19536,432	366	53,378		
	Toplam	19791,892	368			

* $p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların DEBQ'nun “Duygusal Yeme” ve “Dışsal Yeme” alt boyut ortalama puanlarının BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$). Ancak “Kısıtlayıcı Yeme” ($F_{(2,366)} = 17.453$) alt boyut ortalama puanlarının BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği

saptanmıştır ($p<.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Varyansların homojen dağılım göstermediği “Kısıtlayıcı Yeme” alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması için Tamhane Testi yapılmış ve test sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. BKİ Değişkenine İlişkin Tamhane Testi Sonuçları

Alt Boyut	(1) BKİ	(2) BKİ	Ortalama Farkı (1-2)	p
Kısıtlayıcı Yeme (Tamhane)	Zayıf	Normal	-6,91832	,000*
		Hafif şişman	-9,14974	,000*
	Normal	Zayıf	6,91832	,000*
		Hafif şişman	-2,23143	,141
Hafif şişman	Zayıf	9,14974	,000*	
	Normal	2,23143	,141	

* $p<.05$

Tablo 10 incelendiğinde, Hollanda Yeme Davranışı Anketi’nin “Kısıtlayıcı Yeme” alt boyut ve toplam puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın BKİ değerine göre zayıf olan öğrenciler ile normal olan öğrenciler arasında, normal olan öğrenciler lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca BKİ değerine göre zayıf olan öğrenciler ile hafif şişman öğrenciler arasında, hafif şişman öğrenciler lehine olduğu saptanmıştır. Buna göre normal ve hafif şişman olan öğrenciler, zayıf olan öğrencilere göre daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı sergilemektedir.

Üniversite öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre t testi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu Değişkenine Göre Dağılımları

Alt Boyut	*DFAYD	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Duygusal Yeme	Evet	129	26,42	11,87	367	-.924	.356
	Hayır	240	27,61	11,69			
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	129	22,66	8,36	367	-.410	.682
	Hayır	240	23,02	7,80			
Dışsal Yeme	Evet	129	31,17	7,55	367	1.135	.257
	Hayır	240	30,26	7,20			

* Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu

Tablo 11'e göre DEBQ'nun "Duygusal Yeme", "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Dışsal Yeme" alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$).

Üniversite öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının beslenme davranışı öz değerlendirmesine göre ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 12'te sunulmuştur.

Tablo 12. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Beslenme Davranışı Öz Değerlendirmesine Göre Dağılımı

Alt Boyut	Beslenme Davranışı Öz Değerlendirmesi	n	\bar{X}	Ss
Duygusal Yeme	İyi	75	26,50	12,12
	Orta	237	26,45	10,96
	Kötü	57	31,17	13,71
Kısıtlayıcı Yeme	İyi	75	22,86	7,96
	Orta	237	23,05	7,94
	Kötü	57	22,31	8,35
Dışsal Yeme	İyi	75	30,86	7,87
	Orta	237	30,45	7,23
	Kötü	57	30,70	7,12

Tablo 12'de öğrencilerin DEBQ ortalama puanları beslenme davranışı öz değerlendirmesine göre incelenmiş ve öğrenciler "Beslenme davranışlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?" çoktan seçmeli sorusunu "iyi", "orta" ve "kötü" olarak cevaplamıştır. Buna göre "Duygusal Yeme" alt boyutunda beslenme davranışlarını iyi olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 26.50 ± 12.12 , orta olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 26.45 ± 10.96 ve kötü olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 31.17 ± 13.71 'dir. "Kısıtlayıcı Yeme" alt boyutunda beslenme davranışını iyi olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 22.86 ± 7.96 , orta olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 23.05 ± 7.94 ve kötü olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 22.31 ± 8.35 'tir. Anketin "Dışsal Yeme" alt boyutunda beslenme davranışlarını iyi olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 30.86 ± 7.87 , orta olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 30.45 ± 7.23 ve kötü olarak nitelendiren öğrencilerin ortalama puanı 30.70 ± 7.12 'dir.

Üniversite öğrencilerinin DEBQ ortalama puanlarının beslenme davranışı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Öğrencilerin DEBQ Ortalama Puanlarının Beslenme Davranışları Öz Değerlendirmesine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal Yeme	Gruplar Arası	1066,697	2	533,348	3,919	,021*
	Gruplar İçi	49811,861	366	136,098		
	Toplam	50878,558	368			
Kısıtlayıcı Yeme	Gruplar Arası	24,915	2	12,458	,194	,824
	Gruplar İçi	23494,375	366	64,192		
	Toplam	23519,290	368			
Dışsal Yeme	Gruplar Arası	10,426	2	5,213	,096	,908
	Gruplar İçi	19781,466	366	54,048		
	Toplam	19791,892	368			

* $p < .05$

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Dışsal Yeme" alt boyut ortalama puanlarının beslenme davranışı öz değerlendirmesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$). Ancak DEBQ'nun "Duygusal Yeme" ($F_{(2,366)} = 3.919$) alt boyut ortalama puanlarının beslenme davranışı öz değerlendirmesine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Varyansların homojen dağılım göstermediği belirlendiğinden Tamhane Testi kullanılmış ve test sonuçları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Beslenme Davranışı Öz Değerlendirmesine İlişkin Tamhane Testi Sonuçları

Alt Boyut	(1) Beslenme	(2) Beslenme	Ortalama Farkı (1-2)	p
Duygusal Yeme	İyi	Orta	,04675	,976
		Kötü	-4,66877	,023*
	Orta	İyi	-,04675	,976
		Kötü	-4,71552	,006*
	Kötü	İyi	4,66877	,023*
		Orta	4,71552	,006*

* $p < .05$

Tablo 14 incelendiğinde, beslenme davranışlarını kötü olarak nitelendiren öğrencilerin DEBQ “Duygusal Yeme” alt boyut ortalama puanlarının beslenme davranışlarını iyi ve orta olarak nitelendiren öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre kötü beslendiğini ifade eden öğrencilerin duygusal yeme davranışlarını iyi ve orta olan öğrencilere göre daha fazla sergiledikleri ifade edilebilir.

4.2. Tartışma

Bu çalışmanın genel amacı Selçuk Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin cinsiyetine, devam ettiği sınıfına, Beden Kütle İndeksine (BKİ), fiziksel aktivite yapma durumlarına ve beslenme davranışının öz değerlendirilmesine göre duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları incelenmiştir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ortalama puanının ($\bar{X} + Ss$) 27.19 ± 11.75 , kısıtlayıcı yeme ortalama puanının 22.89 ± 7.99 , dışsal yeme ortalama puanının 30.57 ± 7.33 olduğu saptanmıştır. Snoek ve arkadaşları yaptıkları çalışmada DEBQ alt boyut ortalama puanları her bir cinsiyet için ayrı ayrı vermiş ve puanları madde sayısına bölmüştür. Bu çalışmada duygusal yeme ortalama puanı erkeklerin 1.85 ± 0.74 , kızların 1.97 ± 0.71 ; dışsal yeme ortalama puanı erkeklerin 2.75 ± 0.72 , kızların 2.66 ± 0.67 ve kısıtlayıcı yeme ortalama puanı erkeklerin 1.87 ± 0.78 , kızların 2.25 ± 0.92 olarak verilmiştir. DEBQ’nun kesim noktaları bulunmadığından puanlar ancak norm grupları üzerinden yorumlanabilmekte ya da karşılaştırma yapılabilmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin yeme davranışları sosyo-demografik özelliklerine göre değerlendirilmiştir. Öncelikle yeme davranışları ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni ve yeme davranışları arasındaki ilişki daha önce birçok çalışmada değerlendirilmiş olup bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği saptanmıştır ($p < .05$). Kadınların duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme ortalama puanlarının erkeklerden daha

yüksek olduğu görülmektedir. Dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$). Bailly ve arkadaşları (2012) da benzer şekilde duygusal ve kısıtlanmış yeme davranışı alt boyut ortalama puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Hou ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada ise tüm kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir, Bozoklu da (2014) yaptığı çalışmanın neticesinde benzer sonuçlara ulaşmıştır. Şanlıer ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmanın sonucuna göre kısıtlayıcı yeme davranışı alt boyutu için cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmazken ($p>.05$), duygusal yeme ve dışsal yeme davranışı için ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuşlardır ($p<.05$). Erkek öğrencilerin dışsal yeme davranışı alt boyutu puan ortalamaları kız öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin ise duygusal yeme davranışı alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada duygusal yeme davranışı alt boyutu için cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken ($p>.05$), kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışı alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı fark görülmüştür ($p<.05$) (Nguyen-Rodriguez vd., 2009). Sung ve arkadaşları tek ve çift yumurta ikizleriyle yaptığı çalışmada duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışı alt boyutu için cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu bulmuştur (Sung vd., 2010). Kundakçı yaptığı çalışmada kızların ve erkeklerin yemek yeme davranışlarında anlamlı fark olduğunu göstermiştir (Kundakçı, 2005).

Üniversite öğrencilerinde DEBQ'nun kullanımını sınırlı olduğundan daha önce yapılan çalışmalarda yeme davranışları ve sınıf değişkeni arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir çalışmaya ulaşılammıştır. Bu çalışmada sonucunda duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$).

Yeme davranışları ve BKİ değerleri arasındaki ilişki daha önce yapılan birçok çalışmada değerlendirilmiştir. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerininin duygusal

yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$). Ancak kısıtlayıcı yeme alt boyut ortalama puanının BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Buna göre normal ve hafif şişman olan öğrencilerin, zayıf olan öğrencilere göre daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı sergilediği görülmüştür. Hou ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada sağlıklı yeme davranışlarının BKİ'ne göre anlamlı ölçüde değişiklik gösterdiğini belirtmişlerdir, çalışmada BKİ değerleri ile kısıtlanmış yeme davranışı arasında doğru orantılı, duygusal ve dışsal yeme davranışı arasında ters orantılı artış olduğu gösterilmiştir. Bozoklu (2014) yaptığı çalışmada BKİ değerleri arttıkça kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme davranış puanlarının arttığını, dışsal yeme davranış puanının azaldığını saptamıştır. Bailly ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada fazla kilolu katılımcıların duygusal yeme puanlarının normal vücut ağırlığına sahip katılımcılara oranla yüksek olduğunu göstermişlerdir. Güzey (2014) yürüttüğü araştırmada katılımcıların BKİ değerleri arttıkça duygusal ve dışsal yeme puanlarının arttığını, kısıtlayıcı yeme puanlarının ise azaldığını ancak BKİ değerleri ile DEBQ puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Kayıran (2016) yaptığı çalışmada kısıtlanmış yeme davranışı ve BKİ arasında pozitif ilişki olduğunu ($p\leq 0.01$), dışsal yeme davranışı ve BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Şanlıer ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada kısıtlanmış ve duygusal yeme davranışı puanlarını BKİ'ne göre değerlendirdiklerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulurken ($p < .05$), dışsal yeme davranışı için sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Gündüz (2016) yaptığı çalışmada katılımcıların duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme ortalama puanları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ($p>0,05$). Sung (2010) tek ve çift yumurta ikizleri üzerinde yaptığı bir çalışmada duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışı puanları ve BKİ değerleri arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Cebolla ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada duygusal yeme davranışı ve kısıtlanmış yeme davranışının BKİ ile doğru orantılı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Kaşmer (2014) yaptığı çalışmanın sonucunda aşırı kilo/obezite sorunu olan bireylerin normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek düzeyde kısıtlayıcı ve duygusal yeme düzeyi gösterdiklerini saptamıştır. Normal vücut

ağırlığına sahip katılımcıların dışsal yeme düzeyinin aşırı kilo/obezite sorunu olan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada Psikosomatik teorinin (Bruch, 1973) aksine, duygusal yeme davranışı ile aşırı kilolu olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönündeki bulgular daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarıyla da farklıdır. Daha önce yapılmış olan çalışmaların büyük çoğunluğunda duygusal yeme davranış düzeyi ve BKİ değeri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Sung, 2010; Bailly vd. 2012; Bozoklu, 2014; Cebolla vd. 2014; Güzey, 2014; Kaşmer, 2014; Şanlıer vd. 2015). Bu sonuç yeme davranışları ile BKİ arasındaki ilişkinin diğer davranışsal ve genetik faktörlerden dolayı doğrusal olmayabileceği ile açıklanabilir. Bu çalışmada kısıtlanmış yeme davranışı ve BKİ arasında, kısıtlanmış yeme teorisi ile uyumlu, daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarına benzer sonuçlar elde edilmiştir (Hou vd. 2013; Bozoklu, 2014; Cebolla vd. 2014; Kaşmer, 2014; Şanlıer vd. 2015; Kayıran, 2016). Kısıtlanmış yeme davranışının, aşırı kilolu olmanın yanı sıra, besin tüketiminin kısıtlanması ile de ilişkili olması çelişkili görülebilmektedir. Kısıtlanmış yeme teorisinde bu, diyet yapmak amacıyla yapılan öğün atlama gibi birtakım uygulamaların düzensiz beslenme şekillerine yol açabileceği ve kontrolün kaybolduğu anlarda aşırı besin tüketiminin meydana gelebileceği; bunların sonucunda da vücut ağırlığında artış görülebileceği ile açıklanmaktadır. Sonuç olarak, diyet yapmanın uzun dönem vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında her zaman etkili olmayabileceği görülmektedir. Bu çalışmada dışsal teorinin aksine, dışsal yeme davranışı ile aşırı kilolu olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönündeki bulgular daha önce yapılan çalışmaların bazılarının sonuçlarıyla benzerdir (Şanlıer vd. 2015; Gündüz, 2016; Kayıran, 2016). Daha önceki çalışmalarda dışsal yeme davranışı ve BKİ arasında negatif yönde ilişki olduğuna dair bulgular sunan çalışmalar da bulunmaktadır (Hou vd. 2013; Bozoklu, 2014).

Bu çalışmada duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$). Coşkun (2011) yaptığı çalışmada benzer şekilde fiziksel aktivite olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen çalışma grubu ve herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan kontrol grubu arasında duygusal,

kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranış puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır ($p>0.05$).

Bu çalışmada katılımcıların yeme davranışları ve beslenme davranışlarına ilişkin öz değerlendirmeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha önce yapılan çalışmalarda DEBQ'nun kullanıldığı ve beslenme davranışlarına ilişkin öz değerlendirmelerinin değerlendirildiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının beslenme davranışı öz değerlendirmesine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$). Ancak duygusal yeme alt boyut ortalama puanının beslenme davranışı öz değerlendirmesine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Büyük ve Duman (2014) Yeme Tutumu Testinin kullandıkları bir çalışmada, sağlıklı beslendiğine inanmayan öğrencilerin %10.2'sinin ve sağlıklı beslendiğinden emin olmayan öğrencilerin ise %9.5'inin yeme bozukluğu açısından risk taşıdığını tespit etmişlerdir. Öğrencilerin sağlıklı beslendiğine inanma durumları ve yeme bozukluğu davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç

Bu çalışmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin yeme davranışları ve yeme davranışlarının cinsiyet, BKİ, sınıf düzeyi, fiziksel aktivite yapma durumu ve beslenme davranışının öz değerlendirilmesi gibi değişkenlere göre farklılaşma durumu hakkında bilgi vermektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçları;

1. Öğrencilerin duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme alt boyut ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulguya dayalı olarak kadınların yeme davranışlarının içinde buldukları ruh halinden erkeklere göre daha fazla etkilendiği ifade edilebilir. Kadınlar ağırlık artışı engellemenin ve/veya azaltmayı desteklemek amaçlı bilinçli olarak besin alımını kısıtlama oranları erkeklerden daha yüksektir. Kadınlar ve erkeklerde açlık ve tokluk durumuna bakılmaksızın besinle ilgili koku, görüntü gibi dışsal uyaranlara tepki sonucu besin tüketimini artırma eğiliminin benzer olduğu ifade edilebilir.
2. Katılımcıların duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışları sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir.
3. Dışsal uyaranların öğrencilerin yeme davranışları üzerine etkisi BKİ değişkenine göre değişmemektedir. BKİ değeri arttıkça ağırlık artışı engellemenin ve/veya azaltmak amacıyla kısıtlayıcı yeme davranışlarının arttığı belirlenmiştir. Katılımcıların ağırlık kontrolünü sağlamak amacıyla besin tüketiminden kaçınma durumları BKİ değeri arttıkça artmaktadır.
4. Katılımcıların duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyut ortalama puanlarının fiziksel aktivite yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

5. Beslenme davranışlarını kötü olarak nitelendiren öğrencilerin DEBQ “Duygusal Yeme” alt boyut ortalama puanlarının beslenme davranışlarını iyi ve orta olarak nitelendiren öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre kötü beslendiğini ifade eden öğrencilerin duygusal yeme davranışlarını iyi ve orta olan öğrencilere göre daha fazla sergiledikleri ifade edilebilir.

5.2. Öneriler

Genç yetişkinliğe geçiş dönemini kapsayan üniversite dönemi, aileden ilk kez ayrılma, üniversite hayatı ile farklılaşan yaşam şekli, bu döneme özgü sosyal ve akademik stres gibi bir takım nedenlerle bozulmuş yeme davranışlarının yaygın olarak görüldüğü bir dönemdir. Bozulmuş yeme davranışlarının gelişiminin önlenmesi için öncelikle bu dönemin özelliklerinin ve beslenme davranışlarını etkileyen faktörlerin iyi analiz edilmesi gerekmektedir.

Cinsiyet değişkeni beslenme davranışlarını etkileyen faktörlerden biridir. Kadınların olumsuz duygular esnasında durum ile baş etmek ve mutlu olmak için kontrolsüzce aşırı yeme eğilimi erkeklere göre daha fazladır, kadınlar duygusal yeme davranışına erkeklerden daha yatkındırlar. Kadınlara yönelik beslenme konusunda yapılan eğitim, tedavi gibi müdahale çalışmalarında yüksek duygusal yeme düzeyleri göz önüne alındığında, kadınların kendi dürtülerine, duygularına ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalığı arttırmaya odaklanmak çalışmaların başarı oranını arttırabilir. Kadınlarda kısıtlayıcı yeme davranışları da, bireyin doygunluk sınırının altında kalacak şekilde yemek istediği miktardan daha az yemesi, erkeklerden daha yaygın görülmektedir. Beslenme ile ilgili eğitim ve tedavi programlarında cinsiyete göre değişebilen davranış eğilimleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Bireylerin beslenme davranışları, BKİ faktörüne göre değişkenlik gösterebilmektedir. BKİ değerine göre zayıf olan öğrenciler ile normal olan öğrenciler arasında, normal olan öğrencilerin; zayıf olan öğrenciler ile pre-obez öğrenciler arasında, pre-obez öğrencilerin kısıtlanmış yeme davranışına daha yatkın

oldukları görülmüştür. Pre-obeze bireylere yönelik yapılan eğitim ve tedavi programlarında kısıtlanmış yeme davranışına daha yatkın oldukları göz önünde bulundurulmalıdır.

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilere fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalıdır. Fiziksel aktiviteyi teşvik edici uygulamalar ve projeler sağlıksız yeme davranışlarının ve obezitenin önlenmesinde çok önemli ve gereklidir.

Öğrencilerin beslenme durumları ile ilgili algıları ve öz-değerlendirmelerini sağlık beslenme önerilerini temel alarak yapabilmelerinde uygulamalı beslenme eğitimi girişimlerinin etkili olabilecektir.

KAYNAKÇA

Adriaanse, M. A., Prinsen, S., Witt Huberts, J. C., Ridder, D. T. D. and Evers, C. (2016). 'I ate too much so I must have been sad': Emotions as a Confabulated Reason for Overeating. *Appetite*, 103, 318-323.

Akman, M., Tüzün S., Ünalın, P. C., (2012). Adölesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus*, 8(1), 24-29.

Aktaş, N. ve Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2);146-153.

Aktaş, N., Özdoğan, Y., Uçgun, D. 2016. Tüketime Hazır Gıdaların Yemek Yapma Becerilerine Etkisi (The Impact of Ready-To-Eat Foods on Cooking Skills), Uluslararası katılımlı Türkiye Doğal Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Kongresi. Gıda Teknolojisi ve Tarım Dergisi, Bildiriler Özel Sayısı:176, Antalya, Türkiye.

Anderson, A. S., Cox, D., Mckellar, S. Reynolds, J., Lean, M. E. J. ve Mela, D. J. (1998). Take Five, A Nutrition Education Intervention to Increase Fruit and Vegetable Intakes: Impact on Attitudes Towards Dietary Change. *British Journal of Nutrition* 80:133-140.

Aslan, D. (2008). Sağlıklı Beslenme Konusunda Hekim Rolü. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 39 (4), 175-179.

Bailly, N., Maitre, I., Amanda, M., Herve, C. ve Alaphilippe, D. (2012). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Assesment of Eating Behaviour in an Aging Frech Population. *Appetite* 59, 853-858.

Baker, C.W., Little, T.D. ve Brownell, K.D. (2003). Predicting Adolescent Eating and Activity Behaviours; The Role of Social Norms and Personel Agency. *Health Psychology*, 22 (2), 189-198.

Baş, M. (2007). Yeme Bozukluklarına Diyetsetel Yaklaşım ve Ağırılık Yönetimi İlişkisi. Yetişkinlerde Ağırılık Yönetimi. Ankara: Ekspress Baskı A. Ş., 202-234.

Barrada, J. R., Van Strien, T. and Cebolla, A. (2016). Internal Structure and Measurement Invariance of the DEBQ in a (Nearly) Representative Dutch Community Sample. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 503-509.

Baysal, A. (2016). *Beslenme* (15. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

Bean, A. (2000). *The Complete Guide to Sports Nutrition* (3. Baskı). Londra: A&C Black.

Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcot, D. (2013). Perception Of Emotional Eating Behaviour. A Qualitative Study Of College Students. *Appetite*, 60, 187-192.

Berg, C. K., Frazier P. ve Sherr, L. (2009). Change in Eating Attitudes and Behaviour in College Women: Prevalence and Predictors. *Eating Behaviours*, 10(3), 137-142

Bozan, N. (2009). Hollanda Yeme Davranışı Anketinin (DEBQ) Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Sınanması, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bozoklu, G. (2014). Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı ve Etkileyen Faktörler, Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne.

Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books, 44–65.

Brug, J. (2008). Determinants of Healthy Eating: Motivation, Abilities and Environmental Opportunities. *Family Practice*, 25 (1), 50-55.

Büyük, E. T. ve Duman, G. (2014). Farklı Okullarda Okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. *The Journal of Pediatric Research*, 1(4):212-7.

Cebolla, A., Barrada, J. R., Van Strien, T., Oliver, E. ve Banos, R. (2014). Validation of Dutch Eating Behaviour Questionnaire in a Sample of Spanish Women. *Appetite*, 73, 58-64.

Chin, Y. S. ve Mohd, N. M. (2009). Eating Behaviors Among Female Adolescents in Kuantan District, Pahang, Malaysia. *Pakistan Journal of Nutrition* , 8(4), 425-432.

Cohen D. A. ve Farley T. A. (2008). Eating as an automatic behavior. *Prev. Chronic Dis.* 5, 1–7.chin

Contento, R.I. (2011). *Nutrition Education Linking Research, Theory and Practice*. Jones and Bartlett Publishers. Massachusetts.

Coşkun, M. N. (2011). Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2 (2), 1-8.

Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Clerici, M., Madeddu, F., Riva, G. and Caccialanza, R. (2013). Italian Version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Psychometric Properties and Measurement Invariance Across Sex, BMI-Status and Age. *Appetite* 71, 187-195.

DeJong, C. S., Lenthe, F. J., Horst, K. ve Oenema, A. (2009). Environmental and Cognitive Correlates of Adolescent Breakfast Consumption. *Preventive Medicine*, 48 (4), 372-377.

Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. and Deforche, B. (2014). Determinants of Eating Behaviour in University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions. *BMC Public Health*.

Demir, H. (2008). Adölesan Beslenmesi. *Güncel Pediatri Dergisi*, 7 (Özel Sayı).

Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14 (8), 174-178.

Dudek, S. G. (1993). *Nutrition Handbook for Nursing Practice* (2. Baskı). Philadelphia PA: Lippincott Williams & Wilkins, 267-323.

Etievant, P., Bellisle, F., Dallongeville, J., Guichard, E., Padilla, M. and Romon-Rousseaux, M. (2010). Dietary Behaviours and Practices, Determinants, Action, Outcomes. Executive Summary of Collective Scientific Expertise Report.

EUFIC Review, (2005). The Determinants of Food Choice. European Food Information Council.

Furman, F. E.(2012). The Theory of Compromised Eating Behaviour. A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy, University of Massachusetts Amherst School of Nursing.

Gracey, D., Stanley, N., Burke, V., Corti, B. ve Beilin, L.J. (1996). Nutritional Knowledge Beliefs and Behaviours Teenage School Students. *Health Education Research*, 11(2), 187-204.

Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. ve Bakır, B. (2008). Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50 (2), 102-109.

Gündüz, K. G. (2016). Obezite Tanısı Almış Kadınların Obezite Dereceleri İle Problemlili Yeme Davranışları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Gürün, H. (2017). Ebeveynlerde Yeme Davranışı İle Ebeveyn Beslenme Tarzı Arasındaki İlişki ve Erken Çocukluk Çağı Obezitesi Üzerine Etkisi, Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.

Güzey, M. (2014). Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Habhab, S., Sheldon, J. P. ve Loeb, R. C. (2009). The Relationship Between Stress, Dietary Restraint, and Food Preferences in Women. *Appetite*, 52, 437-444.

Herman, C. P., ve Polivy, J. (1975). Anxiety, Restrained and Eating Behavior. *Journal Of Abnormal Psychology*, 84(6), 666-672.

Hoek, H. W. (2002). *Eating Disorders And Obesity* (2. Baskı). New York: The Guilford Press, 233-237.

Hoek, H. W. (2006). Incidence, Prevalence and Mortality of Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders. *Current Opinion In Psychiatry*, 19 (4), 389-394.

Hoek, H. W. ve Hoeken, D. (2003) Review of the Prevalence and Incidence of Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34 (4), 383-96.

Hou, F., Xu, S., Zhao, Y., Lu, Q., Zhang, S., Zu, P., Su, Y., Su, P. ve Tao, F. (2013). Effects of Emotional Symptoms and Life Stress on Eating Behaviours Among Adolescents. *Appetite*, 68, 63-68.

Işık, B. (2009). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı.

Kaşmer, N. (2014). Kadınlarda Yeme Stili ve İpucu Etkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Obezite Sorununda Maruz Bırakma ve Tepki Önlemeye Dayalı Psikoeğitim Programının Etkinliğinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kayran, Z. (2016). The Relationship Between Eating Behaviours and Daily Energy Intakes of Students at the Department of Architechure of a University. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul.

Kelder, S.H., Perry, C. L., Klepp, K. I. ve Lytle L. L. (1994). Longitudinal Tracing of Adolescent Smoking, Physical Activity and Food Choice Behaviours. *American Journal of Public Health*, 84 (7), 1121-1126.

Kesgin, C. ve Topuzoğlu, A. (2006). Sağlığın Tanımı; Başa çıkma. *Journal of İstanbul Kültür University*, 3:47-49.

Koçak, E. (2016). Yeme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.

Köksal, O. ve Öztürk, Y. (5-7 Mayıs 1993). Üniversite Gençliğinin Beslenme Konusu ve Sorunları (Bildiri). III. Halk Sağlığı Günleri, Kayseri.

Kremer, S. P.J., Brujin, G.J., Visscher, T. L.S., Mechelen, W., Vries, N. K. ve Brug, J., (2006). Environmental Influences On Energy Balance-Related Behaviors: A Dual-Process View. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:9.

Kundakçı, A. H. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Leng, G., Adan, R. A. H., Belot, M., Brunstrom, J. M., Graaf, K., Dickson, S. L., Hare, T., Maier, S., Menzies, J., Preissle, H., Reisch, A. L., Rogers, P. J. ve Smeets, P. A. M. (2016). The Determinants of Food Choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 1-2.

Lien, N., Jacobs, R. D. ve Klemp, K-I. (2002). Exploring Predictors of Eating Behaviour Among Adolescents by Gender and Socio-Economic Status. *Public Health Nutrition*: 5(5), 671–681.

Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J., Charles, M. A. ve FLSV Study Group (2006). Is Restrained Eating a Risk Factor for Weight Gain in a General Population. *American Journal of Clinical Nutrition*, 83:132-8.

Malnick, S. ve Knobler, H. (2006). The Medical Complications of Obesity. *Oxford University Journals*, 99(9), 565–579.

Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50 (1), 1–11.

Mazıcıoğlu, M. M. ve Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25 (4), 172-178.

Memiş, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

Meule, A. And Vögele, C. (2013). The Psychology of Eating. *Front Psychol*, 4, 215.

Mota, J., Fidalgo, F., Silva, R., Ribeiro, J. C., Santos, R., Carvalho, J. ve Santos, P. M. (2008). Relationships Between Physical Activity, Obesity and Meal Frequency in Adolescents. *Annals of Human Biology*, 35, 1-10.

Müftüoğlu, O. (2004). Hafifleyin Gençleşin (1. Baskı). İstanbul: Doğan Kitap, 57-85.

Nagl, M., Hilbrt, A., Zwaan, M., Braehler, E. and Kersting, A. (2016). The German Version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire: Psychometric Properties, Measurement Invariance, and Population-Based Norms. *Plosone* 11(9).

Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D. ve Lytle, L.A. (2008). Emerging Adulthood and College-Aged Youth: An Overlooked Age For Weight-Related Behavior Change. *Obesity a Research Journal*, 16(10), 2205-2211.

Nguyen-Rodriguez, S., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. *Eating Disorders*, 17 (3), 211-224.

Oda-Montecinos, C., Saldana, C. ve Andres, A. (2013). Eating Behaviours Are Risk Factors For The Development of Overweight. *Nutrition Research*, 33, 796-802.

Oğuz, G. Y. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgisinin Televizyonda Sunumu. *Journal Of Seçuk Communication*, 4 (1), 31-37.

Özgen, L., Kınacı, B. ve Arlı, M. (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(45), 229-247.

Pasman, W. J., Saris, W. H. M. ve Westerterp-Plantenga, M. S. (1999). Predictors of Weight Maintenance. *Obesity Research*, 7(1), 43-50.

Patrick, L. (2002). Eating Disorders: A Review of the Literature With Emphasis on Medical Complications and Clinical Nutrition. *Alternative Medicine Review*, 7 (3), 184–202.

Pearson, N., MacFarlane, A., Crawford, D., Biddle ve S. J. H. (2009). Family Circumstance and Adolescent Dietary Behaviours. *Appetite*, 52(3), 668-674.

Pheasant, H. (2008). Social, Behavioural and Other Determinants of Choice of Diet. <http://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/disease-causation/2e-health-social-behaviour/social-behavioural-determinants>, Erişim Tarihi: 04.02.2017.

Rodin, J. (1981). Current status Of The Internal-External Hypothesis For Obesity. What went wrong? *American Psychologist*, 36, 361–372.

Rubina, A., Shoukat, S., Raza, R., Shiekh, M. M., Rashid, Q., Siddique, M. S., Panju, S., Raza, H., Chaudhry, S. ve Kadir, M. (2009). Knowledge and Practice of Healthy Lifestyle and Dietary Behaviours in Medical and Non-Medical Students of Karachi, Pakistan. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 59(9), 650–655.

Schachter, S., Goldman, R., ve Gordon, A. (1968). Effects Of Fear, Food Deprivation, And Obesity On Eating. *Journal Of Personality And Social, Psychology*, 10, 91–97.

Shi, Z., Lien, N., Kumar, B. N. ve Holmboe-Ottesen, G. (2005). Socio-Demographic Differences In Food Behaviours Patterns Of School Children And Adolescents In Jiangsu Province, China. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 59, 1439–1448.

Silliman, K., Rodas-Fortier, K. ve Neyman, M. (2004). A Survey Of Dietary And Exercise Behaviours And Perceived Barriers To Following A Healthy Lifestyle In A College Population. *Californian Journal Of Health Promotion*, 2(2), 10-19.

Sleddens, E., Kroeze, W., Kohl, L., Bolten, L., Velema, E., Kaspers, P., Brug, J. ve Kremers, S. (2015). Determinants of Dietary Behaviours Among Youth: An Umbrella Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12,7.

Snoek, H. M., Strien, T. V., Janssens, J. M.A.M. and Engels, R. C. E. M., (2007). Development and Aging Emotional, External, Restrained Eating and Overweight in Dutch Adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 23-32.

Sung, J., Lee, K., Song, Y., Lee, M. K. ve Lee, D. (2010). Heritability of Eating Behavior Assessed Using the DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) and Weight-Related Traits: The Healthy Twin Study. *Obesity A Research Journal*, 18(5), 1000-1005.

Şanlıer, N. ve Öğretir, D. (2008). The Relationship Between Stress and Eating Behaviors Among Turkish Adolescence. *World Applied Sciences Journal*, 4 (2), 233-237.

Şanlıer, N., Bıyıklı, E. T. ve Bıyıklı, A. E. (2015). Evaluating the Relationship of Eating Behaviors of University Students with Body Mass Index and Self-Esteem. *Ecology of Food and Nutrition*, 54,175-185.

Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y. ve Bilici, S. (2001). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Temmuz, 22-25.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 (2014). Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931.

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031.

Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.

Ünalın D., Öztop D.B., Elmalı F., Öztürk A., Konak D., Pırlak B. ve Güneş D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 75-81.

Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). Üniversite Örgencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 6 (4), 242-248.

Van Strien, T., Rookus, M. A., Bergers, G. P., Frijters, J. E. ve Defares, P. B. (1986). Life Events, Emotional Eating and Change in Body Mass Index. *International Journal of Obesity*, 10(1), 29–35.

Vögele C., Gibson L. (2010). “Mood, emotions and eating disorders,” in *Oxford Handbook of Eating Disorders*. Series: Oxford Library of Psychology, ed. Agras W. S., editor. (New York: Oxford University Press), 180–205.

Wang, Y. ve Lobstein, T. (2006). Worldwide Trends in Childhood Overweight and Obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 11–25.

World Health Organization Regional Office for Europe. Body mass index-BMI. Erişim: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

Zagorsky, J. L. ve Smith, P. K. (2011). The Freshman 15: A Critical Time For Obesity Intervention or Media Myth?. *Social Science Quarterly*, 92(5), 1389-1407.



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve DEBQ

Sayın Katılımcı,

Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin yeme davranışlarının Belirlenmesi amacıyla uygulanan bu anket ile edilen bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada 33 maddelik Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılmıştır. Ankette yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Bu yüzden anketin tüm maddelerine eksiksiz cevap vererek her bir madde için size en uygun olan seçeneği işaretlemeniz önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılımınız ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

Dyt. İlkay Çamurcu

1) Cinsiyetiniz:

Erkek Kadın

2) Yaşınız:

3) Sınıfınız:

3) Boy uzunluğunuz: cm

4) Vücut ağırlığınız: kg.

6) Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

Evet Hayır

7) Beslenme davranışlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

İyi Orta Kötü

HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ (DEBQ)

1-Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
2-Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
3-Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da iğeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
4-Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
5-Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
6-Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
7-Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
8-Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
9-Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
10-Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
11-Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o
12-Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman o	Nadiren o	Bazen o	Sık o	Çok Sık o

13-Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
14-Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
15-Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
16-Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
17-İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
18-Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
19-Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
20-Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
21-Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
22-Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
23-Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
24-Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
25-Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
26-Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
27-Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○

28-Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
29-Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
30-Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
31-Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
32-Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○
33-Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir Zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok Sık ○

ÖZGEÇMİŞ

1987 yılında Konya'da doğdu. İlkokul öğrenimini Konya'nın Çumra ilçesindeki İçeri Çumra Köyü'nde tamamladı. Orta ve lise öğrenimini Konya'nın Çumra ilçesinde tamamladı. 2005 yılında girdiği Erciyes Üniversitesi Atatürk Sağlık Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden 2009 yılında Diyetisyen olarak mezun oldu. 2011 yılında Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisansa başladı. 2009 yılında özel bir hastanede, 2010 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesinde diyetisyen olarak çalıştı. 2011 yılından itibaren ise Kredi ve Yurtlar Kurumu Konya İl Müdürlüğü'nde diyetisyen olarak görev yapmaktadır. Çamurcu alanı ile ilgili çeşitli kongre, seminer, kurs ve sempozyumlara dinleyici olarak katılmıştır, uluslararası kongrede poster bildirisi yayınlanmıştır.