

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

BESLENME VE DİYETETİK BİLİM DALI

BESLENME OKURYAZARLIĞININ HEDONİK AÇLIK  
VE YEME DAVRANIŞINA OLAN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem ÇİLİNGİR

İstanbul

Haziran-2025

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI  
BESLENME VE DİYETETİK BİLİM DALI

BESLENME OKURYAZARLIĞININ HEDONİK AÇLIK VE  
YEME DAVRANIŞINA OLAN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem ÇİLİNGİR

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Serap ANDAÇ

İstanbul  
Haziran, 2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Serap ANDAÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜNER

Üye Doç. Dr. İndrani KALKAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Beslenme Okuryazarlığının Hedonik Açlık ve Yeme Davranışına Olan Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ecem ÇİLİNGİR

## ÖN SÖZ

Tez çalışmamın konusunun belirlenmesinde ve çalışmamın planlanması, yürütülmesi ve oluşumu süreçlerinde ilgi ve desteğini her daim üzerimde hissettiğim, bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren sayın tez danışmanım Doç. Dr. Serap ANDAÇ'a, çalışmama katılım sağlayarak katkıda bulunan İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencilerine, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benden desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürlerimi sunarım.

**Ecem ÇİLİNGİR**  
**İstanbul-2025**

## ÖZET

# BESLENME OKURYAZARLIĞININ HEDONİK AÇLIK VE YEME DAVRANIŞINA OLAN ETKİSİ

**Ecem ÇİLİNGİR**

Yüksek Lisans, Beslenme ve Diyetetik

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Serap ANDAÇ

Haziran, 2025-127 Sayfa

Bu araştırma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile hedonik açlık ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 123'ü erkek ve 315'i kadın olmak üzere toplam 438 öğrenciyle yürütülmüştür. Veriler, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA), Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) kullanılarak yüz yüze anket yöntemiyle toplanmış ve SPSS v27 programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların %81,3'ü yeterli beslenme okuryazarlığına sahip olup, kadınların YBOYDA puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir. Genel katılımcı grubunda, YBOYDA'nın yalnızca "Porsiyon Miktarları" alt faktörü ile "BGÖ toplam" puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, ancak oldukça zayıf düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Kadın bireylerde bu ilişki sadece "Porsiyon Miktarları" ile "Besin Mevcudiyeti" arasında sınırlı kalmış; BGÖ toplam puanı üzerinde anlamlı bir etki saptanmamıştır. Buna karşılık, erkek bireylerde YBOYDA toplam puanları ve bazı alt faktörler ile BGÖ toplam puanı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. DEBQ analizlerinde, beslenme okuryazarlığının özellikle erkek bireylerde kısıtlayıcı ve duygusal yemeyi azaltmada etkili olabileceği gözlenmiştir. Erkeklerde, toplam YBOYDA puanları ile birlikte "Genel Beslenme Bilgisi", "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama" ve "Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik" gibi alt faktörler ile kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışları arasında negatif yönde, anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, beslenme okuryazarlığının bireylerin yeme davranışları üzerinde sınırlı ama anlamlı etkileri olabileceğini; özellikle erkek bireylerde bu etkinin daha belirgin olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme Okuryazarlığı, Hedonik Açlık, Yeme Davranışları

## ABSTRACT

# THE EFFECT OF NUTRITION LITERACY ON HEDONIC HUNGER AND EATING BEHAVIOR

**Ecem ÇİLİNGİR**

Master, Nutrition and Dietetics

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Serap ANDAÇ

June, 2025-127 Pages

This study examined the relationship between nutrition literacy, hedonic hunger, and eating behaviors among students at Istanbul Sabahattin Zaim University. A total of 438 students participated — 123 males, 315 females. Data were collected through face-to-face surveys using the Evaluation Instrument of Nutrition Literacy on Adults (EINLA), the Power of Food Scale (PFS), and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), and analyzed via SPSS version 27. It was found that 81.3% of participants had adequate nutrition literacy, and females had significantly higher EINLA scores than males. In the overall sample, a statistically significant but very weak positive correlation was observed only between the “Portion Sizes” subscale of EINLA and total PFS score. Among females, this relationship was limited to the “Portion Sizes” and “Food Availability” subscales, with no significant effect on total PFS. In contrast, significant positive correlations were observed between total EINLA scores and some sub-factors, and total PFS scores and subdimensions in males. DEBQ analyses indicated that nutrition literacy might reduce restrictive and emotional eating behaviors, particularly among males. In male participants, increases in total EINLA scores — as well as subscales such as “General Nutrition Information,” “Reading Comprehension and Interpretation,” and “Reading Food Labels and Basic Mathematics” — were significantly and negatively associated with restrictive and emotional eating. These findings suggest that while nutrition literacy may have limited impact on eating behaviors overall, its influence appears more meaningful — especially among males.

**Keywords:** Nutrition Literacy, Hedonic Hunger, Eating Behaviors.

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>SEMBOLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Konusu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Temel Problemi .....	2
1.4. Araştırmanın Önemi .....	2
1.5. Hipotezler .....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>4</b>
<b>GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1. Beslenme Okuryazarlığı.....	4
2.1.1. Beslenme Okuryazarlığı Bileşenleri .....	5
2.1.1.1. Planlama ve Yönetme Bileşeni .....	5
2.1.1.2. Seçme Bileşeni .....	6

2.1.1.3. Hazırlama Bileşeni.....	6
2.1.1.4. Yeme Bileşeni .....	7
2.1.2. Beslenme Okuryazarlığı Boyutları.....	7
2.1.2.1. İşlevsel (Fonksiyonel) Beslenme Okuryazarlığı .....	8
2.1.2.2. Etkileşimli (İnteraktif) Beslenme Okuryazarlığı.....	8
2.1.2.3. Eleştirel (Kritik) Beslenme Okuryazarlığı .....	8
2.1.3. Beslenme Okuryazarlığı ve Sağlık .....	9
2.2. Açlık .....	11
2.2.1. Homeostatik Açlık.....	11
2.2.2. Hedonik Açlık .....	13
2.3. Yeme Davranışı.....	15
2.3.1. Duygusal Yeme Davranışı .....	17
2.3.2. Dışsal Yeme Davranışı .....	19
2.3.3. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı .....	20
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>22</b>
<b>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ .....</b>	<b>22</b>
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklemi .....	22
3.2. Araştırmanın Genel Planı .....	22
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	23
3.3.1. Demografik Bulgular .....	23
3.3.2. BKİ Hesaplanması .....	23
3.3.3. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı .....	23
3.3.4. Besin Gücü Ölçeği .....	24
3.3.5. Hollanda Yeme Davranışı Anketi .....	25
3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler .....	25

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>27</b>
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI</b> .....	<b>27</b>
4.1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	27
4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı Bulguları.....	32
4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Besin Gücü Ölçeği Bulguları .....	42
4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Hollanda Yeme Davranışı Anketi Bulguları ....	50
4.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı Puanları ile Besin Gücü Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi Puanları Arasındaki İlişki Bulguları.....	57
4.6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı Puanlarının Besin Gücü Ölçeği Puanları Üzerine Etki Bulguları .....	63
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>66</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>66</b>
<b>SONUÇ</b> .....	<b>81</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>84</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>102</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>114</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Demografik ve Sağlıkla İlgili Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri .....	28
Tablo 4.2: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	30
Tablo 4.3: Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri .....	32
Tablo 4.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Okuryazarlığı Bilgi Düzeyi Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri .....	33
Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması .....	34
Tablo 4.6: Bireylerin Kronik Hastalık Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	35
Tablo 4.7: Bireylerin Diyet Programı Uygulama Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	35
Tablo 4.8: Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	37
Tablo 4.9: Bireylerin BKİ Gruplarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması .....	38
Tablo 4.10: Bireylerin Bazı Besinleri Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	39
Tablo 4.11: Bireylerin Hedonik Açlık Düzeylerine Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması .....	41
Tablo 4.12: Bireylerin Yaş ve BKİ Değerleri ile YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	42
Tablo 4.13: Bireylerin BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri....	42
Tablo 4.14: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	43

Tablo 4.15: Bireylerin Hedonik Açlık Düzeylerine Göre Cinsiyet, Yaş ve BKİ Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri .....	44
Tablo 4.16: Bireylerin Kronik Hastalık Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması .....	44
Tablo 4.17: Bireylerin diyet programı uygulama durumlarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması .....	45
Tablo 4.18: Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması .....	46
Tablo 4.19: Bireylerin BKİ Gruplarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	47
Tablo 4.20: Bireylerin Bazı Besinleri Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması.....	49
Tablo 4.21: Bireylerin Yaş ve BKİ Değerleri ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	50
Tablo 4.22: Bireylerin DEBQ Alt Faktör Puanlarının Özet İstatistikleri .....	50
Tablo 4.23: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması.....	51
Tablo 4.24: Bireylerin Kronik Hastalık Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması .....	51
Tablo 4.25: Bireylerin Diyet Programı Uygulama Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması.....	52
Tablo 4.26: Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması .....	53
Tablo 4.27: Bireylerin BKİ Gruplarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması.....	54
Tablo 4.28: Bireylerin Hazır İşlenmiş veya Konserve Edilmiş Besinleri, Karbonhidrattan Zengin Besinleri Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması.....	55

Tablo 4.29: Bireylerin Şeker, Şekerli Yiyecekler ve Tatlıları, Yağlı Yiyecekleri ve Kızartmaları Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması.....	56
Tablo 4.30: Bireylerin Yaş ve BKİ Değerleri ile DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	57
Tablo 4.31: Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları ve DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	59
Tablo 4.32: Erkek Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları ve DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	61
Tablo 4.33: Kadın Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları ve DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	62
Tablo 4.34: Bireylerin YBOYDA Alt Faktör Puanlarının BGÖ Toplam Puanları Üzerine Etkisi.....	63
Tablo 4.35: Erkek Bireylerin YBOYDA Alt Faktör Puanlarının BGÖ Toplam Puanları Üzerine Etkisi .....	64
Tablo 4.36: Kadın Bireylerin YBOYDA Alt Faktör Puanlarının BGÖ Toplam Puanları Üzerine Etkisi .....	65

## KISALTMALAR LİSTESİ

BG	: Besin Grupları
BGÖ	: Besin Gücü Ölçeği
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
DEBQ	: Hollanda Yeme Davranışı Anketi
GBB	: Genel Beslenme Bilgisi
GEOTM	: Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik
HbA1c	: Hemoglobin A1c (Glikozile Hemoglobin)
Kkal	: Kilokalori
LDL	: Low-Density Lipoprotein
NAc	: Nükleus Akkumbens
OAY	: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama
PM	: Porsiyon Miktarları
YBOYDA	: Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı

## SEMBOLLER LİSTESİ

$\pm$	: Artı-Eksi, Ortalama ile sapma gösterimi
B	: Beta Katsayısı
F	: Tek Yönlü ANOVA Testi
H	: Kruskal-Wallis H Testi
n	: Örneklem Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
s	: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı
SH	: Standart Hata
SS	: Standart Sapma
t	: Bağımsız Örneklem T Testi
U	: Mann-Whitney U Testi
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Konusu

Yeme davranışı; öğünlerin zamanını, öğünlerde tüketilen besinlerin miktarını ve besin tercihlerini etkileyen biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kalıtsal faktörlerin karmaşık bir etkileşimini yansıtmaktadır (Mostafazadeh ve ark., 2024; Öztürk ve ark., 2023). Besin tüketiminin biyolojik süreçlerle kontrolü “homeostatik açlık” olarak ifade edilmektedir (Ayyıldız ve ark., 2021). Fizyolojik olarak bir enerji ihtiyacı olmaksızın bilişsel ödül ve duygusal faktörler etkisinde ortaya çıkan iştah durumu ise “hedonik açlık” olarak tanımlanmaktadır (Ayyıldız ve ark., 2021; Çoşkun, 2021). Yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve besin tüketim alışkanlıkları gibi bireyler arası değişkenlik gösteren faktörler, bireylerdeki dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumu, yiyeceklerin ulaşılabilirliği ve ödül değerleri, besin uyaranlarına verilen bireysel tepkilerdeki değişkenlik gibi birçok faktör hedonik açlık durumunda etkilidir (Şarahman ve Akçil Ok, 2019). Bireylerin besin tercihleri ve besin alımlarına yönelik kararlarını etkileyen önemli faktörlerden biri de duygu durumudur. Öfke, kaygı, üzüntü, anksiyete gibi duygu durumları iştahta azalmaya sebep olabileceği gibi bireylerin açlık hissi duymasa bile hedonik etkilerle artan yeme davranışları ve aşırı yeme eğilimi göstermelerine neden olabilmektedir. Bu durum çoğunlukla bireyin o anki duygu durumunu bastırmak amacıyla veya bu duygu durumuna tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Yücel ve ark., 2022). Hedonik yeme dürtüsü, bireyleri fizyolojik bir ihtiyaç hissetmeksizin tüketime yöneltmekle birlikte, bu durumda tercih edilen yiyecekler genellikle fazla miktarda yağ, şeker, tuz ve enerji içeriğine sahip lezzetlendirilmiş ürünler olmaktadır (Lockley, 2020). Lezzetli olarak tanımlanan bu besinlerin giderek artan tüketimi obezite, diyabet, hiperlipidemi, hipertansiyon, uyku apnesi, karaciğer yağlanması, kardiyovasküler hastalıklar, çeşitli kanser türleri gibi hastalıkların oluşumuna neden olabileceğinden (Yılmaz Akyüz ve Altuntaş, 2023) toplumda beslenmeyle ilişkili hastalıkların en aza indirgenmesi amacıyla beslenme bilincinin geliştirilmesi ve sağlıklı beslenme tutumlarının desteklenmesi büyük önem

taşımaktadır. Beslenme tutum ve davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesinde doğru bilgiye erişim, bu bilgiyi doğru şekilde değerlendirme ve doğru karar verme aşamaları sağlanmalıdır (Özdenk ve Özcebe, 2018). Bir bireyin, beslenmeye yönelik bilinçli kararlar verebilmek adına gerekli olan temel düzeyde beslenme bilgisi ve becerilerini kazanma, anlama, yorumlama ve uygulama yeterliliği beslenme okuryazarlığı olarak tanımlanmaktadır (Baş ve ark., 2023; İskender ve ark., 2024; Liao ve ark., 2019). Yeterli düzeyde beslenme okuryazarı olan bireyler beslenme konusunda temel bilgi birikimini edinmiş olduğundan besin bileşenleri ve gruplarına yönelik bilgileri kavrama ve yorumlama, besin etiketlerini okuma ve değerlendirme, porsiyon kontrolü sağlayabilme yeteneklerine sahiplerdir (Özdenk ve Özcebe, 2018). Tüketicilerin besin ve besine ulaşım sürecine dair yanlış veya eksik bilgileri ise, bireysel besin ihtiyaçlarını yeterli ve sağlıklı bir şekilde karşılamalarının önünde engel oluşturmaktadır (Koçaslan, 2021). Toplumda beslenme okuryazarlığına yönelik farkındalığın artırılması ve daha geniş kitlelere ulaşması ile birlikte; beslenme ile ilişkili hastalık yükünün azaltılması, iyilik halinin sürdürülmesi, doğru beslenme davranışlarına yönelme ve besin tercihlerinin iyileştirilmesi, sağlığın geliştirilmesi, olumlu beslenme alışkanlıklarının edinilmesi yönünde artış yaşanacağı düşünülmektedir (Erem ve Bektaş, 2023).

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı düzeylerinin hedonik açlık ve yeme davranışları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **1.3. Araştırmanın Temel Problemi**

Bu araştırma, bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile hedonik açlık ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda temel problem, “Bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri, hedonik açlık ve olumsuz yeme davranışları üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?” sorusu etrafında şekillenmektedir.

## **1.4. Araştırmanın Önemi**

Literatürde beslenme okuryazarlığı ile hedonik açlık ve yeme davranışlarının birlikte ele alındığı çalışma sayısı sınırlıdır. Bu bağlamda araştırma, özgün bir yaklaşım sunarak mevcut kuramsal boşluğun giderilmesine katkı sağlamaktadır.

## 1.5. Hipotezler

**H0<sub>1</sub>:** Bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile olumsuz yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H1<sub>1</sub>:** Bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile olumsuz yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H1<sub>1a</sub>:** Beslenme okuryazarlığı düzeyi arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışı azalır.

**H1<sub>1b</sub>:** Beslenme okuryazarlığı düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışı azalır.

**H1<sub>1c</sub>:** Beslenme okuryazarlığı düzeyi arttıkça dışsal yeme davranışı azalır.

**H0<sub>2</sub>:** Bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile hedonik açlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H1<sub>2</sub>:** Bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile hedonik açlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H1<sub>2a</sub>:** Bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyi ile hedonik açlık düzeyi (BGÖ puanı) arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

## 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma, yalnızca belirli bir yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır. Örneklemin genç yetişkinlerden oluşması, elde edilen sonuçların farklı yaş gruplarını içeren topluluklara genellenebilirliğini sınırlamaktadır.
- Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel bir nitelik taşımaktadır; bu durum, değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulmasını sınırlamaktadır.
- Örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması, farklı eğitim seviyeleri ve sosyoekonomik düzeylerdeki bireylere genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Beslenme Okuryazarlığı

Beslenme bilgisi, besin tercihini etkilemesi nedeniyle hastalıkların önlenmesinde ve mevcut hastalıkların tedavi sürecinin etkinliğini artırmada destekleyici rol oynamaktadır. Sağlık okuryazarlığı kapsamında değerlendirilen beslenme okuryazarlığı, bireylerin uygun beslenme tercihlerinde bulunabilmek için ihtiyaç duydukları beslenme bilgisini kavrama, değerlendirme ve uygulama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Tunay, 2022). Beslenme okuryazarlığı kavramını, dil aracılığıyla besin sistemleri ile organik, kültürel ve çevresel sistemlerin birbirleriyle etkileşimine yönelik bilgiyi sentezlemek ve kamuya sunmak olarak ifade eden Cimbaro'ya (2008) göre, beslenme okuryazarlığının başlıca amacı, bireylerin sosyal dinamiklerde meydana gelen değişikliklere karşı esneklik kazanarak sağlıklı beslenmeye ilişkin günlük uygulamaları yaşamlarına dahil etmeleri ve bu uygulamaları sürdürmeleridir. Beslenme okuryazarlığı kapsamında en geniş ve detaylı tanımlamalardan biri Vidgen ve Gallegos tarafından yapılmıştır. Bu tanım, bireylerin günlük besin gereksinimlerini ve tüketim miktarlarını karşılayabilmeleri için gerekli olan karar alma, uygulama ve düzenleme yetkinliklerine ilişkin bilgi düzeyi ve davranışsal yeterliliklerin bütününe kapsamaktadır (Vidgen ve Gallegos, 2014). Bununla birlikte, Truman ve arkadaşları (2017), beslenme okuryazarlığı kavramını açıklarken iki farklı tanımlamaya başvurmuştur. Bu tanımların ilkinde beslenme okuryazarlığı, yiyeceklerin kökenleri ve sistemleri, bireysel ve toplumsal yiyecek deneyimleri, yiyeceklerin tanımlanması, yiyeceğin fiziksel, duygusal ve zihinsel etkileri ile yiyeceğe dair temel becerilerin bileşiminden oluşan geniş bir bilgi ve beceri kümesi olarak ele alınmıştır. İkincisinde ise, insanların yiyeceklerle ilgili davranışlarını ve bu davranışların daha geniş bir gıda sistemiyle olan bağlantılarını eleştirel bir bakış açısıyla sorgulamalarına yardımcı olmak amacıyla bir bilgi, anlayış ve farkındalık altyapısı olarak tanımlanmıştır

(Truman ve ark., 2017). Bu tanımlamaların yanı sıra, yeni nesil beslenme okuryazarlığı çerçeveleri sadece besin ve beslenmeye odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda daha bütüncül bir sağlık anlayışını benimsemekte; refahın, sağlığın sosyal boyutlarının, gıda sisteminin ve sürdürülebilirliğinin önemini vurgulamaktadır (Bor, 2022). Son olarak, Slater ve arkadaşları (2018), beslenme okuryazarlığını üç ana yeterlilik faktörüyle tanımlamışlardır: işlevsel (besine duyulan güven ve güçlendirme), ilişkisel (yeme yoluyla haz ve anlam) ve sistemsel (besin sistemlerinde eşitlik ve sürdürülebilirlik).

### **2.1.1. Beslenme Okuryazarlığı Bileşenleri**

Beslenme okuryazarlığı kavramı, bireylerin gereksinimlerini karşılamak ve besin alımlarını saptamak amacıyla planlama, yönetme, seçme, hazırlama ve yeme aşamalarında gereksinim duyulan birbiriyle ilişkili bilgi birikimi, tutum ve kabiliyetlerden meydana gelen dört alt bileşene sahiptir (Vidgen ve Gallegos, 2014; Zhang ve ark., 2022).

#### **2.1.1.1. Planlama ve Yönetme Bileşeni**

Beslenme okuryazarlığının bir bileşeni olarak planlama ve yönetme; besin ve besini tüketmek için zaman ayırmak, bu zaman diliminin ayrılmasına olanak tanıyacak bir plan geliştirmek ve beklenen sonucu meydana getirebilecek uygun bir strateji oluşturma yetisine sahip olmak şeklinde tanımlanmaktadır. Planlama ve yönetme bileşeninin üç temel boyutu; besin temini için vakit ve maddi kaynakları öncelik olarak belirlemek, besinlere düzenli bir şekilde erişim sağlamak için besin teminini planlamak ve koşullar ya da çevresel faktörlerdeki değişikliklere bağlı olmaksızın uygulanabilir besin tercihleri yapmak etmenlerini içermektedir (Bor ve Saka, 2021).

Flagg ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen bir araştırmanın verileri, erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların hanehalkı için besin teminini planlama eğilimlerinin yaklaşık olarak 7 kat daha fazla olduğunu bildirmiştir. Kadınların %40'ı menü planlamasında ana sorumluluğu aldıklarını belirtirken erkeklerde bu oran %6 olarak tespit edilmiştir; bu sorumluluğu eşiyile bölüştüğünü ifade eden kadınların yüzdesi %60 olarak belirlenmiştir. Ek olarak, ekonomik durumun menü planlamasında cinsiyet rolleri üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmadığı bildirilmiştir. Inglis ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, düşük ve yüksek gelirli kadınlardan; normal bütçeleri, fazlalaştırılmış bütçeleri ve sınırlı bütçeleri doğrultusunda bir alışveriş listesi oluşturmaları istenmiştir. Düşük ve yüksek gelirli kadınların bütçeleri

eşitlendiğinde, düşük gelir düzeyine sahip kadınların sağlıklı olarak kabul edilen besinlerden daha az, daha az sağlıklı olarak kabul edilen besinlerden ise daha fazla satın aldıkları belirlenmiştir. Bu veri, düşük gelirli kadınlar arasında bütçenin, sağlıklı besin tercihleri, satın alımları ve planlaması açısından etkili tek etmen olmayabileceğini ortaya koymaktadır.

#### **2.1.1.2. Seçme Bileşeni**

Vidgen ve Gallegos, seçme bileşenini bakkal ürünlerinin seçimi ve yiyecek servis ürünleri olarak ifade etmiştir. Seçme bileşeninin üç alt boyutu ise; birden çok kaynaktan besinlere ulaşım, avantaj ve dezavantajları bilme ve bir besin maddesinin içeriğini belirleyip besin kalitesini değerlendirme olarak rapor edilmiştir (Vidgen ve Gallegos, 2014).

Düşük gelirli kadınların besin tercihlerinde etkili olan maliyet, hane dinamikleri, lojistik, rahatlık, duygusal kaynaklı etmenler, beslenme, tat ve gerekli pişirme becerileri gibi etmenlerden özellikle maliyet ve bütçe konuları, besin seçimlerinde en üst sırada yer almaktadır. Dressler ve Smith (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, sağlıklı besinlerin tercih edilmesinde fiyatın önemli bir etken olduğu, ancak zayıf kadınların satın aldıkları besinlerin içeriğine daha fazla önem verdikleri belirtilmiştir. Öte yandan, düşük gelirli obez kadınların, daha sağlıklı besin alternatifleri hakkında bilgi sahibi olsalar bile, tat tercihlerine dayalı seçimler yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Bor'un (2022) çalışmasında da, besin seçiminde, fiyat faktörünün preobez ve obez kadınlar için daha düşük vücut ağırlığına sahip kadınlara kıyasla daha belirleyici olduğu görülmüştür.

#### **2.1.1.3. Hazırlama Bileşeni**

Beslenme okuryazarlığının hazırlama bileşeni, takip edilen beslenme programına uygun olarak seçilen besin maddelerinin işlendikten sonra uygun bir öğün haline getirilmesi aşamalarını içermektedir (Thompson ve ark., 2019). Hazırlama bileşeni temelde besinleri hazırlama becerisi olarak ifade edilmektedir. Bu bileşenin iki ana boyutu; mevcut besin maddelerini kullanarak lezzetli bir yemek pişirme becerisi ile besin hijyeninin, kullanımının temel prensiplerini gerçekleştirmektir (Vidgen ve Gallegos, 2014). Pişirme eylemi gerçekleştirilmeden önce besin maddelerinin sağlık açısından güvenli hale gelmesi için hijyen kurallarına uygun olarak temizlenmesi gerekmektedir. Temizlenen besin maddelerinin uygun mutfak araç gereçleri

yardımıyla pişirilmesi ile bir öğün meydana getirilir (Colatruglio, 2014). Yemek pişirmek için zaman ayırmaya gönüllü olmanın ve genel anlamda pişirme eylemini keyif alarak gerçekleştirmenin pişirme becerisinin önemli belirteçlerinden biri olduğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyi, evde bulunan yetişkin ve çocuk sayısı, yemek pişirme aşamalarından ne derece keyif alındığı kadınlar için pişirme becerilerinin belirleyici etmenleri olmaktadır (Bor, 2022). Öte yandan kadınlar, zamanın yemeklerin pişirilmesi ve hazırlanması açısından önemli bir etken olduğunu dile getirmektedir (Bor ve Saka, 2021). Pişirme sırasında, besin ögesi kayıplarının yaşanmaması için uygun pişirme yönteminin seçilmesi oldukça önemlidir (Song, 2014). Fakat, zaman baskısı, pişirme öz yeterliliğini olumsuz yönde etkilemektedir; bu baskı bireyleri daha pratik hazırlanabilen yemeklere yönelmektedir. Öte yandan, sağlıklı yaşam bilincinin yaygınlaşması ve sağlıklı yemek pişirme trendlerindeki artış hazır besinlere olan talebi azaltabilmektedir (Bor ve Saka, 2021).

#### **2.1.1.4. Yeme Bileşeni**

Vidgen ve Gallegos, yeme bileşenini yeme davranışı ve yeme davranışının sonuçları olarak tanımlamıştır. Yeme bileşeninin üç alt boyutu ise; yemeğin bireysel sağlığa ilişkin etkisini kavrama, bireysel ihtiyaç doğrultusunda besin tüketim homeostazını sağlayabilme öz farkındalığı ve sosyal bir biçimde bir araya gelip yemek yiyebilme olarak rapor edilmiştir (Vidgen ve Gallegos, 2014). Kadınların %72,4'ünün oluşturduğu, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin dahil edildiği ve yaşam tarzı müdahalelerinin etkinliğini araştıran sistematik bir çalışmada, yapılan diyet müdahalelerinin diyet kalitesi üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ve bu etkilerden bazılarının 12 ay veya daha uzun bir vadeyi kapsayacak şekilde devamlılığını sürdürdüğü gözlenmiştir (Bull ve ark., 2014).

#### **2.1.2. Beslenme Okuryazarlığı Boyutları**

Gıda ve beslenme okuryazarlığının tüm tanımları işlevsel okuryazarlık unsurlarını kapsamaktadır, yalnızca Nutbeam'in (2008) sağlık okuryazarlığı modeline dayanan birkaç tanım etkileşimli ve eleştirel okuryazarlık becerilerini de dahil etmektedir (Liu ve ark., 2021). Sonuçta, gıda ve beslenme okuryazarlığı becerileri işlevsel (fonksiyonel), etkileşimli (interaktif) ve eleştirel (kritik) olmak üzere üç boyutta sınıflandırılmaktadır (Baş ve ark., 2023; Samruayruen ve Kitreerawutiwong, 2022).

### **2.1.2.1. İşlevsel (Fonksiyonel) Beslenme Okuryazarlığı**

İşlevsel beslenme okuryazarlığı; besin ve beslenmeye ilişkin bilgiye ulaşma, bu bilgiyi anlama, besin seçimi, hazırlığı ve pişirme süreçlerini yönetme ile beslenme planlaması yapabilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Samruayruen ve Kitreerawutiwong, 2022). İşlevsel okuryazarlık kavramı, en kısa tanımıyla, beslenmeye dair temel düzeydeki bilgileri anlayabilmek ve bu doğrultuda gerekli adımları izleyebilmek için gerekli olan iletişim becerilerini ifade eder (Yıldırım ve ark., 2021; Yılmaz, 2023). Bu boyutta, besin etiketlerini okuma ve değerlendirme, diyabet hastalığında şeker tüketimini yönetme ve hipertansiyon hastalarında tuz alımına yönelik ihtiyaç duyulan bilgileri kavrama gibi beslenme ile ilgili temel beceriler yer almaktadır (Ündey, 2019).

### **2.1.2.2. Etkileşimli (İnteraktif) Beslenme Okuryazarlığı**

Etkileşimli beslenme okuryazarlığı; açıklama yapma, sorgulama veya öneri isteme, bilgi paylaşımı, iletişim kurma ve aile, arkadaşlar, akademisyenler, sağlık personelleri ya da diğer bireylerle besin ve beslenme konularını tartışma etme, bireyleri sağlıklı besin tercihlerine özendirme ve onları ikna etme becerisidir (Samruayruen ve Kitreerawutiwong, 2022). Özetle, beslenme sorunlarının yönetiminde uzmanlarla iş birliği yapabilmek için gerekli bilişsel ve kişiler arası becerileri kapsamaktadır (Aktaş, 2022; Yıldırım ve ark., 2021).

Ayrıca, interaktif beslenme okuryazarlığı, bireylerin beslenme davranışlarını iyileştirmek amacıyla beslenme bilgilerinin araştırılmasına ve değerlendirilmesine yönelik duyulan ilgi olarak tanımlanmıştır (Yıldırım ve ark., 2021). Temel düzeyde, bilgiye dayalı verileri pratiğe aktarma becerisini içerir. Besinsel bir ürünü satın alma aşamasında etiket bilgisini okuyarak karar verme, besinlerin içeriğinde yağ, şeker, tuz oranlarını göz önünde bulundurarak alışveriş yapma gibi bilişsel becerileri kapsamaktadır. Buna, yüksek doymuş yağ tüketiminin sağlık sorunlarına yol açacağını bilmek ve düşük doymuş yağ oranına sahip bir ürünü ayırt edebilmek örnek olarak gösterilebilir (Ündey, 2019).

### **2.1.2.3. Eleştirel (Kritik) Beslenme Okuryazarlığı**

Son olarak, eleştirel beslenme okuryazarlığı, besin ve beslenmeye yönelik bilgileri yorumlama ve seçme, bu bilgileri besin temelli diyet yönergeleri ve bütçe yönetimi konusunda kararlar almak amacıyla kullanabilme becerisidir. Bu beceri, sağlıklı besin seçimi sırasında maliyet yönetimini ve fiyatlar arasında karşılaştırma yaparak maliyet

açısından en uygun tercihi belirlemeyi içermektedir (Samruayruen ve Kitreerawutiwong, 2022). Eleştirel okuryazarlık, en kısa tanımıyla, belirli kaynaklardan edinilen beslenmeye yönelik bilgilerin eleştirel bir şekilde yorumlanarak analiz edilmesine dayalı bir beceri olarak ifade edilmektedir (Aktaş, 2022).

### **2.1.3. Beslenme Okuryazarlığı ve Sağlık**

Sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde, beslenme eğitimi önemli sağlık hizmetlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Karabay ve Selvi, 2019). Beslenme eğitimi, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli uygun beslenme tutumlarını benimsemelerini, olumsuz beslenme davranışlarının iyileştirilmesini, besinlerin sağlık açısından risk oluşturmasının önüne geçilmesini ve besin kaynaklarından daha verimli ve ekonomik faydalanımı hedefleyen eğitimler aracılığıyla beslenme koşullarının mevcut durumdan daha iyi bir hale getirilmesini amaçlamaktadır (Aktaş, 2022). Toplum sağlığı açısından bireyin beslenmeye yönelik yeterli ve güvenilir bilgiyi edinebilmesi önem taşımaktadır (Karacan, 2023). Günümüzde, yetersiz ve dengesiz beslenme ile ilişkilendirilen hastalıkların sıklığında meydana gelen artış, beslenme eğitimine olan ihtiyacın arttığını açıkça göstermektedir (Karabay ve Selvi, 2019). Sonuç itibarıyla, besin değeri düşük ve besin öğeleri açısından dengesiz bir beslenmenin yol açtığı sağlık sorunlarının önüne geçilmesi ve etkilerinin azaltılmasına yönelik ortak risk faktörleriyle başa çıkmada etkin stratejilere gereksinim duyulmaktadır. Sürdürülebilir beslenme eğitimi ile gıda ve beslenme okuryazarlığının geliştirilmesi kapsamındaki gayretler bu alandaki stratejiler içerisinde önemli bir yer tutmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016; Yıldırım ve ark., 2021). Özenoğlu ve arkadaşlarının 2021 yılında gerçekleştirdiği bir araştırmada, beslenme okuryazarlığının, sağlıklı beslenme davranışına olumlu katkılar sağladığı gözlemlenmiştir. Beslenme okuryazarlığı ve diyet kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, beslenme okuryazarlığı düzeylerindeki iyileşmenin şeker tüketiminde düşüşe, süt ürünlerinin tüketiminde ise artışa yol açtığı gözlenmiş; bu durum daha iyi bir enerji homeostazı ile ilişkilendirilmiştir (Joulaei ve ark., 2018). Beslenme okuryazarlığının, mevcut durumdaki iyilik halinin korunması için ihtiyaç duyulan sağlıklı bir yaşam şekli ve besin ile ilgili daha doğru kararlar alabilmek için sahip olunan kişisel bilgi ve becerilerle pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmalardan bir diğeri Sinclair ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, katılımcıların önemli bir kısmının besinler üzerindeki etiketleri

anlama konusunda kendilerine güven duyduğunu, ancak bu özgüvenin zaman zaman aşırıya kaçtığını ve genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilecek tercihlere yol açtığını ortaya koymuştur. Başka bir araştırmadan elde edilen veriler, besin etiketlerini sıklıkla okuduğunu bildiren katılımcıların, besin etiketlerini okumayan katılımcılara kıyasla daha sağlıklı beslenme eğilimlerine sahip olduklarını bildirmiştir (Graham ve Laska, 2012). Sağlıklı beslenme ile ilgili tutum ve davranışların geliştirilmesinde besin etiket kullanımını sağlıklı besin seçimleri yapabilmek adına bir aracı görevi görmektedir. Besin etiketi okuma alışkanlığının, bireylerin enerji ve yağ açısından daha düşük içeriğe sahip sağlıklı diyetlere yönelmeleri ve meyve-sebze tüketimini artırmaları ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Karademir ve ark., 2022). Bu bağlamda, bireylerin beslenmeye yönelik yetkinliklerinin ve tutumlarının geliştirilmesi ile bilgi düzeylerinin artırılması sağlık sorunlarının kontrol altında tutulmasında belirleyici bir unsur olmaktadır (Ünal, 2018). Beslenmeyle ilgili kavramları anlamlandırabilmenin, bireyler için diyabet ve hipertansiyon gibi tıbbi beslenme tedavisi gerektiren hastalıklar açısından ekstra bir önem arz ettiği yapılan araştırmalarla daha net bir şekilde anlaşılmıştır (Gedik ve ark., 2022). Örneğin; bir araştırmada katılımcılara uygulanan beslenme eğitimi sonrasında postprandiyal glukoz, total kolesterol, LDL-kolesterol ve HbA1c seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı, olumlu değişiklikler meydana gelmiş; eğitim sonrasında beden kitle indeksi (BKİ) düzeylerinde, enerji, yağ ve kolesterol alımlarında düşüş; diyet lifi ve kalsiyum alımında ise artış ile birlikte beslenme bilgisi düzeylerinde ilerleme gözlenmiştir (Malek, 2010). Dolayısıyla, tıbbi beslenme tedavisinin etkinliğinde belirleyici faktörlerden biri olan beslenme okuryazarlığı, başarılı sonuçlar elde etmek söz konusu olduğunda kritik bir öneme sahip olmaktadır (Kazak ve Bakır, 2022).

Sağlık okuryazarlığı temel alınarak beslenme bilgilerinin sorgulandığı beslenme okuryazarlığı kavramı, bireylerin bilinçli beslenme seçimleri yapabilmesi adına ihtiyaç duydukları temel beslenme bilgileri ve hizmetlerine ulaşma, bilgileri işleme ve anlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Karabay ve Selvi, 2019; Koçaslan, 2021). Bununla birlikte, beslenme okuryazarlığı; bireylerin yiyecekleri hazırlama, uygun besin tercihlerini yapma ve bu tercihlerin sağlık, çevre ve ekonomi ile ilişkili yansımalarını kavrama yetilerini de kapsamı itibarıyla genel sağlık okuryazarlığından ayrılmaktadır (Kozan, 2019). Beslenme okuryazarlık düzeyindeki iyileşme, bireylerin sağlıklı besin tercihlerine yönelmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları

kazanabilmesine katkıda bulunması bakımından önem taşımaktadır (Yıldırım ve ark., 2021). En az bir metabolik risk faktörü bulunan bireylerin aileleriyle birlikte dahil edildikleri bir araştırmada, besin etiketi okuma, porsiyon ölçüleri, meyve-sebze tüketiminin önemi gibi konuları kapsayan dört aylık bir eğitim sonucunda bireylerin beslenme okuryazarlık düzeylerinde artış olduğu gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler, bulaşıcı olmayan hastalık riski taşıyan bireylerin beslenme konusunda verilecek eğitimler ile edindiği bilgilerin okuryazarlık düzeylerini artırarak hastalığı geciktirebileceği göstermiştir (Parekh ve ark., 2020).

## **2.2. Açlık**

Açlık ve tokluk, gün boyu hissedilen ve yeme davranışlarını şekillendiren durumlardır; vücudun su, enerji ve diğer besin bileşenlerine karşı gereksinimiyle ilişkilidir (Uçar, 2020). Açlık; vücutta meydana gelen besin, enerji, vitamin ve mineral eksikliği veya besin alımına karşı duyulan ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Montalto ve ark., 2008). Tokluk; vücuda yeterli miktarda besin alındığında oluşan sinyallerle birlikte besin tüketiminin sona erdirilmesidir (Uçar, 2020). Geçmişte, aniden ortaya çıkan fizyolojik enerji gereksinimini tanımlamak için açlık kavramı tek başına yeterli iken, son yıllarda bu kavram “homeostatik” ya da “fizyolojik açlık” olarak ifade edilmeye başlanmıştır (Şarahman, 2019). Ancak, açlık hissi olmaksızın da besin tüketimine yönelik arzu ve buna bağlı eylemler ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda, homeostatik geri bildirim sistemi devreden çıkarken, gerçekleşen besin alımı da “hedonik açlık” olarak adlandırılmaktadır (Ayyıldız ve ark., 2021). Hedonik açlık, metabolik sinyallerle kontrol edilmeyen, bilişsel, duygusal ve ödül odaklı faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan besin alımını ifade eder (Lee ve Dixon, 2017).

### **2.2.1. Homeostatik Açlık**

Vücudun enerji rezervlerinde bir azalma meydana geldiğinde, “homeostatik açlık” adı verilen mekanizma devreye girerek besin tüketme ihtiyacını artırır. Dolayısıyla, bu kavram, fizyolojik gereksinimlere dayanan ve besinlerin tadıyla ilişkili olmayan bir açlık biçimini ifade eder (Ateş, 2021). Bu bağlamda, besin alımının homeostatik kontrolünün öncelikli amacı, enerji dengesinin sağlanmasıdır. Hipotalamus, besin alımını düzenleyen ve enerji homeostazını koruyan, beyindeki temel bölge olarak kabul edilmektedir. Kısa vadeli enerji dengesini yöneten homeostatik sinyaller, birçok hormonun yanı sıra, beyin sapı ve hipotalamus başta olmak üzere merkezi sinir

sisteminin belirli bölgelerinden diğer bölgelere besin alımını düzenleyen sinyallerin iletimini sağlamaktadır. Uzun vadeli enerji homeostazını yöneten sinyaller ise adipozite ile bağlantılı yapıların etkisindedir (Şarahman, 2019). Hipotalamus; ventromedial hipotalamus, paraventriküler nükleus, dorsomedial hipotalamus, lateral hipotalamik bölge, arkuat nükleusu içeren pek çok çekirdekten meydana gelmektedir (Sey ve Güler, 2023). Lateral hipotalamus, açlık sinyallerini; ventromedial hipotalamus ise tokluk sinyallerini alan ve çok sayıda hipotalamik nörotransmitterin etkisi altında olan bölgelerdir (Şarahman, 2019). İştah kontrolünde hipotalamustaki önemli bölgelerden biri arkuat nükleustur; bu bölgedeki nöronlar ve reseptörler, hipotalamustaki diğer çekirdekleri kontrol ederek açlık ve tokluğun düzenlenmesini sağlar. Bununla birlikte, arkuat nükleustaki nöronların etkileşim içinde olduğu ghrelin, leptin, peptid YY gibi periferik peptitlerin kan-beyin bariyerini aşarak sinyal iletimini gerçekleştirmesine olanak sağlar (Uçar, 2020). Besin alımı ve enerji harcamalarını düzenlemekle görevli peptitler iki gruba ayrılır: oreksijenik peptitler ve anoreksijenik peptitler (Şarahman, 2019). Enerji dengesinin sağlanmasında oreksijenik peptitler açlık hissinin başlamasıyla besin alımını teşvik edici yönde faaliyet gösterirken; anoreksijenik peptitler doyma hissinin oluşmasıyla iştahı azaltıp, enerji harcamasını artırma yoluyla besin alımını baskırlar. Ghrelin oreksijeniklerin, leptin ise anoreksijeniklerin en önemli periferik hormonlarından (Sey ve Güler, 2023). Leptin, temelde yağ dokusu tarafından üretilen bir hormondur ve enerji depolarının bir fonksiyonu olarak dolaşım sistemine salınır. Leptin, yağ dokusu tarafından salınmasının ardından beyne sinyal göndererek vücut enerji depolarının durumuna yönelik bilgi verir. Bu durum, besin alımının azalmasına ve vücut yağ depolarının boyutunu korumak amacıyla enerji harcamasının artmasıyla sonuçlanır (Klok ve ark., 2007). “Ghrelin; besin alımı ve enerji depolanmasını uyaran bir peptittir” (Şarahman, 2019). Bu hormonun sentezi ile bağlantılı olarak vücudumuzda iki farklı hücresel bölge mevcuttur. İlki oksintik bez; bir diğeri ise nöronal hücre gruplarının sinaptik iletişim yoluyla ghrelin salınımını gerçekleştirdiği merkezi sinir sistemidir. Ghrelin, çoğu zaman mide fundus mukozasındaki oksintik bezlerde bulunan spesifik hücreler tarafından üretilir (Bilgin, 2006). Hipotalamus, periferik organlardan gelen sinyaller aracılığıyla yeme tutumlarını düzenleyen ve besin alımını denetleyen esas beyin bölgesidir (Öztürk ve Arpacı, 2018). Ghrelin, hipotalamusun lateral, arkuat (besin alımının kontrol edildiği merkez), dorsomedial, paraventriküler, ventromedial çekirdekleri arasında yer alan çeşitli nöronlar tarafından da salınır (Bilgin, 2006).

Ghrelin salınımının düzenlenmesinde en önemli unsur beslenmedir. Gün içerisinde, açlık halinde ghrelin seviyeleri artarken, besin alımı sonrasında tokluk durumuyla birlikte düşer (Arıkan ve Uysal, 2011). En yüksek seviyeye, gece 2 ila 4 saatleri arasında ulaşır. Açlık, ghrelin seviyesini artırırken besin alımından sonraki 60-120 dakika içerisinde ghrelin seviyesi azalır (İlhan ve Erdost, 2009).

### **2.2.2. Hedonik Açlık**

Günümüzde insanlar, yalnızca fizyolojik açlığın doğurduğu gereksinimden dolayı değil, aynı zamanda keyif almak veya mutlu hissetmek amacıyla da besin tüketimine yönelmektedir (Soykurt, 2024). Bireylerin tükettiği besinlerin duyuşal özellikleri, beklentileri aştığında, o besine karşı hedonik bir ilgi oluşmakta ve haz duyma eğilimi ortaya çıkmaktadır (Chitturi ve ark., 2008). Ancak bu aşamada hedonik mutluluğun meydana gelmesi için, keyif verici bir uyarana maruz kalmak ve bu keyfi algılayabilecek davranışlarda bulunmak önemlidir (Costa ve ark., 2019). Beslenme alışkanlıklarının çoğunun besinlerle ilgili içsel veya dışsal uyaranlara karşı verilen tepkilere bağlı olarak şekillendiği bilinmektedir. Bu uyaranlardan, besinlerin kokusu, görünüşü, besinlerle ilgili konuşmalar, yemek yiyen insanları izlemek, reklam afişlerinin görülmesi gibi durumlar dışsal (çevresel) uyaranlar olarak adlandırılırken; yoğun stres altında kalma ve çeşitli duygu durum değişiklikleri içsel (duygusal) uyaranlar başlığı altında toplanmaktadır (Çifçi ve Eminsoy, 2024). Bireylerin, ana öğünler dışında tercih ettikleri atıştırmalıklar, çoğunlukla duygusal ve çevresel uyaranlardan daha fazla etkilenmektedir. Her birey, duygusal ve çevresel uyaranlara davranış yönünden benzer yanıtlar vermeyebilir; bazıları daha duyarlı olup daha fazla besin tüketme eğilimi gösterebilir. Özellikle kadınlarla kıyaslandığında, hedonik açlığa karşı verilen tepkilerin erkeklerde daha zayıf olduğu bildirilmektedir (Sey ve Güler, 2023). Bu uyaranlarla karşı karşıya kalmak, homeostatik veya fizyolojik açlık olarak yanlış bir şekilde de yorumlanabilmektedir. Ancak, lezzetli besin uyaranlarına maruz kalınması sonucunda, fizyolojik bir enerji gereksinimi oluşmaksızın yalnızca tüketilecek besinden alınacak haz doğrultusunda ortaya çıkan açlık hissi, hedonik açlık olarak tanımlanmaktadır. Homeostatik açlığın aksine, hedonik açlık beynin ödül sistemini etkilemekte; lezzetli besinlerin tüketilmesine yönelik güçlü bir motivasyon sağlayarak yeme davranışını tetiklemektedir (Bozkurt ve Yıldırım, 2024; Bülbül ve Doğuer, 2022; Çifçi ve Eminsoy, 2024). Homeostatik olmayan süreçlerin büyük bir bölümünün beynin ödül sistemiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Ödül, fizyolojik ve

psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını teşvik eden, içsel ve dışsal uyaranlara verilen nöral bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Besine yönelik tat, zevk ve teşvik gibi ödüllendirici süreçlere aracılık eden sinir yolakları, ödül sistemlerini harekete geçirmektir. Beklenti ve motivasyonu kontrol eden dopaminerjik ödül yolları ile zevki tetikleyen opioiderjik yolaklar, bu bölgede yer alan nöronların uyarımında belirleyici bir etkiye sahiptir. Kortikolimbik bölgelerinin harekete geçmesinde ve dopamin düzeylerinin yükselmesinde, besinlere atfedilen hedonik özellikler aktif olarak rol almaktadır (Teymur ve ney, 2024). Kortikolimbik bölgede, zevk-ödül mekanizması kodlanmış durumda olup bu mekanizma; uyarılma, duygu, stres ve metabolik durum gibi faktörlerin etkisinde düzenlenmektedir. Nükleus Akkumbens (NAc), motivasyon ve beklentiyi kontrol eden dopaminerjik ödül yollarından biridir. Beyin tarama araştırmaları, besin görüntüsünün algılanmasıyla beraber beyinde yer alan NAc ve amigdala alanlarının etkin hale geldiğini ve yeme davranışının biçimlendiğini göstermektedir (Sey ve Güler, 2023).

Doyurucu bir gn sonrası bir dilim pasta tüketmek, duyulan enerji yoksunluğundan ziyade, besin alımına yönelik keyfi bir tercih olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, bireyin besinle ilişkili ipuçlarına maruz kalmasına bağlı olarak, fizyolojik bir açlık hissetmeksizin lezzetli besinleri tüketme arzusunu ifade eden hedonik açlık kavramıyla açıklanmaktadır (Teymur ve ney, 2024). Besin ipuçları, hedonik açlık duygusunun oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Bülbül ve Doğuer, 2022). Besinlerin görülmesi, kokusunun alınması, çevrede yemek yiyen insanların görülmesi ve reklamların izlenmesi dışsal (evresel) ipuçları olarak kabul edilirken; stres altında olmak, duygu durum değişiklikleri, ödüllendirici deneyimler içsel (duygusal) ipuçları olarak kabul edilmektedir (Sey ve Güler, 2023). Bunun yanında, içsel ve dışsal besin ipuçlarına verilen yanıtlar farklılık göstermekte; bu tür uyaranlara karşı duyarlılığı yüksek olan bireylerde daha yüksek miktarlarda besin tüketimi gerçekleşebilmektedir (şarahman, 2019). Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi gibi bireyler arası farklılık gösteren özellikler; besinlerin ödül değeri, beslenmeyi tetikleyen dış faktörlerle ilişkili algı düzeyindeki değişiklikler; yiyeceklerin ulaşılabilirliği; bireylerin dürtüsel davranışları ve besinleri tüketme isteklerindeki çeşitlilik ile bireylerin öz değer algısı gibi pek çok faktör hedonik açlığı etkilemektedir (şarahman ve Akçil Ok, 2019). Bu faktörlerin etkisi altında tüketilen besinler çoğunlukla enerji içeriği yüksek, tuzlu, şekerli ve yağlı içerikleriyle lezzetli hale getirilmiş veya işlenmiş ürünler olmaktadır (Sey ve Güler,

2023). Bu tür besinlerin sürekli tüketimi, enerji alımında farklılaşmalara ve enerji içeriği yüksek besinlerin büyük porsiyonlarda tüketilmesine yol açarken, besin alımını tetikleyen hedonik etmenlerin de ortaya çıkmasına neden olur (Teymur ve Öney, 2024). Bu hedonik etmenlerin içsel homeostatik mekanizmaların işleyişini olumsuz yönde etkilemesi, sonuç olarak vücut ağırlığı dengesinin de bozulmasına yol açar (Şarahman ve Akçil Ok, 2019). Homeostatik dengedeki bu değişiklikler, besin ipuçlarının beyin aktiviteleri üzerindeki etkisini artırarak çevresel uyarılara karşı daha yüksek bir motivasyonun oluşmasıyla sonuçlanır. Bu durum ise daha fazla besin alımını tetikleyerek uzun vadede obeziteye ve diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, hiperlipidemi, karaciğer yağlanması, bazı kanser türleri, uyku apnesi gibi obeziteye bağlı hastalıklara ve yeme bozukluklarına yol açabilir (Sey ve Güler, 2023; Şarahman ve Akçil Ok, 2019; Teymur ve Öney, 2024).

Hedonik açlıkla birlikte tüketilen besinler, bir keyif unsuru olarak görülmekte ve yeme davranışı hoşnut edici bir deneyime dönüşmekte; ancak bu durum, bireyin yalnızca kısa bir süre için mutlu hissetmesine olanak sağlamaktadır. Bu duygu durumunun sürdürülmesine yönelik istek ise, lezzetli besinlerin tüketim miktarının artışına ve yeme davranışının tekrarına sebebiyet vermektedir (Bülbül ve Doğuer, 2022). Besin ortamında, enerji bakımından yüksek, kolay erişilebilir, büyük porsiyonlarda ve lezzetli seçeneklerin tercih edilmesi, obezogenik ortamı meydana getirmektedir (Sey ve Güler, 2023). Yüksek enerji içeriğine sahip lezzetli besinlere ulaşımın kolaylığı, hatta bu besinlerin var olduğu düşüncesi bile beyindeki dopaminerjik ödül yollarını harekete geçirmek için yeterlidir. Yeme isteği yüksek olan bireylerin beyinlerindeki ödül merkezinin daha aktif çalıştığı bilinmektedir. Bu sebeple, beynin bu bölgesindeki işlevsel herhangi bir bozukluğun obezite riskini artırabileceği öne sürülmektedir (Haznedar ve Bilgiç, 2022).

### **2.3. Yeme Davranışı**

Yeme davranışı, yeme krizlerinin büyüklüğünü ve sıklığını, günlük yiyecek tercihlerini içine alan kompleks bir olgudur; bu unsurlar bir araya gelerek toplam enerji ve makro besin alımını şekillendirir. Yeme davranışı, sürekli, fizyolojik ve çevresel etkenlerin bir sonucudur. İştah, besin alımının yönetimini açıklamak amacıyla kullanılan subjektif bir kavramdır; normal yeme davranışını öngören, besin tüketimine yönelik bir dizi değişken olarak ifade edilebilir. İştah, fizyolojik olarak gerçekleşen süreçlerin yanında besinden kaynaklı ve çevresel ortamdan gelen dış uyarılar tarafından da

kontrol edilir (Martins ve ark., 2008). Bu sebeple, yemek yeme, yalnızca fizyolojik bir gereksinim ya da alışkanlık haline getirilmiş bir motivasyon olmaktan ziyade, çevresel, sosyal ve psikolojik etkilere sahip bir davranış olarak ele alınmalıdır (Özkan, 2018). Yeme davranışını psikolojik açıdan açıklamak amacıyla pek çok kuram ortaya atılmış; Van Strien ve arkadaşları (2009) tarafından bu kuramları temel alan duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme olmak üzere üç farklı yeme davranışı tanımlanmıştır.

Psikosomatik kuram, duygusal uyarılma kaynaklı ya da strese yanıt olarak ortaya çıkan duygusal yeme davranışına yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalması halinde olumsuz duygularla başa çıkabilmek için, duygusal bir savunma mekanizması olarak yeme eylemine başvurması anlayışına dayanır (Benbaibeche ve ark., 2023). Duygusal yeme kavramı, ilk defa 1957 yılında Kaplan ve arkadaşları tarafından aşırı yeme tutumunun psikosomatik bir perspektiften incelenmesiyle ortaya atılmıştır (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Yeme davranışını açıklamak için ortaya atılan bir diğer kuram ise dışsal yemedir (Altınok, 2020). Bireylerin yemek yemeyi bir savunma mekanizması olarak gördüğü psikosomatik kuramın aksine bu yaklaşım, bireylerin besinle ilgili görüntü, koku, tat gibi dışsal uyarıların etkisinde kalarak yemek yeme davranışlarının tetiklendiği düşüncesine dayanmaktadır (Snoek ve ark., 2013). Bu kuram ile ilgili önemli nokta, besin alımını düzenleyen fizyolojik süreçlerin, yoğun sosyal ve çevresel etkenler aracılığıyla rahatlıkla geçersiz kılınabileceğinin düşünülmesidir (Martins ve ark., 2008).

İki kuram da aşırı yeme davranışı sergileme yönünden benzer özellikler gösterse de, duygularını kontrol altına almak amacıyla bir savunma mekanizması olarak yeme eylemini kullanan bireyler, dışsal bir etkiye maruz kalmaksızın yeme davranışını gerçekleştirmektedir (Altınok, 2020). Aşırı yeme davranışı, kısa bir zaman dilimi içerisinde bireyin tüketebileceğinden çok daha fazla miktardaki besini tüketme isteğinin açığa çıktığı ve bu krizler sırasında yeme kontrolünün kaybedildiği yeme şeklini ifade eder. Aşırı yeme atağı öncesinde bireylerin kaygılı, hüzünlü, yoğun stresli ve depresif duygular içerisinde girdiği bilinmektedir (Özkan, 2018). Stresin duygusal yeme üzerindeki etkisini ele alan bir yaklaşım, yeme eyleminin olumsuz duygu durumları bastırabileceğini savunmaktadır. Maskeleye hipotezi olarak adlandırılan bu yaklaşıma göre, aşırı yemenin yol açtığı rahatsızlıkla başa çıkmak daha ciddi

sorunlardan kaynaklı stresi kontrol altına almaktan çoğunlukla daha kolay olmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018).

Kısıtlama teorisine göre, bireyler besin alımlarını sınırlandırdıklarında açlık hislerini bilinçli olarak bastırarak besin alım miktarlarını azaltmaktadırlar. Ancak, otokontrol becerileri azalan bireyler diyetlerini tamamıyla bırakma eğilimi gösterebilmekte; diyet yapmayan bireylere kıyasla aşırı yeme tutumları da artabilmektedir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019). Başka bir deyişle, ağırlık kazanımı endişesiyle uygulanan aşırı kısıtlayıcı diyet; depresyon, kaygı bozukluğu gibi duygu geçişlerinin etkisinde diyetin terk edilmesini takiben aşırı yeme eylemine yönelme riskini de beraberinde getirmektedir (Bayrak ve ark., 2020).

Duyguların yanı sıra vücut imajı, düşümsel sınırlama, takıntılı davranışlar, vücut algısı, duygusal ifadesizlik, depresyon, proaktiflik, içe dönük saldırganlık, dış kontrol algıları, zihinsel direnç, duygusal bağımlılık, kusursuzluk tutkusu, başkalarına yönelik duyarlılık, bağımsızlık gibi psikolojik faktörlerin de yeme davranışıyla bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda, yalnızlık, içgüdüsel davranışlar, gerginlik, anne-baba rolü, sevinç, iç sıkıntısı ve kızgınlık gibi birçok değişkenin duygusal yeme ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Özellikle iç sıkıntısı ve yalnızlığın yeme davranışını etkilediği bilinmektedir (Altınok, 2020).

### **2.3.1. Duygusal Yeme Davranışı**

Bireylerde stres, kaygı, kızgınlık, hüzsün ve hayal kırıklığı gibi duygusal tepkiler neticesinde gelişen gereğinden fazla yeme eğilimi, duygusal yeme davranışı olarak ifade edilmektedir (Adriaanse ve ark., 2011; Benbaibeche ve ark., 2023; Frayn ve Knäuper, 2018; Özkan, 2018; Serin ve Şanlıer, 2018). Duygusal yeme, başlangıçta bulimia hastalarının aşırı yemek yeme eylemlerini tetikleyen bir etken olarak ele alınsa da ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilen araştırmalar, tıknırcasına yeme ataklarının duygusal yeme ile bağlantılı olabileceğini ortaya koymuştur. Olumsuz duygu deneyimleri sonucunda meydana gelen bu durum, normal vücut ağırlığında olmasına karşın diyet yapan bireyler ile obez bireylerde ve yeme bozukluğu tanısı alan kadınlarda daha sık gözlemlenmiştir (Duran ve Adabalı, 2023; İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Duyguların, iştah üzerinde %30-48 civarında bir artış ya da azalışa yol açarak besin alımını etkilediği bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yeme davranışı üzerinde

önemli bir etkisi olduğu bilinmesine karşın, duyguların beslenme üzerinde nasıl bir etki mekanizmasına sahip olduğunu kavramak güçtür (Ünal, 2018). Duygusal yeme davranışının, ana öğün saatleri dışında, çoğunlukla gece tüketilen besinler ve ara öğünlerde daha sık ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bireylerin olumlu duygu durumlar karşısında daha sağlıklı besinleri tercih etme eğiliminde olduğu, ancak olumsuz duygu deneyimlerinin bireyleri daha sağlıksız ve enerji içeriği yüksek besinlere yönelttiği; bu durumun da bu tür besin maddelerinin normalden fazla tüketilmesine neden olduğu belirtilmektedir. Tercih edilen besin türlerinin incelendiği bir başka araştırmada, olumlu duyguların bireylerde pizza, biftek ve güveç gibi daha lezzetli besin seçimlerine yol açtığı, olumsuz duyguların ise bireylerde kurabiye, dondurma ve çeşitli tatlı türlerini tüketmeye olan eğilimlerini artırdığı gözlemlenmiştir (Duran ve Adabalı, 2023; İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Öfke, korku, üzüntü ve neşe duygularının yeme davranışı ile ilişkisi değerlendirmek amacıyla 107 kadın ve 103 erkeğin dahil olduğu bir araştırmada, öfke duygusunun yeme davranışını erkeklere kıyasla kadınlarda daha fazla tetiklediğini, aşırı yeme davranışı gösteren bireylerin daha öncesinde öfke duygusuna maruz kaldığını göstermiştir. Korku hissi ve vücutta meydana gelen bir ağrının, bireylerde iştah azalmasına ve daha az yeme eğilimine neden olduğu gözlenmiştir (Duran ve Adabalı, 2023). Öfkeli hissetmek, tıknırcasına yeme davranışını en çok tetikleyen faktördür. Nefret duygusu ise normal olmayan yeme davranışlarının sürekliliğine yol açarak normal yeme davranışına geri dönmeyi zorlaştırmaktadır (Ünal, 2018).

Stres, insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip bir etkidir. Duygusal yeme ve stres arasındaki ilişki göz önüne alındığında, stresli koşullara maruz kalmanın bireylerde besin seçimleri ve yeme davranışları üzerinde etkili olduğu, yeme eğilimlerini artırdığı ve besinle bağlantılı konularda farklılıklar meydana getirdiği görülmüştür (Duran ve Adabalı, 2023). Karbonhidrat açısından zengin besinlerin stres azaltıcı etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu etkinin yeme davranışı üzerindeki yansımaları, beyindeki serotonin düzeyleri ile bağlantılıdır. Öğünlerde düşük miktarda protein ve yüksek miktarda karbonhidrat bulunması, beyin bariyerindeki triptofan düzeylerini yükselterek serotonin seviyelerinin artmasına yol açmaktadır (Özenoğlu, 2018). Karbonhidrat ve yağların fazla miktarlarda alımı da hipotalamus-pituiter ve adrenal eksenin işlevini azaltarak stres tepkilerinin de düşmesine neden olmaktadır. Kısacası, lezzetli besinlerin tüketimi olumsuz duyguların bastırılmasında rol

oynamaktadır (Ünal, 2018). Bir araştırmada, beyindeki ödül sistemi ve kortizol hormonunun yüksek enerji içeriğine sahip besin alımı üzerindeki rolü göz önünde bulundurularak stres ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi açıklayan nörobiyolojik mekanizmaların incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Aynı zamanda, stresle bağlantılı olarak artan besin alımında ödül sisteminin önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmiştir (Tan ve Chow, 2014).

Genel olarak, anksiyete, depresyon veya kızgınlık gibi duygu durumlarının bireylerde iştah azalmasına neden olduğu bilinse de, duygusal yeme davranışı gösteren bireyler, aksine, bu tür olumsuz duygu deneyimlerinde daha fazla yeme eğilimi gösterirler (Stark, 2001). Olumsuz duygularla baş edemeyen bireyler için duygusal yeme, geçici süreliğine bir rahatlama yöntemi olarak görülebilir. Bununla birlikte, bireyin içinde bulunduğu duyguları tanımlamada ve algılamada güçlük çekmesi aşırı yeme ataklarının görülmesine, bireyin dikkatini besinler yoluyla dağıtmak istemesine, kaçınma davranışları sergilemesine yol açabilir (Serin ve Şanlıer, 2018). Bu bireyler, olumsuz duygulara tepki olarak çoğunlukla yüksek şeker, yağ ve enerji içeriğine sahip besinleri tercih ederler (Frayn ve Knäuper, 2018). Bu yeme alışkanlıkları artan vücut ağırlığıyla birleşmesi, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerde obezite ve obezite ile ilişkilendirilen diyabet, kalp hastalıkları ve çeşitli yeme bozukluklarının görülme olasılığını artırmakta; bu durum zamanla daha ciddi metabolik ve psikolojik hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Frayn ve Knäuper, 2018; Stark, 2001; Ünal, 2018).

### **2.3.2. Dışsal Yeme Davranışı**

Dışsal yeme davranışı; açlık ve tokluk gibi içsel sinyallerden bağımsız olarak besinin kokusu, görüntüsü, aroması, yemek yiyen insanların görülmesi gibi dışsal uyaranlara maruz kalma sonucunda ortaya çıkan yeme eylemini ifade eder (Bayrak ve ark., 2020; Benbaibeche ve ark., 2023). Başka bir deyişle, bu davranış bireylerde enerji gereksiniminden çok, mevcut besinlerin niteliklerine ve çevresel etkenlere tepki olarak gelişmektedir. Besinlerin görülmesinin sinir hücrelerinde meydana getirdiği belirgin aktivite artışı insan beyninin besinsel uyaranlara karşı ne kadar duyarlı olduğunu göstermektedir. Dışsal yeme, duygusal yemeden farklı olarak, duygulara bir yanıt olarak değil, besinlerin kokusu ve görünümü gibi etkenler aracılığıyla bireylere cazip gelen yiyeceklerin aşırı tüketimi ile sonuçlanabilen bir davranıştır (Özkan, 2018). Başka bir deyişle, dışsal yeme davranışı, bireylerin besin ile ilişkili ipuçlarına karşı

artan duyarlılıkları sonucu aşırı yeme eğilimi göstermeleriyle karakterizedir (Van Strien ve ark., 2009). Günümüzün modern toplumunda, besin çeşitliliğinin fazlalığı ve lezzetli yiyeceklere ulaşım kolaylığı, aşırı yeme için önemli ipuçları olarak değerlendirilebilir (Benbaibeche ve ark., 2023).

### **2.3.3. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı**

Kısıtlayıcı yeme davranışı, bireylerin bilinçli bir şekilde vücut ağırlıklarını kontrol altında tutmak veya ağırlık kaybı sağlamak için enerji alımlarını sınırlandırması olarak ifade edilmektedir (Özkan, 2018). Bu kavram, ilk defa 1975 yılında ortaya atılmıştır (Herman ve Mack, 1975). Bu yeme davranışında, bireylerin mevcut durumda ideal vücut ağırlığına sahip olması halinde var olan ağırlıklarını korumayı hedeflediği, preobez bireylerin ise ağırlık kaybetmek amacıyla aşırı enerji kısıtlamalarına gittiği, bazen de bireylerin vücut ağırlıklarında meydana gelebilecek ani ve ufak bir değişimi kontrol altına almak için kısıtlayıcı yeme davranışını bir yaşam biçimi haline getirdikleri bilinmektedir (Özkan, 2018).

Kısıtlayıcı yeme davranışının ne kadar etkili bir strateji olduğu ile ilgili öne sürülen fikirler bir tartışma ortamı yaratmıştır. İlk araştırmalar, bu yeme davranışının bireylerde lezzet karşısında daha güçlü bir iştah yanıtı oluşturduğunu ve bireylerin içsel tokluk sinyallerine karşı daha zayıf yanıtlar verdiğini ortaya koymuştur. Bu beklenmedik sonuçlar, içsel açlık sinyalleri karşısında duyarsızlaşmaya sebep olduğu öne sürülen açlık için, doğal sinyalleri geçersiz kılma çabalarının ters etki yaratmasıyla ilişkilendirilmektedir (Wardle, 2007). Vücut ağırlığı artışı endişesiyle uygulanan aşırı kısıtlı diyetler anksiyete ve depresyon gibi durumlarda bozularak bireylerde aşırı yeme davranışını tetikleyebilmektedir. Bu durum, uzun vadede vücut ağırlığında kontrolsüz bir artışa neden olabilmektedir (Bayrak ve ark., 2020; Snoek ve ark., 2013). Diyet yapan bireyler açlık hissini zihinsel olarak bastırarak daha az besin tüketirler. Fakat öz disiplinleri zayıfladığında, uyguladıkları diyeti yarıda bırakmalarını takiben diyet uygulamayan bireylere kıyasla aşırı yeme eğilimi gösterme olasılıkları da artar (Snoek ve ark., 2013). Besin isteği ile diyet kısıtlaması arasındaki korelasyonun varlığına işaret eden veriler mevcuttur; kısıtlanmış bireyler çoğunlukla daha yüksek besin isteği puanı bildirmekte olup kısıtlanmamış bireylere kıyasla daha fazla kontrolsüz yeme eğilimindedirler (Burton ve ark., 2007). Enerji alımının kısıtlama ile ilişkisi kapsamlı bir şekilde araştırılmış; bulgular çoğunlukla kısıtlanmış bireylerde kısıtlanmamış bireylere kıyasla daha az besin alımı gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Van Strien ve

arkadaşlarının yürüttüğü bir çalışmada, 110 kadının besin tüketimi 24 saatlik hatırlama yöntemiyle değerlendirilmiş ve kısıtlama puanları ile gerekli enerji alımından sapma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur; kısıtlanmış bireylerin, yetersiz beslenme riskine daha açık olduğu gözlemlenmiştir (Van Strien ve ark., 1986).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

#### 3.1. Araştırmanın Yeri, Zamani ve Örnekleme

Araştırma, kesitsel tanımlayıcı bir çalışma olarak planlanmıştır. Araştırma Ocak 2024-Ekim 2024 tarihleri arasında 18 yaş ve üzeri, araştırmaya katılmaya gönüllü İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışmadan dışlanma kriterleri; 18 yaşından küçük olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmamak, psikiyatrik bir hastalık veya yeme bozukluğu tanısı almış olmak, antidepresan, kortizol ya da besin alımını etkileyebilecek sürekli ilaç kullanmaktır.

Örnekleme olarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Cohen tarafından geliştirilen hesaplama dikkate alınarak ve etki büyüklüğünden yararlanılarak yapılan Power Analizi sonuçlarına göre %5 alfa hata ve %20 beta hata payı ile minimum örneklem sayısı 260 olarak belirlenmiştir. Araştırma, gönüllü 123 erkek ve 315 kadın olmak üzere toplam 438 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın etik kurul onayı EK-1’de sunulmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler EK-2’de yer alan “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” ile bilgilendirildikten sonra çalışmaya dahil edilmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Genel Planı

Çalışma kapsamında, veri toplama süreci araştırmacı tarafından oluşturulan anket formu ile yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir.

Çalışma kapsamındaki anket formu (EK-3) tanımlayıcı bilgiler, sağlık ve beslenme durumuna ilişkin bilgiler olmak üzere iki bölüm içermektedir. Bu iki bölüm toplamda 25 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılara Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA), Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) uygulanmıştır.

### **3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi**

#### **3.3.1. Demografik Bulgular**

Bu araştırmada, katılımcıların demografik bulgularını saptamak amacıyla toplamda 25 sorudan oluşan bir anket formu uygulanmıştır. Anket, iki bölüm içermektedir. İlk bölüm; katılımcılara ait genel bilgiler (cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı, eğitim görülen bölüm gibi) ve ikinci bölüm; sağlık ve beslenme durumuna ilişkin bilgileri içermektedir. Sağlık ve beslenme durumuna ilişkin bölümde; tanısı konulmuş hastalıklar, düzenli ilaç kullanımı, iştah durumu, ana ve ara öğün tüketimi gibi konular hakkında bilgi toplanmıştır.

#### **3.3.2. BKİ Hesaplanması**

Katılımcıların BKİ değerleri, kilogram cinsinden vücut ağırlıklarının (kg), metre cinsinden boy uzunluklarının karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesiyle hesaplanmıştır (Pelley, 2007). BKİ sınıflaması, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2000) tarafından belirlenen eşik değerlere göre yapılmıştır:

- <18,5 kg/m<sup>2</sup>: Zayıf
- 18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup>: Normal
- 25,0–29,9 kg/m<sup>2</sup>: Preobez
- ≥30,0 kg/m<sup>2</sup>: Obez

#### **3.3.3. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı -YBOYDA**

Orijinal adı “Evaluation Instrument of Nutrition Literacy On Adults” olan YBOYDA’nın, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Cesur ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış olup, 18-64 yaş arası yetişkinlerde uygulanabilmektedir. YBOYDA, toplamda 35 soru içeren, beş alt bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm genel beslenme bilgisi üzerine 10 adet, ikinci bölüm okuduğunu anlama ve yorumlama üzerine 6 adet, üçüncü bölüm besin grupları üzerine 10 adet, dördüncü bölüm porsiyon miktarları üzerine 3 adet ve beşinci bölüm gıda etiketi okuma ve temel matematik üzerine 6 adet soru içermektedir (Cesur ve ark., 2015). Doğru işaretlenen sorulardan her biri “1 puan”, yanlış işaretlenen ya da eksik bırakılan her soru ise “0 puan” olarak kabul edilmektedir (Özenoğlu ve ark., 2021). Genel beslenme bilgisi ile besin grupları bölümünde 0-3 puan yetersiz, 4-7 puan sınırdaki, 8-10 puan yeterli; okuduğunu anlama ve yorumlama bölümü ile gıda etiketi okuma ve temel matematik bölümünde 0-2 puan yetersiz, 3-4 puan sınırdaki, 5-6 puan yeterli ve porsiyon miktarları bölümünde ise 0-1

puan yetersiz, 2 puan sınırdaki ve 3 puan yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyini ifade etmektedir. Alınabilecek en yüksek puan 35'tir (Özdenk ve Özcebe, 2018). Buna göre toplam puanın, 0-11 olması "yetersiz", 12-23 aralığında olması "sınırdaki" ve 24-35 olması ise "yeterli" beslenme okuryazarlığı düzeyini ifade etmektedir.

#### **3.3.4. Besin Gücü Ölçeği -BGÖ**

BGÖ, orijinal olarak "Power of Food Scale" adıyla ilk olarak Lowe ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasına yönelik geçerlik ve güvenilirlik analizi Hayzaran (2018) tarafından yapılmıştır. Başlangıçta 21 maddeden oluşan bu ölçek, Türkçe versiyonunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda 15 maddeye indirilmiştir (Çifçi ve Eminsoy, 2024). Bu ölçek, bireylerin çekici ve lezzetli yiyeceklerle sıklıkla karşılaştığı ortamlarda bulunmalarının, onların hedonik ve psikolojik açlık algıları üzerindeki etkisini incelemeye yönelik olarak geliştirilmiştir (Uçar, 2020). Beşli likert tipi bir değerlendirme sistemi kullanılarak oluşturulan ölçek, katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlara göre 1'den 5'e kadar puanlandırılmaktadır. Bu bağlamda, bireyler, "hiç katılmadıklarını" ifade ettikleri yanıtlar için 1 puan, "kesinlikle katıldıklarını" ifade ettikleri yanıtlar için ise 5 puan almaktadırlar (Ayyıldız, 2024). Ölçek; besin bulunabilirliği, besin mevcudiyeti ve besinin tadına bakılması olmak üzere üç temel alt faktörden oluşmaktadır (Halaza, 2022). Bu alt faktörlerden ilki olan besin bulunabilirliği faktörü; 1, 2, 5, 10, 11 ve 13 numaralı maddeleri kapsamaktadır. Bu maddelerin yanıtları 5'li likert ölçeğine göre toplanıp 6'ya bölünmektedir (Şarahman, 2019). Alt faktörlerden ikincisi, besin mevcudiyeti; lezzetli besinler ortamda fiziksel olarak mevcuttur ancak besin tüketimi henüz gerçekleşmemiştir. Bu alt faktörün değerlendirilmesi için 3, 4, 6 ve 7 numaralı maddelere bakılmaktadır. Bu maddelerin yanıtları 5'li likert ölçeğine göre toplanıp 4'e bölünmektedir (Ayyıldız, 2024). Alt faktörlerden üçüncüsü, besinin tadına bakılması; besin tüketilmeye başlanmıştır ancak henüz tüketim sonlanmamıştır. Bu alt faktörün değerlendirilmesi için 5 maddeye bakılmaktadır. Bu maddeler; 8, 9, 12, 14 ve 15. maddelerdir. Bu maddelerin yanıtları 5'li likert ölçeğine göre toplanıp 5'e bölünmektedir (Ateş, 2021). Ölçek değerlendirmesi 5 puan üzerinden yapılmaktadır; toplam puanın soru sayısı olan 15'e bölünmesiyle bulunmaktadır. Toplam puanın 2.5'ten az olması hedonik açlık yokluğuna, 2.5 ve üzerinde olması ise hedonik açlık varlığına işaret etmektedir; ölçek puanı hedonik açlık düzeyi ile doğru orantılı bir artış göstermektedir (Cappelleri ve ark., 2009; Uçar, 2020).

### 3.3.5. Hollanda Yeme Davranışı Anketi -DEBQ

Van Strien ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilen DEBQ'nun Türkçeye uyarlanması ile geçerlik ve güvenirlik çalışması Bozan (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Otuz üç maddeyi kapsayan anket; duygusal yeme davranışını, dışsal yeme davranışını ve kısıtlayıcı yeme davranışını sorgulayan üç alt ölçekten meydana gelmektedir (Batman ve Yılmaz, 2023). Kişinin duygu durumundaki değişikliğin yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendiren ölçek “duygusal yeme”, besinle ilgili dış uyaranların yeme tutumu üzerindeki etkisini değerlendiren ölçek “dışsal yeme”, vücut ağırlığı artışına yönelik yoğun kaygının yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendiren ölçek “kısıtlayıcı yeme” olarak ifade edilmektedir (Altınok, 2020). Ankette yer alan 1-10 arasındaki sorular “kısıtlayıcı yeme”, 11-23 arasındaki sorular “duygusal yeme” ve 24-33 arasındaki sorular “dışsal yeme” davranışlarını değerlendirmektedir. (Boğaz ve ark., 2019). Sorular, beşli likert ölçeğiyle yanıtlanmaktadır. Bu bağlamda, “hiçbir zaman” yanıtı 1 puan, ve “çok sık” yanıtı 5 puan olarak değerlendirilmektedir. 31 numaralı soru ters olarak puanlanır (Batman ve Yılmaz, 2023; Çil ve ark., 2020). Anketin toplam puanı hesaplanmayıp, alt boyutlar kendi içinde değerlendirilmektedir (Tazeoğlu ve ark., 2020).

### 3.4. Araştırmada Kullanılan İstatiksel Analizler

Demografik özelliklere ilişkin kategorik değişkenler, tanımlayıcı istatistikler kapsamında frekans ve yüzde dağılımlarıyla özetlenmiştir. Nicel değişkenlerin dağılım özellikleri “Shapiro-Wilk Testi” ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda, nicel değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama ( $\pm$ ), standart sapma ( $\bar{x} \pm SS$ ); normal dağılım göstermeyenler için medyan (min-max) değerleri dikkate alınmıştır.

Normal dağılım gösteren bağımsız iki grubun kıyaslanmasında “Bağımsız Örneklem T Testi” kullanılırken, normal dağılım göstermeyen bağımsız iki grubun kıyaslanmasında “Mann-Whitney U Testi” tercih edilmiştir. Normal dağılım gösteren bağımsız üç veya daha fazla grubun kıyaslanmasında “Tek Yönlü ANOVA Testi”, normal dağılım göstermeyen bağımsız üç veya daha fazla grubun kıyaslanmasında “Kruskal-Wallis H Testi” uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırma testlerinden elde edilen veriler ortalamaların ve medyanların yanında harfli gösterimle ifade edilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkiler, verilerin dağılımına göre değerlendirilmiştir; normal dağılım gösteren değişkenler için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı”, normal dağılım göstermeyen değişkenler için ise “Spearman’s Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı” kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı yorumlanırken; “<0,2” çok zayıf bir ilişkiyi, “0,2-0,4” zayıf bir ilişkiyi, “0,4-0,6” orta düzeyde bir ilişkiyi, “0,6-0,8” yüksek bir ilişkiyi, “0,8>” ise çok yüksek bir ilişkiyi tanımlayan kriterler olarak esas alınmıştır (Choi ve ark., 2010).

Değişkenler arasındaki etkileşimi değerlendirirken “Regresyon Analizi” yöntemi tercih edilmiştir. Bu analiz, iki ilişkili değişkenin birinin bağımlı, diğerinin bağımsız olduğu durumda aralarındaki ilişkiyi matematiksel bir denklemlerle açıklamaktadır (Büyüköztürk, 2024).

İstatistiksel anlamlılık düzeyi, araştırmada yer alan hesaplamalar ve yorumlamalar için “ $p<0,05$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,001$ ” olarak belirlenmiş ve hipotezler çift yönlü olarak oluşturulmuştur. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS v27 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) yazılımı kullanılmıştır.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **ARAŞTIRMA BULGULARI**

Bu bölümde, çalışmaya dahil edilme ölçütlerine uygun üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonucunda ulaşılan veriler sunulmuştur.

#### **4.1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin temel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiksel veriler sunulmuştur.

##### **4.1.1. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Demografik ve Sağlıkla İlgili Özelliklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri**

Tablo 4.1’de katılımcıların yaş ortalamaları, BKİ değerleri ve grupları, fakülte bilgisi, fiziksel aktivite durumları ve kronik hastalık varlığına ilişkin dağılımlara yer verilmiştir.

Araştırmaya, Sabahattin Zaim Üniversitesi’nde eğitim gören, yaş ortalaması  $21,73 \pm 2,01$  yıl olan, %28,1’i (123 kişi) erkek ve %71,9 (315 kişi) kadın olmak üzere toplam 438 yetişkin birey dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %70,3’ünün (308 kişi) normal vücut ağırlığına sahip olduğu, BKİ ortalamalarının  $22,56 \pm 3,36$  kg/m<sup>2</sup> olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1).

**Tablo 4.1: Bireylerin cinsiyetlerine göre demografik ve sağlıkla ilgili özelliklerinin tanımlayıcı istatistikleri**

	Erkek (n=123)		Kadın (n=315)		Toplam (n=438)	
	$\bar{X} \pm SS$		$\bar{X} \pm SS$		$\bar{X} \pm SS$	
Yaş (yıl)	21.86±2.10		21.68±1.97		21.73±2.01	
BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) ( $\bar{X} \pm SS$ )	24.44±3.38		21.82±3.05		22.56±3.36	
	Erkek (n=123)		Kadın (n=315)		Toplam (n=438)	
	n	%	n	%	n	%
<b>BKİ Grup</b>						
Zayıf	2	1.6	37	11.7	39	8.9
Normal	75	61.0	233	74.0	308	70.3
Preobez	40	32.5v	40	12.7	80	18.3
Obez	6	4.9	5	1.6	11	2.5
<b>Eğitimine Devam Edilen Fakülte</b>						
Eğitim Fakültesi	11	8.9	51	16.2	62	14.2
Hukuk Fakültesi	33	26.8	35	11.1	68	15.5
İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	19	15.4	2	0.6	21	4.8
Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi	23	18.7	30	9.5	53	12.1
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	11	8.9	63	20.0	74	16.9
Sağlık Bilimleri Fakültesi	21	17.1	125	39.7	146	33.3
İslami İlimler Fakültesi	3	2.4	9	2.9	12	2.7
Spor Bilimleri Fakültesi	2	1.6	0	0.0	2	0.5
<b>Fiziksel Aktivite Durumu</b>						
Hiç Aktivite Yapmam	16	13.0	74	23.5	90	20.5
Haftada 150 dk'nın Altında Aktivite Yaparım	33	26.8	139	44.1	172	39.3
Haftada 150-750 dk Arasında Aktivite Yaparım	57	46.3	96	30.5	153	34.9
Haftada 750 dk'nın Üzerinde Aktivite Yaparım	17	13.8	6	1.9	23	5.3

**Tablo 4.1'in Devamı**

<b>Kronik Hastalık Durumu</b>						
Evet	22	17.9	66	21.0	88	20.1
Hayır	101	82.1	249	79.0	350	79.9
<b>Kronik Hastalık Türü*</b>						
Diyabet (Şeker Hastalığı)	0	0.0	2	3.0	2	2.3
Hipertansiyon	1	4.5	2	3.0	3	3.4
Kalp ve Damar Hastalıkları	3	13.6	3	4.5	6	6.8
Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları	2	9.1	6	9.1	8	9.1
Böbrek Hastalıkları	1	4.5	1	1.5	2	2.3
Sindirim Sistemi Hastalıkları	1	4.5	10	15.2	11	12.5
Solunum Sistemi Hastalıkları	1	4.5	7	10.6	8	9.1
Kanser	0	0.0	1	1.5	1	1.1
Alerji	5	22.7	34	51.5	39	44.3
Migren	1	4.5	2	3.0	3	3.4
Tiroit Hastalıkları	0	0.0	4	6.1	4	4.5
PCOS	0	0.0	3	4.5	3	3.4
FMF	3	13.6	0	0.0	3	3.4
Anemi	0	0.0	2	3.0	2	2.3
BPPV	1	4.5	0	0.0	1	1.1
Deri Hastalıkları	2	9.1	1	1.5	3	3.4
İnsülin Direnci	0	0.0	1	1.5	1	1.1
Optik Sinir Hastalıkları	1	4.5	0	0.0	1	1.1

\*: Birden fazla yanıt verilmiştir.

#### 4.1.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin %49,5'inin (217 kişi) hazır işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri sık sık tükettiği, %68,7'inin (301 kişi) şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları sık sık tükettiği, %55,5'inin (243 kişi) yağlı yiyecekleri ve kızartmaları sık sık tükettiği ve %81,3'ünün (356 kişi) karbonhidrattan zengin besinleri sık sık tükettiği saptanmıştır. Bu bulgular, erkek bireylerde sırasıyla %47,2 (58 kişi), %60,2 (74 kişi), %57,7 (71 kişi) ve %87 (107 kişi); kadın bireylerde ise %50,5 (159 kişi), %72,1 (227 kişi), %54,6 (172 kişi) ve %79 (249 kişi) olarak bulunmuştur (Tablo 4.2).

**Tablo 4.2: Bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme bulgularının tanımlayıcı istatistikleri**

	Erkek (n=123)		Kadın (n=315)		Toplam (n=438)	
	n	%	n	%	n	%
<b>İştah Durumu</b>						
Normal (İyi)	81	65.9	187	59.4	268	61.2
Fena Değil	17	13.8	66	21.0	83	18.9
Kötü	6	4.9	22	7.0	28	6.4
Çok Fazla	19	15.4	40	12.7	59	13.5
<b>Ana Öğün Tüketme Sayısı</b>						
1 öğün	6	4.9	18	5.7	24	5.5
2 öğün	48	39.0	201	63.8	249	56.8
3 öğün	69	56.1	96	30.5	165	37.7
<b>Ara Öğün Tüketme Sayısı</b>						
Tüketmiyorum	23	18.7	36	11.4	59	13.5
1 öğün	45	36.6	98	31.1	143	32.6
2 öğün	40	32.5	144	45.7	184	42.0
3 öğün ve üzeri	15	12.2	37	11.7	52	11.9
<b>Ana Öğün Atlama Durumu</b>						
Evet	31	25.2	131	41.6	162	37.0
Hayır	92	74.8	184	58.4	276	63.0

**Tablo 4.2'nin Devamı**

<b>Atlanılan Ana Öğün</b>						
Sabah	20	64.5	76	58.0	96	59.3
Öğle	9	29.0	49	37.4	58	35.8
Akşam	2	6.5	6	4.6	8	4.9
<b>Diyet Programı Uygulama Durumu</b>						
Evet	12	9.8	26	8.3	38	8.7
Hayır	111	90.2	289	91.7	400	91.3
<b>Uygulanan Diyet Programı*</b>						
Glutensiz Diyet	1	8.3	3	11.5	4	10.5
Diyabetik Diyet	1	8.3	2	7.7	3	7.9
Zayıflama Diyeti	4	33.3	18	69.2	22	57.9
Ağırlık kazanımı Diyeti	2	16.7	1	3.8	3	7.9
Şekersiz Diyet	0	0.0	1	3.8	1	2.6
Laktozsuz Diyet	0	0.0	1	3.8	1	2.6
Definasyon Diyeti	3	25.0	0	0.0	3	7.9
Karbonhidrat Kısıtlı Diyet	0	0.0	2	7.7	2	5.3
Aralıklı Oruç Diyeti	1	8.3	0	0.0	1	2.6
<b>Hazır İşlenmiş veya Konserve Edilmiş Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu</b>						
Evet	58	47.2	159	50.5	217	49.5
Hayır	65	52.8	156	49.5	221	50.5
<b>Şeker, Şekerli Yiyecekler ve Tatlıları Sık Sık Tüketme Durumu</b>						
Evet	74	60.2	227	72.1	301	68.7
Hayır	49	39.8	88	27.9	137	31.3
<b>Yağlı Yiyecekleri ve Kızartmaları Sık Sık Tüketme Durumu</b>						
Evet	71	57.7	172	54.6	243	55.5
Hayır	52	42.3	143	45.4	195	44.5
<b>Karbonhidrattan Zengin Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu</b>						
Evet	107	87.0	249	79.0	356	81.3
Hayır	16	13.0	66	21.0	82	18.7

\*: Birden fazla yanıt verilmiştir.

## 4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) Bulguları

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin YBOYDA toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin bulgulara yer verilmiş; ayrıca bu puanlar, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmıştır.

### 4.2.1. Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri

Katılımcıların YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri Tablo 4.3'te verilmiştir.

**Tablo 4.3: Bireylerin YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri**

	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
Genel Beslenme Bilgisi	9 (0-10)	8.40±1.54
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	5 (1-6)	5.13±0.96
Besin Grupları	8 (3-9)	7.89±1.24
Porsiyon Miktarları	2 (0-3)	1.71±0.79
Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik	3 (0-5)	2.97±1.27
YBOYDA Toplam Puan	26 (10-32)	26.10±3.46

### 4.2.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Okuryazarlığı Bilgi Düzeyi Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

Katılımcıların beslenme okuryazarlığı bilgi düzeyi bulgularına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.4'te sunulmuştur. Buna göre; bireylerin %76,9'unun (337 kişi) genel beslenme bilgi düzeyinin yeterli olduğu, %84,5'inin (370 kişi) okuduğunu anlama ve yorumlama düzeyinin yeterli olduğu, %57,5'inin (252 kişi) besin grupları düzeyinin yeterli olduğu, %41,8'inin (183 kişi) porsiyon miktarları düzeyinin yetersiz olduğu, %59,4'ünün (260 kişi) gıda etiketleri okuma ve temel matematik düzeyinin sınırdaki olduğu ve %81,3'ünün (356 kişi) beslenme okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4).

Cinsiyetlere göre beslenme okuryazarlığı bilgi düzeyi bulgularına bakıldığında ise, erkek bireylerin %61'inin (75 kişi) genel beslenme bilgi düzeyinin yeterli olduğu, %78,9'unun (97 kişi) okuduğunu anlama ve yorumlama düzeyinin yeterli olduğu, %50,4'ünün (62 kişi) besin grupları düzeyinin sınırdaki olduğu, %42,3'ünün (52 kişi) porsiyon miktarları düzeyinin yetersiz olduğu, %56,9'unun (70 kişi) gıda etiketleri okuma ve temel matematik düzeyinin sınırdaki olduğu ve %67,5'inin (83 kişi) beslenme

okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğu; kadın bireylerin ise %83,2'sinin (262 kişi) genel beslenme bilgi düzeyinin yeterli olduğu, %86,7'sinin (273 kişi) okuduğunu anlama ve yorumlama düzeyinin yeterli olduğu, %60,6'sının (191 kişi) besin grupları düzeyinin yeterli olduğu, %42,9'unun (135 kişi) porsiyon miktarları düzeyinin sınırda olduğu, %60,3'ünün (190 kişi) gıda etiketi okuma ve temel matematik düzeyinin sınırda olduğu ve %86,7'sinin (273 kişi) beslenme okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4).

**Tablo 4.4: Bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme okuryazarlığı bilgi düzeyi bulgularının tanımlayıcı istatistikleri**

	Erkek (n=123)		Kadın (n=315)		Toplam (n=438)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Genel Beslenme Bilgisi Düzeyi</b>						
Yetersiz	2	1.6	1	0.3	3	0.7
Sınırda	46	37.4	52	16.5	98	22.4
Yeterli	75	61.0	262	83,2	337	76.9
<b>Okuduğunu Anlama ve Yorumlama Düzeyi</b>						
Yetersiz	6	4.9	6	1.9	12	2.7
Sınırda	20	16.3	36	11.4	56	12.8
Yeterli	97	78.9	273	86.7	370	84.5
<b>Besin Grupları Düzeyi</b>						
Yetersiz	0	0.0	1	0.3	1	0.2
Sınırda	62	50.4	123	39.0	185	42.2
Yeterli	61	49.6	191	60.6	252	57.5
<b>Porsiyon Miktarları Düzeyi</b>						
Yetersiz	52	42.3	131	41.6	183	41.8
Sınırda	47	38.2	135	42.9	182	41.6
Yeterli	24	19.5	49	15.6	73	16.7
<b>Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik Düzeyi</b>						
Yetersiz	50	40.7	97	30.8	147	33.6
Sınırda	70	56.9	190	60.3	260	59.4
Yeterli	3	2.4	28	8.9	31	7.1
<b>Beslenme Okuryazarlığı Düzeyi</b>						
Yetersiz	2	1.6	1	0.3	3	0.7
Sınırda	38	30.9	41	13.0	79	18.0
Yeterli	83	67.5	273	86.7	356	81.3

#### 4.2.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre YBOYDA alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.5’te verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre YBOYDA’nın “Genel Beslenme Bilgisi” (U=11923; p<0,001) alt boyut puanları arasında, “Besin Grupları” alt boyut puanları arasında (U=16183,5; p<0,01) ve “YBOYDA Toplam” puanları arasında (U=13761,5; p<0,001) istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, kadınların YBOYDA’nın “Genel Beslenme Bilgisi” alt boyutuna ait ortanca puanı [9 (1–10)], “Besin Grupları” alt boyutuna ait ortanca puanı [9 (3–9)] ve “YBOYDA Toplam” ortanca puanı [27 (10–32)], erkeklerin sırasıyla [8 (0–10)], [7 (5–9)] ve [26 (10–31)] olan ortanca puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4.5).

**Tablo 4.5: Bireylerin cinsiyetlerine göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Genel Beslenme Bilgisi	Erkek	7.66±1.72	8 (0-10)	<b>11923</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Kadın	8.69±1.36	9 (1-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Erkek	4.98±1.17	5 (1-6)	18314	0.333
	Kadın	5.18±0.87	5 (1-6)		
Besin Grupları	Erkek	7.65±1.21	7 (5-9)	<b>16183.5</b>	<b>0.004**</b>
	Kadın	7.99±1.24	9 (3-9)		
Porsiyon Miktarları	Erkek	1.67±0.90	2 (0-3)	19051.5	0.772
	Kadın	1.72±0.74	2 (0-3)		
Gıda Etiketini Okuma ve Temel Matematik	Erkek	2.75±1.32	3 (0-5)	17117.5	0.050
	Kadın	3.05±1.23	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Erkek	24.72±3.94	26 (10-31)	<b>13761.5</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Kadın	26.63±3.10	27 (10-32)		

U: Mann-Whitney U Testi

\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

#### 4.2.4. Bireylerin Kronik Hastalık Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Katılımcıların kronik hastalık durumlarına göre YBOYDA alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel anlamda önemli bir fark bulunmadığı (p>0,05) gözlenmiştir (Tablo 4.6).

**Tablo 4.6: Bireylerin kronik hastalık durumlarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	<b>Kronik Hastalık Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	8.72±1.07	9 (5-10)	13822	0.125
	Hayır	8.32±1.63	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Evet	5.16±1.02	5 (1-6)	14742	0.500
	Hayır	5.12±0.95	5 (1-6)		
Besin Grupları	Evet	7.98±1.10	8.5 (6-9)	14924	0.627
	Hayır	7.87±1.27	8 (3-9)		
Porsiyon Miktarları	Evet	1.73±0.78	2 (0-3)	15186	0.829
	Hayır	1.71±0.79	2 (0-3)		
Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik	Evet	3.20±1.14	3 (0-5)	13575.5	0.075
	Hayır	2.91±1.29	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Evet	26.78±2.80	27 (14-31)	13326.5	0.050
	Hayır	25.92±3.59	26 (10-32)		

U: Mann-Whitney U Testi

#### 4.2.5. Bireylerin Diyet Programı Uygulama Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Katılımcıların diyet programı uygulama durumlarına göre YBOYDA alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.7'de verilmiştir. Katılımcıların diyet programı uygulama durumlarına göre YBOYDA alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel anlamda önemli bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) gözlenmiştir (Tablo 4.7).

**Tablo 4.7: Bireylerin diyet programı uygulama durumlarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	<b>Diyet Programı Uygulama Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	8.55±1.50	9 (4-10)	7016	0.419
	Hayır	8.38±1.54	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Evet	4.79±1.21	5 (1-6)	6287.5	0.055
	Hayır	5.16±0.93	5 (1-6)		
Besin Grupları	Evet	7.66±1.32	7 (5-9)	6760	0.223
	Hayır	7.92±1.23	9 (3-9)		
Porsiyon Miktarları	Evet	1.76±0.91	2 (0-3)	7376	0.747
	Hayır	1.71±0.77	2 (0-3)		
Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik	Evet	2.84±1.48	3 (0-5)	7305	0.682
	Hayır	2.98±1.24	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Evet	25.61±4.51	26.5 (13-32)	7461.5	0.852
	Hayır	26.14±3.35	26 (10-32)		

U: Mann-Whitney U Testi

#### **4.2.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması**

Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.8’de verilmiştir.

Fiziksel aktivite düzeylerine göre, YBOYDA’nın "Porsiyon Miktarları" ( $p<0,01$ ), "Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik" ( $p<0,001$ ) alt faktör puanları ve "YBOYDA Toplam" ( $p<0,01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. "Porsiyon Miktarları" alt faktöründe, haftada 150–750 dakika fiziksel aktivite yapan bireylerin [2 (0–3)] ortanca puanı, haftada 750 dakikadan fazla fiziksel aktivite yapan bireylerin [1 (0–3)] ortanca puanına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. "Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik" alt faktöründe, haftada 150 dakikadan az [3 (0–5)], 150–750 dakika [3 (0–5)] ve 750 dakikadan fazla [3 (0–5)] fiziksel aktivite yapan bireylerin ortanca puanları, hiç fiziksel aktivite yapmayan bireylerin [2,5 (0–5)] ortanca puanına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Toplam YBOYDA puanlarında ise, haftada 150 dakikadan az [27 (19–32)] ve 150–750 dakika [27 (14–32)] fiziksel aktivite yapan bireylerin ortanca puanları, hem hiç fiziksel aktivite yapmayan [25 (10–32)] bireylerin hem de haftada 750 dakikadan fazla aktivite yapan bireylere [25 (13–29)] göre anlamlı yüksek bulunmuştur (Tablo 4.8).

**Tablo 4.8: Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	Fiziksel Aktivite Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Genel Beslenme Bilgisi	Hiç aktivite yapmam	7.96±2.04	8.5 (0-10)	6.144	0.105
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	8.55±1.33	9 (5-10)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	8.55±1.33	9 (5-10)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	8.00±1.65	9 (4-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Hiç aktivite yapmam	4.84±1.31	5 (1-6)	6.533	0.088
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	5.26±0.75	5 (3-6)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	5.20±0.85	5 (1-6)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	4.78±1.20	5 (2-6)		
Besin Grupları	Hiç aktivite yapmam	7.87±1.33	9 (3-9)	5.417	0.144
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	7.97±1.28	9 (4-9)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	7.90±1.13	8 (5-9)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	7.39±1.20	7 (6-9)		
Porsiyon Miktarları	Hiç aktivite yapmam	1.74±0.86	2 <sup>b</sup> (0-3)	11.491	0.009**
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	1.68±0.76	2 <sup>b</sup> (0-3)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	1.80±0.75	2 <sup>b</sup> (0-3)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	1.22±0.80	1 <sup>a</sup> (0-3)		
Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik	Hiç aktivite yapmam	2.46±1.33	2,5 <sup>a</sup> (0-5)	18.127	<0.001***
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	3.05±1.19	3 <sup>b</sup> (0-5)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	3.16±1.24	3 <sup>b</sup> (0-5)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	3.09±1.28	3 <sup>b</sup> (0-5)		
YBOYDA Toplam	Hiç aktivite yapmam	24.87±4.70	25 <sup>a</sup> (10-32)	15.036	0.002**
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	26.50±2.77	27 <sup>b</sup> (19-32)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	26.61±3.05	27 <sup>b</sup> (14-32)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	24.48±3.57	25 <sup>a</sup> (13-29)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

#### 4.2.7. Bireylerin BKİ Gruplarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Bireylerin BKİ gruplarına göre YBOYDA alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırması incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel anlamda önemli bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür (Tablo 4.9).

**Tablo 4.9: Bireylerin BKİ gruplarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	BKİ Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Genel Beslenme Bilgisi	Zayıf	8.44±1.77	9 (1-10)	1.823	0.610
	Normal	8.44±1.50	9 (0-10)		
	Preobez	8.21±1.56	9 (4-10)		
	Obez	8.45±1.69	9 (4-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Zayıf	5.26±1.19	6 (1-6)	4.902	0.179
	Normal	5.13±0.91	5 (1-6)		
	Preobez	5.10±1.04	5 (1-6)		
	Obez	4.82±0.98	5 (2-6)		
Besin Grupları	Zayıf	8.03±1.14	9 (5-9)	3.354	0.340
	Normal	7.89±1.29	9 (3-9)		
	Preobez	7.79±1.13	8 (5-9)		
	Obez	8.36±1.12	9 (6-9)		
Porsiyon Miktarları	Zayıf	1.79±0.66	2 (1-3)	0.909	0.8232
	Normal	1.69±0.79	2 (0-3)		
	Preobez	1.73±0.81	2 (0-3)		
	Obez	1.82±1.08	2 (0-3)		
Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik	Zayıf	3.26±1.52	3 (1-5)	6.817	0.078
	Normal	3.02±1.21	3 (0-5)		
	Preobez	2.64±1.30	3 (0-4)		
	Obez	3.00±1.26	3 (0-4)		
YBOYDA Toplam	Zayıf	26.77±4.03	27 (10-32)	5.488	0.139
	Normal	26.16±3.18	26 (10-32)		
	Preobez	25.46±3.93	26 (11-31)		
	Obez	26.45±5.01	28 (13-31)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

#### 4.2.8. Bireylerin Bazı Besinleri Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Bireylerin hazır işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri; şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları; yağlı yiyecekleri ve kızartmaları, karbonhidrattan zengin besinleri tüketme sıklıklarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.10'da verilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ; Tablo 4.10).

**Tablo 4.10: Bireylerin bazı besinleri sık sık tüketme durumlarına göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	<b>Hazır İşlenmiş veya Konserve Edilmiş Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu</b>	<b><math>\bar{X} \pm SS</math></b>	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	8.31±1.48	9 (2-10)	21793	0.089
	Hayır	8.48±1.59	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Evet	5.09±0.97	5 (1-6)	22902	0.376
	Hayır	5.16±0.96	5 (1-6)		
Besin Grupları	Evet	7.84±1.24	8 (3-9)	22863	0.362
	Hayır	7.94±1.25	9 (4-9)		
Porsiyon Miktarları	Evet	1.77±0.76	2 (0-3)	21712.5	0.066
	Hayır	1.65±0.80	2 (0-3)		
Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik	Evet	2.91±1.30	3 (0-5)	22939.5	0.417
	Hayır	3.02±1.23	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Evet	25.93±3.48	26 (11-32)	22441.5	0.244
	Hayır	26.26±3.44	27 (10-32)		
	<b>Şeker, Şekerli Yiyecekler ve Tatlıları Sık Sık Tüketme Durumu</b>	<b><math>\bar{X} \pm SS</math></b>	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	8.43±1.39	9 (4-10)	20121	0.676
	Hayır	8.34±1.82	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Evet	5.12±0.90	5 (1-6)	19155	0.195
	Hayır	5.15±1.08	5 (1-6)		
Besin Grupları	Evet	7.92±1.23	9 (3-9)	19898.5	0.526
	Hayır	7.84±1.26	8 (5-9)		
Porsiyon Miktarları	Evet	1.76±0.78	2 (0-3)	18405	0.053
	Hayır	1.61±0.80	2 (0-3)		
Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik	Evet	2.96±1.22	3 (0-5)	20026.5	0.618
	Hayır	2.99±1.37	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Evet	26.17±3.18	26 (13-32)	20580	0.975
	Hayır	25.93±4.01	27 (10-32)		

U: Mann-Whitney U Testi

**Tablo 4.10'un Devamı**

	<b>Yağlı Yiyecekleri ve Kızartmaları Sık Sık Tüketme Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	8.33±1.55	9 (1-10)	22255	0.260
	Hayır	8.48±1.52	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Evet	5.07±1.03	5 (1-6)	22489.5	0.320
	Hayır	5.19±0.87	5 (1-6)		
Besin Grupları	Evet	7.83±1.26	8 (3-9)	22201.5	0.220
	Hayır	7.97±1.21	9 (5-9)		
Porsiyon Miktarları	Evet	1.70±0.79	2 (0-3)	23577	0.925
	Hayır	1.72±0.78	2 (0-3)		
Gıda Etiketini Okuma ve Temel Matematik	Evet	2.92±1.28	3 (0-5)	22612	0.396
	Hayır	3.03±1.25	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Evet	25.86±3.56	26 (10-32)	21699	0.128
	Hayır	26.39±3.32	27 (10-32)		
	<b>Karbonhidrattan Zengin Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	8.47±1.41	9 (1-10)	13477	0.264
	Hayır	8.09±1.96	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Evet	5.16±0.91	5 (1-6)	13925.5	0.480
	Hayır	5.00±1.15	5 (1-6)		
Besin Grupları	Evet	7.86±1.24	8 (3-9)	13501	0.251
	Hayır	8.02±1.23	9 (5-9)		
Porsiyon Miktarları	Evet	1.72±0.80	2 (0-3)	13758.5	0.385
	Hayır	1.66±0.74	2 (0-3)		
Gıda Etiketini Okuma ve Temel Matematik	Evet	2.96±1.27	3 (0-5)	14394	0.840
	Hayır	2.99±1.26	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Evet	26.17±3.25	26 (10-32)	14430	0.872
	Hayır	25.76±4.26	27 (10-31)		

U: Mann-Whitney U Testi

#### 4.2.9. Bireylerin Hedonik Açlık Düzeylerine Göre YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Araştırmaya katılan bireylerin hedonik açlık düzeylerine göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.11’de verilmiştir.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, bireylerin hedonik açlık düzeylerine göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür (Tablo 4.11).

**Tablo 4.11: Bireylerin hedonik açlık düzeylerine göre YBOYDA alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	Hedonik Açlık Düzeyi	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Genel Beslenme Bilgisi	Hedonik açlık yok	8.30±1.50	9 (4-10)	13114	0.423
	Hedonik açlık var	8.42±1.55	9 (0-10)		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Hedonik açlık yok	5.04±1.08	5 (1-6)	13428	0.612
	Hedonik açlık var	5.15±0.94	5 (1-6)		
Besin Grupları	Hedonik açlık yok	7.68±1.31	7 (4-9)	12379	0.103
	Hedonik açlık var	7.94±1.22	9 (3-9)		
Porsiyon Miktarları	Hedonik açlık yok	1.62±0.76	2 (0-3)	12870	0.274
	Hedonik açlık var	1.73±0.79	2 (0-3)		
Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik	Hedonik açlık yok	2.91±1.34	3 (0-5)	13505.5	0.687
	Hedonik açlık var	2.98±1.25	3 (0-5)		
YBOYDA Toplam	Hedonik açlık yok	25.55±3.68	26 (13-32)	12508	0.166
	Hedonik açlık var	26.21±3.41	27 (10-32)		

U: Mann-Whitney U Testi

#### 4.2.10. Bireylerin Yaş ve BKİ Değerleri ile YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmadaki katılımcıların yaş ve BKİ değerleri ile YBOYDA alt faktör ve toplam puanları arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Araştırmada, BKİ düzeyi arttıkça YBOYDA’nın “Genel Beslenme Bilgisi” (%12,3) alt faktör puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalış gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaş arttıkça YBOYDA’nın “Okuduğunu Anlama ve Yorumlama” (%9,7) ve “Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik” (%10,4) alt faktör puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenmiştir ( $p<0,05$ ; Tablo 4.12).

**Tablo 4.12: Bireylerin yaş ve BKİ değerleri ile YBOYDA alt faktör ve toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

	Yaş		BKİ	
	s	p	s	p
Genel Beslenme Bilgisi	0.033	0.489	<b>-0.123</b>	<b>0.010*</b>
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	<b>0.097</b>	<b>0.043*</b>	-0.042	0.377
Besin Grupları	0.035	0.461	-0.025	0.604
Porsiyon Miktarları	0.018	0.708	0.047	0.326
Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik	<b>0.104</b>	<b>0.030*</b>	-0.092	0.053
YBOYDA Toplam	0.093	0.051	-0.072	0.134

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

\*p<0,05

### 4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) Bulguları

Bu bölümde, BGÖ toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin bulgulara yer verilmiş; ayrıca bu puanlar, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmıştır.

#### 4.3.1. Bireylerin BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri

Katılımcıların BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri Tablo 4.13'te verilmiştir. Buna göre; “Besin Bulunabilirliği” alt faktör puanlarının 1-5 arasında değiştiği ve ortalamalarının  $2,73 \pm 0,86$  olduğu, “Besin Mevcudiyeti” alt faktör puanlarının 1-5 arasında değiştiği ve ortalamalarının  $3,27 \pm 0,88$  olduğu, “Besinin Tadına Bakılması” alt faktör puanlarının 1-5 arasında değiştiği ve ortalamalarının  $3,42 \pm 0,78$  olduğu ve “BGÖ Toplam” puanlarının 1-5 arasında değiştiği ve ortalamalarının  $3,11 \pm 0,70$  olduğu saptanmıştır (Tablo 4.13).

**Tablo 4.13: Bireylerin BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri**

	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
Besin Bulunabilirliği	2.8 (1-5)	$2.73 \pm 0.86$
Besin Mevcudiyeti	3.3 (1-5)	$3.27 \pm 0.88$
Besinin Tadına Bakılması	3.4 (1-5)	$3.42 \pm 0.78$
BGÖ Toplam	3.1 (1-5)	$3.11 \pm 0.70$

#### 4.3.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre BGÖ alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.14'te verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre BGÖ'nün "Besin Mevcudiyeti" (U=15114,5; p<0,001), "Besinin Tadına Bakılması" (U=16881; p<0,05) alt boyutları ve "BGÖ Toplam" (t=-2,173; p<0,05) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, kadınların "Besin Mevcudiyeti" [3,5 (1-5)], "Besinin Tadına Bakılması" [3,6 (1-5)] ve "BGÖ Toplam" puanı (3,15 ± 0,71), erkeklerin sırasıyla [3 (1-5)], [3,2 (1-5)] ve (2,99 ± 0,68) olan puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.14).

**Tablo 4.14: Bireylerin cinsiyetlerine göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	t-U	p
Besin Bulunabilirliği	Erkek	2.70±0.83	2.7 (1-5)	U=18855.5	0.664
	Kadın	2.75±0.87	2.8 (1-4.8)		
Besin Mevcudiyeti	Erkek	3.05±0.83	3 (1-5)	U=15114.5	<0.001***
	Kadın	3.36±0.88	3.5 (1-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Erkek	3.29±0.78	3.2 (1-5)	U=16881	0.036*
	Kadın	3.47±0.77	3.6 (1-5)		
BGÖ Toplam	Erkek	2.99±0.68	3 (1-5)	t=-2.173	0.030*
	Kadın	3.15±0.71	3.1 (1,1-4.9)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

\*p<0,05; \*\*\*p<0,001

#### 4.3.3. Bireylerin Hedonik Açlık Düzeylerine Göre Cinsiyet, Yaş ve BKİ Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin hedonik açlık düzeylerine göre cinsiyet, yaş ve BKİ bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, hedonik açlığı olmayan bireylerin %68,8'inin (53 kişi) kadın olduğu, yaş ortalamalarının 22,17±2,28 yıl olduğu, %77,9'unun (60 kişi) normal vücut ağırlığına sahip olduğu ve BKİ ortalamalarının 21,72±2,91 kg/m<sup>2</sup> olduğu, hedonik açlığı olan bireylerin %72,6'sının (262 kişi) kadın olduğu, yaş ortalamalarının 21,64±1,94 yıl olduğu, %68,7'sinin (248 kişi) normal vücut ağırlığına sahip olduğu ve BKİ ortalamalarının 22,74±3,42 kg/m<sup>2</sup> olduğu bulunmuştur (Tablo 4.15).

**Tablo 4.15: Bireylerin hedonik açlık düzeylerine göre cinsiyet, yaş ve BKİ bulgularının tanımlayıcı istatistikleri**

	Hedonik Açlık Yok (n=77)		Hedonik Açlık Var (n=361)	
	n	%	n	%
<b>Cinsiyet</b>				
Erkek	24	31.2	99	27.4
Kadın	53	68.8	262	72.6
	$\bar{X} \pm SS$		$\bar{X} \pm SS$	
<b>Yaş (yıl) (<math>\bar{X} \pm SS</math>)</b>	22.17±2.28		21.64±1.94	
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>) (<math>\bar{X} \pm SS</math>)</b>	21.72±2.91		22.74±3.42	
	n	%	n	%
<b>BKİ Grup</b>				
Zayıf	8	10.4	31	8.6
Normal	60	77.9	248	68.7
Preobez	8	10.4	72	19.9
Obez	1	1.3	10	2.8

#### 4.3.4. Bireylerin Kronik Hastalık Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Katılımcıların kronik hastalık durumlarına göre BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" alt boyut puanları arasında (U=13117; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bulgular değerlendirildiğinde, BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" alt boyut puanlarında kronik hastalığı olan bireylerin [3,6 (1-5)] ortancası, kronik hastalığı olmayan bireylerin [3,4 (1-5)] ortancasına göre istatistiksel anlamda yüksektir (Tablo 4.16).

**Tablo 4.16: Bireylerin kronik hastalık durumlarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	Kronik Hastalık Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	t-U	p
Besin Bulunabilirliği	Evet	2.83±0.78	2.8 (1-4.7)	U=14301	0.300
	Hayır	2.71±0.88	2.7 (1-5)		
Besin Mevcudiyeti	Evet	3.33±0.97	3.3 (1,3-5)	U=14856.5	0.607
	Hayır	3.26±0.86	3.3 (1-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Evet	3.54±0.75	3.6 (1-5)	U=13117	0.031*
	Hayır	3.39±0.78	3.4 (1-5)		
BGÖ Toplam	Evet	3.20±0.70	3.2 (1,1-4.8)	t=1.393	0.164
	Hayır	3.08±0.71	3.1 (1-5)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi  
\*p<0,05

#### 4.3.5. Bireylerin Diyet Programı Uygulama Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Araştırmadaki katılımcıların diyet programı uygulama durumlarına göre BGÖ alt boyut ve toplam puanları karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 4.17).

**Tablo 4.17: Bireylerin diyet programı uygulama durumlarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	<b>Diyet Programı Uygulama Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>t-U</b>	<b>p</b>
Besin Bulunabilirliği	Evet	2.89±0.99	3 (1-4.7)	U=6685	0.219
	Hayır	2.72±0.85	2.7 (1-5)		
Besin Mevcudiyeti	Evet	3.29±1.06	3.1 (1.3-5)	U=7455	0.845
	Hayır	3.27±0.86	3.3 (1-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Evet	3.25±0.82	3.2 (1.6-5)	U=6336	0.089
	Hayır	3.43±0.77	3.6 (1-5)		
BGÖ Toplam	Evet	3.12±0.84	3.1 (1.5-4.9)	t=0.091	0.927
	Hayır	3.10±0.69	3.1 (1-5)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

#### 4.3.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Araştırmadaki katılımcıların fiziksel aktivite durumlarına göre BGÖ alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.18’de verilmiştir. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ; Tablo 4.18).

**Tablo 4.18: Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	Fiziksel Aktivite Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	F-H	p
Besin Bulunabilirliği	Hiç aktivite yapmam	2.74±0.86	2.8 (1-4.8)	H=5.017	0.171
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	2.84±0.84	2.8 (1-4.8)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	2.62±0.89	2.7 (1-5)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	2.66±0.70	2.8 (1.5-3.8)		
Besin Mevcudiyeti	Hiç aktivite yapmam	3.30±0.99	3.5 (1-5)	H=5.943	0.114
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	3.37±0.84	3.4 (1.3-5)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	3.18±0.88	3.3 (1.5-5)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	3.05±0.68	3 (1.8-4.3)		
Besinin Tadına Bakılması	Hiç aktivite yapmam	3.35±0.87	3.4 (1-5)	H=4.650	0.199
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	3.48±0.75	3.6 (1.4-5)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	3.43±0.75	3.4 (1-5)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	3.16±0.74	3 (1.6-4.4)		
BGÖ Toplam	Hiç aktivite yapmam	3.09±0.75	3.1 (1-4.9)	F=1.878	0.133
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	3.19±0.67	3.2 (1.5-4.9)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	3.04±0.73	3 (1.1-5)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	2.93±0.58	2.9 (1.9-4.1)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

#### 4.3.7. Bireylerin BKİ Gruplarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması

Katılımcıların BKİ gruplarına göre BGÖ'nün "Besin Bulunabilirliği" (H=17,874; p<0,001) alt faktör ve "BGÖ Toplam" (F=3,999; p<0,01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, obez ve preobez bireylerin "Besin Bulunabilirliği" alt faktör puanları, normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylerden daha yüksek, "BGÖ Toplam" puanları ise obez bireylerde zayıf bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.19).

**Tablo 4.19: Bireylerin BKİ gruplarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

	BKİ Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	F-H	p
Besin Bulunabilirliği	Zayıf	2.47±0.84	2.3 <sup>a</sup> (1-5)	<b>H=17.874</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Normal	2.68±0.86	2.7 <sup>a</sup> (1-4.8)		
	Preobez	3.03±0.78	3 <sup>b</sup> (1-4.8)		
	Obez	3.15±1.01	3.3 <sup>b</sup> (1.5-4.7)		
Besin Mevcudiyeti	Zayıf	2.99±0.95	3 (1.3-5)	H=7.332	0.062
	Normal	3.25±0.86	3.3 (1-5)		
	Preobez	3.46±0.86	3.5 (1.8-5)		
	Obez	3.55±0.97	3.5 (1.8-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Zayıf	3.34±0.83	3.6 (1.4-5)	H=2.078	0.556
	Normal	3.41±0.75	3.6 (1-5)		
	Preobez	3.44±0.82	3.4 (1.4-5)		
	Obez	3.76±0.94	4 (2.2-5)		
BGÖ Toplam	Zayıf	2.90±0.74 <sup>a</sup>	2.9 (1.3-5)	<b>F=3.999</b>	<b>0.008**</b>
	Normal	3.07±0.69 <sup>ab</sup>	3.1 (1-4.9)		
	Preobez	3.28±0.68 <sup>ab</sup>	3.3 (1.7-4.8)		
	Obez	3.46±0.90 <sup>b</sup>	3.4 (1.8-4.9)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

a, b: Ortak harfe sahip olmayan ortalamalar ve medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

#### **4.3.8. Bireylerin Bazı Besinleri Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanlarının Karşılaştırması**

Bireylerin hazır, işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri; şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları; yağlı yiyecekleri ve kızartmaları, karbonhidrattan zengin besinleri sık sık tüketme durumlarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 4.20’de verilmiştir.

Bireylerin hazır işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri sık sık tüketme durumlarına göre BGÖ’nün “Besin Bulunabilirliği” alt faktör puanları arasında ( $U=21124$ ;  $p<0,05$ ), “Besin Mevcudiyeti” alt faktör puanları arasında ( $U=19071,5$ ;  $p<0,001$ ), “Besinin Tadına Bakılması” alt faktör puanları arasında ( $U=21219$ ;  $p<0,05$ ) ve “BGÖ Toplam” puanları arasında ( $t=3,250$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel düzeyde anlamlı fark gözlenmiştir (Tablo 4.20).

Bireylerin şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları sık sık tüketme durumlarına göre BGÖ’nün “Besin Bulunabilirliği” alt faktör puanları arasında ( $U=15398$ ;  $p<0,001$ ), “Besin Mevcudiyeti” alt faktör puanları arasında ( $U=13183,5$ ;  $p<0,001$ ), “Besinin Tadına Bakılması” alt faktör puanları arasında ( $U=16252,5$ ;  $p<0,001$ ) ve “BGÖ Toplam” puanları arasında ( $t=5,620$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel düzeyde anlamlı fark gözlenmiştir (Tablo 4.20).

Bireylerin yağlı yiyecekleri ve kızartmaları sık sık tüketme durumlarına göre BGÖ’nün “Besin Bulunabilirliği” alt faktör puanları arasında ( $U=17986$ ;  $p<0,001$ ), “Besin Mevcudiyeti” alt faktör puanları arasında ( $U=17347$ ;  $p<0,001$ ), “Besinin Tadına Bakılması” alt faktör puanları arasında ( $U=19247$ ;  $p<0,001$ ) ve “BGÖ Toplam” puanları arasında ( $t=5,269$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel düzeyde anlamlı fark gözlenmiştir (Tablo 4.20).

Bireylerin karbonhidrattan zengin besinleri sık sık tüketme durumlarına göre BGÖ’nün “Besin Bulunabilirliği” alt faktör puanları arasında ( $U=11861$ ;  $p<0,01$ ), “Besin Mevcudiyeti” alt faktör puanları arasında ( $U=10855$ ;  $p<0,001$ ), “Besinin Tadına Bakılması” alt faktör puanları arasında ( $U=11707$ ;  $p<0,01$ ) ve “BGÖ Toplam” puanları arasında ( $t=3,522$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel düzeyde anlamlı fark gözlenmiştir (Tablo 4.20).

**Tablo 4.20: Bireylerin bazı besinleri sık sık tüketme durumlarına göre BGÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması**

		<b>Hazır İşlenmiş veya Konserve Edilmiş Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>t-U</b>	<b>p</b>
Besin Bulunabilirliği	Evet		2.83±0.85	2.8 (1-4.8)	<b>U=21124</b>	<b>0.031*</b>
	Hayır		2.65±0.86	2.7 (1-5)		
Besin Mevcudiyeti	Evet		3.44±0.87	3.5 (1.3-5)	<b>U=19071.5</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		3.11±0.86	3.3 (1-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Evet		3.51±0.71	3.6 (1.4-5)	<b>U=21219</b>	<b>0.036*</b>
	Hayır		3.33±0.83	3.4 (1-5)		
BGÖ Toplam	Evet		3.22±0.67	3.2 (1.7-4.9)	<b>t=3.250</b>	<b>0.001**</b>
	Hayır		3.00±0.72	3 (1-5)		
		<b>Şeker, Şekerli Yiyecekler ve Tatlıları Sık Sık Tüketme Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>t-U</b>	<b>p</b>
Besin Bulunabilirliği	Evet		2.86±0.85	2.8 (1-5)	<b>U=15398</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.47±0.81	2.5 (1-4.7)		
Besin Mevcudiyeti	Evet		3.44±0.88	3.5 (1-5)	<b>U=13183.5</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.90±0.75	3 (1-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Evet		3.51±0.76	3.6 (1-5)	<b>U=16252.5</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		3.22±0.78	3.2 (1.2-5)		
BGÖ Toplam	Evet		3.23±0.70	3.2 (1-5)	<b>t=5.620</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.83±0.65	2.9 (1.3-4.5)		
		<b>Yağlı Yiyecekleri ve Kızartmaları Sık Sık Tüketme Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>t-U</b>	<b>p</b>
Besin Bulunabilirliği	Evet		2.90±0.85	2.8 (1-5)	<b>U=17986</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.53±0.82	2.5 (1-4.7)		
Besin Mevcudiyeti	Evet		3.45±0.88	3.5 (1-5)	<b>U=17347</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		3.05±0.83	3 (1.3-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Evet		3.54±0.75	3.6 (1-5)	<b>U=19247</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		3.27±0.79	3.4 (1-5)		
BGÖ Toplam	Evet		3.26±0.69	3.3 (1-5)	<b>t=5.269</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.91±0.68	2.9 (1.1-4.9)		
		<b>Karbonhidrattan Zengin Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu</b>	$\bar{X} \pm SS$	<b>Medyan (min-max)</b>	<b>t-U</b>	<b>p</b>
Besin Bulunabilirliği	Evet		2.79±0.86	2.8 (1-5)	<b>U=11861</b>	<b>0.008**</b>
	Hayır		2.49±0.84	2.5 (1-4.7)		
Besin Mevcudiyeti	Evet		3.34±0.89	3.5 (1-5)	<b>U=10855</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.96±0.77	3 (1.3-5)		
Besinin Tadına Bakılması	Evet		3.46±0.79	3.6 (1-5)	<b>U=11707</b>	<b>0.005**</b>
	Hayır		3.22±0.67	3.2 (1-4.6)		
BGÖ Toplam	Evet		3.16±0.71	3.1 (1-5)	<b>t=3.522</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		2.86±0.61	2.9 (1.1-4.4)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

#### 4.3.9. Bireylerin Yaş ve BKİ Değerleri ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmadaki katılımcıların yaş ve BKİ değerleri ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve bulgular Tablo 4.21’de sunulmuştur.

Araştırmada, BKİ düzeyi arttıkça BGÖ’nün “Besin Bulunabilirliği” (%26,4), “Besin Mevcudiyeti” (%16,9) ve “BGÖ Toplam” (%19,8) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenmiştir ( $p < 0,001$ ). Bireylerin yaşları ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ; Tablo 4.21).

**Tablo 4.21: Bireylerin yaş ve BKİ değerleri ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

	Yaş		BKİ	
	s	p	s	p
Besin Bulunabilirliği	-0.030	0.533	<b>0.264</b>	<b>&lt;0.001***</b>
Besin Mevcudiyeti	-0.027	0.569	<b>0.169</b>	<b>&lt;0.001***</b>
Besinin Tadına Bakılması	0.020	0.675	0.017	0.717
BGÖ Toplam	-0.015	0.751	<b>0.198</b>	<b>&lt;0.001***</b>

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

\*\*\* $p < 0,001$

#### 4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) Bulguları

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin DEBQ alt boyutlarına ilişkin bulgulara yer verilmiş; ayrıca bu puanlar, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmıştır.

##### 4.4.1. Bireylerin DEBQ Alt Faktör Puanlarının Özet İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin DEBQ alt faktör puanlarının özet istatistikleri Tablo 4.22’de verilmiştir.

**Tablo 4.22: Bireylerin DEBQ alt faktör puanlarının özet istatistikleri**

	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
Kısıtlayıcı Yeme	25 (10-50)	24.60±7.91
Duygusal Yeme	29 (13-65)	30.10±12.97
Dışsal Yeme	30 (10-50)	30.24±6.67

#### 4.4.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Bireylerin cinsiyetlerine göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması Tablo 4.23'te sunulmuştur. Buna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 4.23).

**Tablo 4.23: Bireylerin cinsiyetlerine göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Erkek	24.15±7.55	24 (10-50)	18519	0.473
	Kadın	24.78±8.05	25 (10-47)		
Duygusal Yeme	Erkek	28.58±11.98	28 (13-65)	17763.5	0.176
	Kadın	30.70±13.31	31 (13-65)		
Dışsal Yeme	Erkek	29.84±6.62	30 (10-50)	18378.5	0.403
	Kadın	30.40±6.69	30 (10-49)		

U: Mann-Whitney U Testi

#### 4.4.3. Bireylerin Kronik Hastalık Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Bireylerin kronik hastalık durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması Tablo 4.24'te verilmiştir. Buna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 4.24).

**Tablo 4.24: Bireylerin kronik hastalık durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

	Kronik Hastalık Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	t-U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	25.94±9.07	27 (10-47)	U=13907	0.159
	Hayır	24.26±7.57	24 (10-50)		
Duygusal Yeme	Evet	31.07±13.56	30.5 (13-62)	U=14712.5	0.517
	Hayır	29.86±12.83	29 (13-65)		
Dışsal Yeme	Evet	31.19±6.22	30 (17-46)	t=1.496	0.135
	Hayır	30.01±6.76	30 (10-50)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

#### 4.4.4. Bireylerin Diyet Programı Uygulama Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Bireylerin diyet programı uygulama durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması Tablo 4.25’te sunulmuştur.

Diyet programı uygulayan bireylerin DEBQ “Kısıtlayıcı Yeme,” ve “Duygusal Yeme” alt faktör puanları, diyet yapmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0,001$ ; Tablo 4.25).

**Tablo 4.25: Bireylerin diyet programı uygulama durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

	Diyet Programı Uygulama Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	t-U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	29.26±7.38	30 (13-42)	U=4672	<0.001***
	Hayır	24.16±7.82	24 (10-50)		
Duygusal Yeme	Evet	37.42±13.69	39 (13-60)	U=5016	<0.001***
	Hayır	29.41±12.70	28 (13-65)		
Dışsal Yeme	Evet	30.87±5.79	30 (20-41)	t=0.603	0.547
	Hayır	30.19±6.75	30 (10-50)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

\*\*\* $p < 0,001$

#### 4.4.5. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması Tablo 4.26’da verilmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların fiziksel aktivite durumlarına göre DEBQ’nun “Duygusal Yeme” alt faktör puanları arasında (H=11,504; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir (Tablo 4.26).

**Tablo 4.26: Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

	Fiziksel Aktivite	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	F-H	p
Kısıtlayıcı Yeme	Hiç aktivite yapmam	24.89±8.61	24.5 (10-50)	H=0.680	0.878
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	24.85±7.44	25 (10-47)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	24.37±8.20	25 (10-49)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	23.17±6.69	23 (10-33)		
Duygusal Yeme	Hiç aktivite yapmam	33.81±13.40	33.5 <sup>b</sup> (13-65)	H=11.504	0.009**
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	29.63±12.09	29.5 <sup>a</sup> (13-65)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	29.18±13.63	27 <sup>a</sup> (13-65)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	25.26±10.35	24 <sup>a</sup> (13-45)		
Dışsal Yeme	Hiç aktivite yapmam	31.51±6.67	30 (17-50)	F=1.419	0.237
	Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım	29.98±6.58	30 (11-49)		
	Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım	29.78±6.67	30 (10-50)		
	Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım	30.30±7.08	30 (10-40)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

\*\*p<0,01

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

#### 4.4.6. Bireylerin BKİ Gruplarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Araştırmaya katılan bireylerin BKİ gruplarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması Tablo 4.27’de verilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların BKİ gruplarına göre DEBQ’nun “Kısıtlayıcı Yeme,” ve “Duygusal Yeme” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış ( $p<0,001$ ) olmakla birlikte, obez ve preobez bireylerin puanları normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.27).

**Tablo 4.27: Bireylerin BKİ gruplarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

	BKİ Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	F-H	p
Kısıtlayıcı Yeme	Zayıf	16.72±5.39	16 <sup>a</sup> (10-32)	<b>H=49.436</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Normal	24.81±7.89	25 <sup>b</sup> (10-50)		
	Preobez	27.23±6.72	27 <sup>c</sup> (13-46)		
	Obez	27.55±6.90	28 <sup>c</sup> (14-40)		
Duygusal Yeme	Zayıf	22.87±9.13	19 <sup>a</sup> (13-46)	<b>H=25.575</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Normal	29.68±12.58	29 <sup>b</sup> (13-65)		
	Preobez	33.56±14.01	33 <sup>c</sup> (13-65)		
	Obez	42.55±12.20	45 <sup>c</sup> (24-58)		
Dışsal Yeme	Zayıf	29.18±7.34	29 (10-46)	F=1.237	0.296
	Normal	30.06±6.65	30 (10-50)		
	Preobez	31.20±6.42	30 (16-50)		
	Obez	32.09±6.11	31 (25-45)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

\*\*\* $p<0,001$

a, b, c: Ortak harfe sahip olmayan ortalamalar ve medyanlar arasındaki fark anlamlıdır ( $p<0,05$ )

#### 4.4.7. Bireylerin Hazır, İşlenmiş veya Konserve Edilmiş Besinleri, Karbonhidrattan Zengin Besinleri Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Hazır, işlenmiş veya konserve edilmiş besinler ile karbonhidrattan zengin besinleri sık sık tüketen bireylerin duygusal yeme ve dışsal yeme puanları bu besinleri sık sık tüketmeyen bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, kısıtlayıcı yeme puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur (Tablo 4.28).

**Tablo 4.28: Bireylerin hazır işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri, karbonhidrattan zengin besinleri sık sık tüketme durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

		Hazır, İşlenmiş veya Konserve Edilmiş Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet		23.56±7.69	23 (10-49)	<b>19989.5</b>	<b>0.003**</b>
	Hayır		25.62±8.01	27 (10-50)		
Duygusal Yeme	Evet		31.51±13.09	31 (13-65)	<b>20900</b>	<b>0.020*</b>
	Hayır		28.72±12.73	28 (13-65)		
Dışsal Yeme	Evet		31.17±6.78	31 (10-50)	<b>20055</b>	<b>0.003**</b>
	Hayır		29.34±6.44	30 (10-50)		
		Karbonhidrattan Zengin Besinleri Sık Sık Tüketme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet		24.12±7.85	24 (10-50)	<b>11668.5</b>	<b>0.005**</b>
	Hayır		26.67±7.87	27.5 (10-42)		
Duygusal Yeme	Evet		30.87±13.27	30 (13-65)	<b>12052.5</b>	<b>0.014*</b>
	Hayır		26.76±11.03	26 (13-58)		
Dışsal Yeme	Evet		30.75±6.85	30 (10-50)	<b>10983.5</b>	<b>&lt;0.001***</b>
	Hayır		28.05±5.31	28 (14-41)		

U: Mann-Whitney U Testi

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

#### 4.4.8. Bireylerin Şeker, Şekerli Yiyecekler ve Tatlıları, Yağlı Yiyecekleri ve Kızartmaları Sık Sık Tüketme Durumlarına Göre DEBQ Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırması

Şeker, şekerli yiyecekler ve tatlılar ile yağlı yiyecekleri ve kızartmaları sık sık tüketen bireylerin duygusal yeme ve dışsal yeme puanları bu besinleri sık sık tüketmeyen bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, kısıtlayıcı yeme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Tablo 4.29).

**Tablo 4.29: Bireylerin şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları, yağlı yiyecekleri ve kızartmaları sık sık tüketme durumlarına göre DEBQ alt faktör puanlarının karşılaştırması**

	Şeker, Şekerli Yiyecekler ve Tatlıları Sık Sık Tüketme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	t-U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	24.43±7.91	25 (10-50)	U=19778	0.493
	Hayır	24.97±7.93	25 (10-49)		
Duygusal Yeme	Evet	31.96±12.99	31 (13-65)	U=14863.5	<0.001***
	Hayır	26.01±11.99	24 (13-65)		
Dışsal Yeme	Evet	30.89±6.72	31 (10-50)	t=3.050	0.002**
	Hayır	28.82±6.34	29 (10-46)		
	Yağlı Yiyecekleri ve Kızartmaları Sık Sık Tüketme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	t-U	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	24.05±8.07	24 (10-50)	U=21227.5	0.061
	Hayır	25.29±7.68	26 (10-49)		
Duygusal Yeme	Evet	32.42±13.22	32 (13-65)	U=18076	<0.001***
	Hayır	27.21±12.07	26 (13-65)		
Dışsal Yeme	Evet	31.40±6.86	31 (10-50)	t=4.105	<0.001***
	Hayır	28.81±6.15	29 (10-46)		

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi  
\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

#### 4.4.9. Bireylerin Yaş ve BKİ Değerleri ile DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmadaki katılımcıların yaşları ile DEBQ alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 4.30).

Araştırmada, katılımcıların BKİ değerleri arttıkça, DEBQ'nun “Kısıtlayıcı Yeme” (%32,2) ve “Duygusal Yeme” (%25,5) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenmiştir ( $p<0,001$ ; Tablo 4.30).

**Tablo 4.30: Bireylerin yaş ve BKİ değerleri ile DEBQ alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

	Yaş		BKİ	
	s	p	s	p
Kısıtlayıcı Yeme	0.013	0.783	<b>0.322</b>	<b>&lt;0.001***</b>
Duygusal Yeme	-0.043	0.364	<b>0.255</b>	<b>&lt;0.001***</b>
Dışsal Yeme	-0.025	0.608	0.087	0.070

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

\*\*\* $p<0,001$

#### 4.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin YBOYDA Puanları ile BGÖ ve DEBQ Puanları Arasındaki İlişki Bulguları

Bu bölümde, araştırmaya dahil edilen bireylerin YBOYDA alt faktör ve toplam puanları ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları ve DEBQ alt faktör puanları arasındaki korelasyon değerlendirilmiştir.

##### 4.5.1. Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları ve DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Bireylerin YBOYDA'nın “Porsiyon Miktarları” alt faktör puanları ile BGÖ'nün “Besin Mevcudiyeti” ( $s=0,138$ ;  $p<0,01$ ) ve “BGÖ Toplam” ( $s=0,101$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü çok zayıf ilişkiler saptanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, bireylerin YBOYDA'nın “Porsiyon Miktarları” puanları arttıkça BGÖ'nün “Besin Mevcudiyeti” puanlarında %13,8'lik artma ve “BGÖ Toplam” puanlarında %10,1'lik artma olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.31).

Bireylerin YBOYDA'nın “Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik” alt faktör puanları ile DEBQ'nun “Duygusal Yeme” ( $s = -0,123$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü çok zayıf ilişkiler saptanmıştır. Sonuçlar

incelendiğinde, bireylerin YBOYDA'nın "Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik" puanları arttıkça DEBQ'nun "Duygusal Yeme" puanlarında %12,3'lük azalma olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.31).

Yine, "YBOYDA Toplam" puanları ile BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" alt faktör puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $s=0,117$ ;  $p<0,05$ ). Sonuçlar incelendiğinde, bireylerin YBOYDA'nın toplam puanları arttıkça BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" puanlarında %11,7'lik artma olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.31).



**Tablo 4.31: Bireylerin YBOYDA alt faktör ve toplam puanları ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları ve DEBQ alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

		<b>GBB</b>	<b>OAY</b>	<b>BG</b>	<b>PM</b>	<b>GEOTM</b>	<b>YBOYDA</b>
<b>Besin Bulunabilirliği</b>	<b>s</b>	0.005	0.051	0.040	0.077	-0.061	0.038
	<b>p</b>	0.912	0.282	0.400	0.109	0.202	0.422
<b>Besin Mevcudiyeti</b>	<b>s</b>	0.076	0.064	-0.002	<b>0.138</b>	0.043	0.093
	<b>p</b>	0.111	0.183	0.971	<b>0.004**</b>	0.367	0.051
<b>Besinin Tadına Bakılması</b>	<b>s</b>	0.069	0.063	0.067	0.056	0.068	<b>0.117</b>
	<b>p</b>	0.152	0.187	0.162	0.244	0.157	<b>0.014*</b>
<b>BGÖ Toplam</b>	<b>s</b>	0.056	0.069	0.037	<b>0.101</b>	0.010	0.088
	<b>p</b>	0.244	0.148	0.441	<b>0.034*</b>	0.830	0.065
<b>Kısıtlayıcı Yeme</b>	<b>s</b>	0.037	-0.064	0.019	-0.042	-0.075	-0.027
	<b>p</b>	0.442	0.184	0.691	0.378	0.119	0.569
<b>Duygusal Yeme</b>	<b>s</b>	-0.012	-0.077	-0.024	0.024	<b>-0.123</b>	-0.066
	<b>p</b>	0.797	0.110	0.623	0.616	<b>0.010*</b>	0.168
<b>Dışsal Yeme</b>	<b>s</b>	-0.026	0.024	0.010	0.024	-0.022	0.006
	<b>p</b>	0.591	0.609	0.827	0.617	0.649	0.902

GBB: Genel Beslenme Bilgisi; OAY: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama; BG: Besin Grupları; PM: Porsiyon Miktarları; GEOTM: Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik; YBOYDA: Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği  
s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı  
\*p<0,05; \*\*p<0,01

#### 4.5.2. Erkek Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları ve DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Erkek katılımcıların YBOYDA'nın "Genel Beslenme Bilgisi" puanları ile DEBQ'nun "Duygusal Yeme" puanları arasında negatif yönlü ve zayıf bir korelasyon bulunmuştur ( $s=-0,224$ ;  $p<0,05$ ). "Genel Beslenme Bilgisi" arttıkça "Duygusal Yeme" puanlarında %22,4'lük bir azalma gözlenmiştir. Erkek katılımcıların YBOYDA'nın "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama" puanları ile BGÖ'nün "Besin Mevcudiyeti" puanları arasında pozitif, DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme," ve "Duygusal Yeme" puanları ile negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama" arttıkça BGÖ'nün "Besin Mevcudiyeti" puanları %19,9 artarken, DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme," ve "Duygusal Yeme" puanlarında sırasıyla %22,8 ve %24,5 azalma gözlenmiştir. Erkek katılımcıların YBOYDA'nın "Besin Grupları" puanları ile BGÖ'nün "Besin Bulunabilirliği" ve "Besinin Tadına Bakılması" puanları arasında pozitif yönlü zayıf, "BGÖ Toplam" puanları arasında ise pozitif yönlü çok zayıf bir korelasyon bulunmuştur. "Besin Grupları" arttıkça BGÖ'nün "Besin Bulunabilirliği" %20,5, "Besinin Tadına Bakılması" %21,8 ve "BGÖ Toplam" %18,9 artmıştır. Erkek katılımcıların YBOYDA'nın "Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik" puanları ile BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf, DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme," puanları arasında negatif yönlü zayıf ve "Duygusal Yeme" puanları arasında negatif yönlü çok zayıf bir korelasyon bulunmuştur. "Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik" arttıkça BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" puanları %19,9 artarken, DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme" puanlarında %23,6, "Duygusal Yeme" puanlarında %19,4 azalma gözlenmiştir. Erkek katılımcıların "YBOYDA Toplam" puanları ile BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ve "BGÖ Toplam" puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki, DEBQ'nun "Duygusal Yeme" puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır. "YBOYDA Toplam" arttıkça BGÖ'nün "Besinin Tadına Bakılması" puanları %28,9, "BGÖ Toplam" puanları %18,4 artarken, DEBQ'nun "Duygusal Yeme" puanlarında %20,6 azalma gözlenmiştir (Tablo 4.32).

**Tablo 4.32: Erkek Bireylerin YBOYDA alt faktör ve toplam puanları ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları ve DEBQ alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

		<b>GBB</b>	<b>OAY</b>	<b>BG</b>	<b>PM</b>	<b>GEOTM</b>	<b>YBOYDA</b>
<b>Besin Bulunabilirliği</b>	<b>s</b>	-0.028	0.056	<b>0.205</b>	0.159	-0.072	0.097
	<b>p</b>	0.761	0.537	<b>0.023*</b>	0.079	0.432	0.288
<b>Besin Mevcudiyeti</b>	<b>s</b>	0.055	<b>0.199</b>	0.039	0.148	0.115	0.166
	<b>p</b>	0.543	<b>0.027*</b>	0.666	0.102	0.205	0.067
<b>Besinin Tadına Bakılması</b>	<b>s</b>	0.117	0.164	<b>0.218</b>	0.077	<b>0.199</b>	<b>0.289</b>
	<b>p</b>	0.198	0.070	<b>0.015*</b>	0.400	<b>0.027*</b>	<b>0.001**</b>
<b>BGÖ Toplam</b>	<b>s</b>	0.047	0.134	<b>0.189</b>	0.133	0.071	<b>0.184</b>
	<b>p</b>	0.603	0.140	<b>0.036*</b>	0.142	0.434	<b>0.042*</b>
<b>Kısıtlayıcı Yeme</b>	<b>s</b>	-0.032	<b>-0.228</b>	-0.028	0.057	<b>-0.236</b>	-0.167
	<b>p</b>	0.727	<b>0.011*</b>	0.759	0.534	<b>0.009**</b>	0.065
<b>Duygusal Yeme</b>	<b>s</b>	<b>-0.224</b>	<b>-0.245</b>	0.007	0.001	<b>-0.194</b>	<b>-0.206</b>
	<b>p</b>	<b>0.013*</b>	<b>0.006**</b>	0.939	0.992	<b>0.032*</b>	<b>0.022*</b>
<b>Dışsal Yeme</b>	<b>s</b>	0.052	-0.017	-0.009	0.017	-0.002	0.040
	<b>p</b>	0.568	0.852	0.919	0.853	0.980	0.657

GBB: Genel Beslenme Bilgisi; OAY: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama; BG: Besin Grupları; PM: Porsiyon Miktarları; GEOTM: Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik; YBOYDA: Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

\*p<0,05; \*\*p<0,01

#### 4.5.3. Kadın Bireylerin YBOYDA Alt Faktör ve Toplam Puanları ile BGÖ Alt Faktör ve Toplam Puanları ve DEBQ Alt Faktör Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Kadınların YBOYDA'nın "Porsiyon Miktarları" puanları ile BGÖ'nün "Besin Mevcudiyeti" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif çok zayıf ( $s=0,134$ ;  $p<0,05$ ) korelasyon saptanmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde, YBOYDA'nın "Porsiyon Miktarları" alt faktör puanları arttıkça BGÖ'nün "Besin Mevcudiyeti" alt faktör puanlarında %13,4'lük artma olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.33).

**Tablo 4.33: Kadın Bireylerin YBOYDA alt faktör ve toplam puanları ile BGÖ alt faktör ve toplam puanları ve DEBQ alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları**

		<b>GBB</b>	<b>OAY</b>	<b>BG</b>	<b>PM</b>	<b>GEOTM</b>	<b>YBOYDA</b>
<b>Besin Bulunabilirliği</b>	<b>s</b>	0.002	0.046	-0.023	0.045	-0.061	0.007
	<b>p</b>	0.968	0.417	0.684	0.428	0.281	0.903
<b>Besin Mevcudiyeti</b>	<b>s</b>	0.013	0.001	-0.046	<b>0.134</b>	-0.006	0.018
	<b>p</b>	0.815	0.987	0.415	<b>0.017*</b>	0.917	0.751
<b>Besinin Tadına Bakılması</b>	<b>s</b>	0.004	0.014	0.002	0.046	0.006	0.029
	<b>p</b>	0.945	0.799	0.979	0.413	0.910	0.603
<b>BGÖ Toplam</b>	<b>s</b>	0.013	0.034	-0.035	0.082	-0.023	0.023
	<b>p</b>	0.814	0.542	0.540	0.144	0.689	0.679
<b>Kısıtlayıcı Yeme</b>	<b>s</b>	0.047	-0.012	0.025	-0.083	-0.022	-0.006
	<b>p</b>	0.403	0.837	0.660	0.140	0.695	0.920
<b>Duygusal Yeme</b>	<b>s</b>	0.029	-0.013	-0.048	0.033	-0.108	-0.045
	<b>p</b>	0.613	0.821	0.400	0.563	0.055	0.421
<b>Dışsal Yeme</b>	<b>s</b>	-0.083	0.039	0.007	0.027	-0.034	-0.018
	<b>p</b>	0.141	0.495	0.902	0.637	0.549	0.746

GBB: Genel Beslenme Bilgisi; OAY: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama; BG: Besin Grupları; PM: Porsiyon Miktarları; GEOTM: Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik; YBOYDA: Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

\* $p<0,05$

#### 4.6. Araştırmaya Katılan Bireylerin YBOYDA Puanlarının BGÖ Puanları Üzerine Etki Bulguları

Bu bölümde, araştırmaya dahil edilen bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerine etkisi değerlendirilmiştir.

##### 4.6.1. Bireylerin YBOYDA Alt Faktör Puanlarının BGÖ Toplam Puanları Üzerine Etkisi

Bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür (Tablo 4.34).

**Tablo 4.34: Bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerine etkisi**

Model	Standardize Edilmemiş		t	p	%95 $\beta$ için Güven Aralığı		
	Katsayılar				Alt Sınır	Üst Sınır	
	$\beta$	SH					
BGÖ Toplam	(Sabit)	2.302	0.292	<b>7.881</b>	<b>&lt;0.001***</b>	1.728	2.876
	GBB	0.017	0.024	0.726	0.468	-0.030	0.064
	OAY	0.070	0.038	1.865	0.063	-0.004	0.145
	BG	0.032	0.027	1.176	0.240	-0.022	0.086
	PM	0.081	0.043	1.878	0.061	-0.004	0.166
	GEOTM	-0.032	0.029	-1.123	0.262	-0.089	0.024

GBB: Genel Beslenme Bilgisi; OAY: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama; BG: Besin Grupları; PM: Porsiyon Miktarları; GEOTM: Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği

B: Beta Katsayısı; SH: Standart Hata

t: Bağımsız Örneklem T Testi

\*\*\* $p<0,001$

#### 4.6.2. Erkek Bireylerin YBOYDA Alt Faktör Puanlarının BGÖ Toplam Puanları Üzerine Etkisi

Erkek bireylerin YBOYDA'nın "Besin Grupları" alt faktör puanlarının BGÖ'nün "BGÖ Toplam" puanları üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu ( $p<0,05$ ) gözlemlenmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde, bireylerin YBOYDA'nın "Besin Grupları" alt faktör puanları bir birim arttığında BGÖ'nün "BGÖ Toplam" puanlarında 0,120 kat artma olduğu saptanmıştır (Tablo 4.36).

**Tablo 4.35: Erkek Bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerine etkisi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		t	p	%95 $\beta$ için Güven Aralığı		
	$\beta$	SH			Alt Sınır	Üst Sınır	
BGÖ Toplam	(Sabit)	1.602	0.486	<b>3.295</b>	<b>0.001**</b>	0.639	2.565
	GBB	-0.032	0.042	-0.761	0.448	-0.116	0.052
	OAY	0.110	0.061	1.807	0.073	-0.011	0.231
	BG	0.120	0.050	<b>2.413</b>	<b>0.017*</b>	0.022	0.219
	PM	0.089	0.069	1.290	0.200	-0.048	0.225
	GEOTM	0.006	0.053	0.109	0.913	-0.098	0.110

GBB: Genel Beslenme Bilgisi; OAY: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama; BG: Besin Grupları; PM: Porsiyon Miktarları; GEOTM: Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği

B: Beta Katsayısı; SH: Standart Hata

t: Bağımsız Örneklem T Testi

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

#### 4.6.3. Kadın Bireylerin YBOYDA Alt Faktör Puanlarının BGÖ Toplam Puanları Üzerine Etkisi

Kadın bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı ( $p>0,05$ ) gözlemlenmiştir (Tablo 4.38).

**Tablo 4.36: Kadın Bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerine etkisi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		t	p	%95 $\beta$ için Güven Aralığı		
	$\beta$	SH			Alt Sınır	Üst Sınır	
BGÖ Toplam	(Sabit)	2.752	0.387	<b>7.109</b>	<b>&lt;0.001***</b>	1.990	3.514
	GBB	0.019	0.031	0.629	0.530	-0.041	0.080
	OAY	0.058	0.049	1.203	0.230	-0.037	0.154
	BG	-0.006	0.033	-0.182	0.855	-0.071	0.059
	PM	0.068	0.055	1.244	0.214	-0.040	0.176
	GEOTM	-0.046	0.034	-1.353	0.177	-0.114	0.021

GBB: Genel Beslenme Bilgisi; OAY: Okuduğunu Anlama ve Yorumlama; BG: Besin Grupları; PM: Porsiyon Miktarları; GEOTM: Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği

B: Beta Katsayısı; SH: Standart Hata

t: Bağımsız Örneklem T Testi

\*\*\* $p<0,001$

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Beslenme okuryazarlığı, temelde besin ve beslenmeyle ilgili bilgilerin doğru şekilde anlaşılması, yorumlanması ve bu bilgiler doğrultusunda kararlar alarak uygun besin seçimleri yapabilme becerisidir (Can ve Kaya, 2022). Bireylerin beslenmeye ilişkin bilgi ve beceri düzeylerinin, yeme davranışlarını biçimlendirmede önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Almansour ve ark., 2020). Okuryazarlığın, beslenme alışkanlıklarındaki farklılıkları açıklayan temel bir etken olduğu ve yüksek düzeyde beslenme okuryazarlığı becerilerinin, daha olumlu yeme davranışları ile yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir (Carbone ve Gibbs, 2013). Bu çalışmada, bir üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile hedonik açlık ve yeme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, bireylerin beslenmeye ilişkin bilgi düzeylerinin, yeme davranışları ve hedonik yeme eğilimleri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

Araştırmaya yaş ortalaması  $21,73 \pm 2,01$  yıl olan, %28,1'i (123 kişi) erkek ve %71,9'u (315 kişi) kadın olmak üzere toplam 438 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre bireylerin %81,3'ü yeterli beslenme okuryazarlık düzeyine sahiptir; bu oran kadınlar ve erkekler için sırasıyla %86,7 ve %67,5'tir. Yakın tarihte, bireylerin yaş ortalamasının  $21,35 \pm 1,43$  olduğu 20-25 yaş aralığındaki 234 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen benzer bir çalışmada, bireylerin %82,5'inin beslenme okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğu belirlenmiştir. (Erem ve Bektaş, 2023). Çalışmaların yakın yaş aralığındaki bireylerden oluşması ve bu bireylerin beslenme bilgisini edinme ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseme noktasında ortak davranışlar sergilemesi, sonuçlardaki benzerliklere katkıda bulunmuş olabilir. Yaşları 20 ile 65 arasında değişen, kadınların %84,4'ünün erkeklerin ise %74,3'ünün lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu, 750 yetişkin bireyin dahil edildiği bir araştırmada da katılımcıların %83,7'sinin yeterli düzeyde beslenme okuryazarı olduğu tespit edilmiştir (Özenoğlu ve ark., 2021). Katılımcıların %76,4'ünün lisans ve

lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu 219'u kadın ve 61'i erkek olmak üzere 280 bireyin dahil edildiği bir diğer araştırmada, bireylerin %87,5'inin beslenme okuryazarlığı yeterli düzeydedir (Döngel, 2024). Yakın tarihte yapılmış benzer çalışmalar ve araştırmamız kapsamında, katılımcıların büyük çoğunluğunun yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olması, örneklemelerin genellikle yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerden oluşmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, günümüzde yazılı ve görsel basında sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgilerin daha sık paylaşılması ile bireylerin geçmiş yıllara kıyasla diyetisyenlere daha kolay ulaşabiliyor olmaları da bu duruma katkı sağlayan etkenler arasında gösterilebilir.

Cinsiyet, beslenme okuryazarlığı düzeyini etkileyen önemli değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Yeşildemir, 2023). Çalışmamız kapsamında da, cinsiyete göre YBOYDA toplam puanları değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin ortalama  $26,63 \pm 3,10$  ve erkek öğrencilerin  $24,72 \pm 3,94$  puan aldıkları ve cinsiyetler arası bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Başka çalışmalarda da kadın öğrencilerin beslenme okuryazarlığı puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu bildirilmiştir (Kayaalp, 2020; Lafçı, 2021). Döngel tarafından 280 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada da, katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenme okuryazarlığı puanları değerlendirildiğinde, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş; kadınların puan ortalamasının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür (Döngel, 2024). Benzer şekilde, Özenoğlu ve arkadaşları (2021) da yaptıkları araştırmada kadınların toplam YBOYDA puanının ortalama olarak  $27,11 \pm 3,38$ , erkeklerin puanının ise  $25,67 \pm 3,74$  olduğunu ve cinsiyetler arası bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğunu bildirmişlerdir. Yapılan pek çok çalışmada, kullanılan ölçekler farklılık gösterse de kadınların beslenme okuryazarlık puanı erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Cesur ve Sümer, 2018; Kalkan, 2019; Michou ve ark., 2019; Natour ve ark., 2021; Özüpek ve Arslan, 2021; Zhang ve ark., 2022). Sonuç olarak, mevcut literatürde, araştırma bulgularımızı destekleyen çok sayıda çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek bulunmasında; toplumsal roller doğrultusunda kadınların ev içi besin tedarikini sağlamanın yanında yemeklerin hazırlanması ve pişirilmesi gibi süreçlerde daha fazla sorumluluk üstlenmeleri etkili olmuş olabilir. Bununla birlikte, kadınların daha yoğun estetik kaygılar taşıması

beslenmeye ilişkin konulara olan ilgilerini artırarak daha bilinçli davranışlar sergilemelerine katkı sağlamış olabilir.

Araştırmamızda, yaş ile beslenme okuryazarlığının “Okuduğunu Anlama ve Yorumlama” ve “Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik” alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü korelasyon bulunmuş olup, yaş arttıkça bu faktörlerde sırasıyla %9,7 ve %10,4 oranında artış olduğu görülmüştür. Araştırmamızda yaş ile beslenme okuryazarlığı düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon saptanması, bu konuda daha önce yapılan bazı çalışmaların sonuçlarıyla çelişmektedir (Ayer, 2018; Çiğdem, 2023; Güleş, 2021; Özenoğlu ve ark., 2021). Döngel’in (2024) araştırmasında, yaş ile “Okuduğunu Anlama ve Yorumlama”, “Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik” ve toplam YBOYDA puanı arasında negatif yönlü korelasyon olduğu bildirilmiştir (Döngel, 2024). Bu çalışmaya benzer olarak yapılan bazı çalışmalarda da yaş ile beslenme okuryazarlığı düzeyleri arasında negatif yönlü korelasyonlar saptanmıştır (Er Döngel, 2020; Lassetter ve ark., 2015; Michou ve ark., 2019; Topçu ve Torpil, 2022). Çalışmamız ile literatür arasındaki bu farklılık, önceki çalışmalarda yaş ortalamasının daha yüksek olmasına bağlı olarak, bireylerin güncel bilgilere erişim ve bu bilgilerin takibi konusundaki sınırlılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Buna karşılık, çalışmamızda yaş aralığının sınırlı olması ve kullanılan ölçeğin genç yaş grubu üzerinde uygulanması, bu yaş grubunun ileri dijital bilgiye erişiminin daha kolay olması ve erişilen bilgiyi anlama ve yorumlama becerilerinin daha yüksek olması ile ilişkilendirilebilir.

Literatüre bakıldığında, beslenme okuryazarlığı ile BKİ arasındaki ilişkiye yönelik veriler çeşitlilik gösterse de yapılan çok sayıda çalışmada iki değişken arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu görülmüştür (Çağıl, 2021; Er Döngel, 2020; Ünal, 2018). Buna karşın, çalışmamızda YBOYDA toplam puanı için anlamlı fark tespit edilememiştir; yalnızca YBOYDA’nın alt faktörlerinden “Genel Beslenme Bilgisi” ile BKİ arasında zayıf negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgu, beslenme bilgisinin artışına bağlı olarak sağlıksız, yüksek ve boş kalorili ürünlerin beslenmeden çıkarılmasıyla ilişkilendirilebilecek olumlu bir etki olarak değerlendirilebilir. Demirbaş ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen yakın tarihli bir başka çalışmada da, beslenme okuryazarlığı ile BKİ arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Benzer şekilde, bazı diğer çalışmalarda da BKİ ile beslenme

okuryazarlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Banna ve ark., 2022; Özdemir, 2019; Özenoğlu ve ark., 2021).

Kedici (2023) tarafından gerçekleştirilen yakın tarihli bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Fiziksel olarak daha aktif bireylerin, beslenme okuryazarlığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, bir üniversitede öğrenciler ve çalışanlarla yürütülen başka bir çalışmanın sonuçlarıyla da desteklenmiştir (Svendsen ve ark., 2021). Bir diğer araştırmanın bulgularına göre de, bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre YBOYDA toplam puanlarında anlamlı düzeyde bir artış tespit edilmiştir (Döngel, 2024). Benzer şekilde, çalışmamızda haftada 150-750 dakika arasında fiziksel aktivite yapan bireylerin “Porsiyon Miktarları”, “Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik” alt faktör puanları ile toplam YBOYDA puanları, hiç aktivite yapmayan ve haftada 150 dakikanın altında fiziksel aktivite yapan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derece daha yüksek bulunmuş; ancak haftada 750 dakikanın üzerinde aktivite yapanlarda puanların düştüğü görülmüştür. Bu durum, yoğun antrenman yapan bireylerin enerji açığını hızlı bir şekilde kapatma amacıyla zaman zaman daha yüksek enerji içeren ve işlenmiş gıdalara yönelmeleri, kas gelişimini desteklemek adına takviye odaklı ve yalnızca proteine dayalı beslenmeye öncelik vermeleri gibi nedenlerle beslenme konusunda kendilerine özgü inanışlar geliştirmiş olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

YBOYDA alt faktörleri incelendiğinde, araştırmamıza katılan öğrencilerden %76,9’unun “Genel Beslenme Bilgisi”, %84,5’inin “Okuduğunu Anlama ve Yorumlama”, %57,5’inin “Besin Grupları”, %16,7’sinin “Porsiyon Miktarları” ve %7,1’inin “Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik” düzeylerinin “yeterli” olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, “yetersiz” düzeyde en fazla sayıda katılımcının yer aldığı alt boyut, %41,8’lik oranla “Porsiyon Miktarları” olarak belirlenmiştir. Aksaray ilinde diyet polikliniğine başvuran 340 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada, YBOYDA alt faktör bulguları değerlendirildiğinde, çalışma bulgularımıza benzer şekilde, “yeterli” düzeyde en yüksek sayıda katılımcı %83,2’lik oran ile okuduğunu anlama ve yorumlamaya ilişkin bölümde iken, “yetersiz” düzeyde %47,1’lik oran ile porsiyon miktarlarını içeren bölüm olmuştur (Özdemir, 2019). Yakın zamanda yürütülen bir çalışmada da, en düşük puanların porsiyon miktarlarını içeren bölümden alındığı bildirilmiştir (Cinemre, 2021). Cesur’un Sivas il merkezinde, 18–64 yaş

aralığındaki 266 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği bir diğer araştırmada, beslenme okuryazarlığı düzeyleri değerlendirildiğinde katılımcıların %79,8'inin YBOYDA'dan yeterli puan aldığı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde; %66,5'inin "Genel Beslenme Bilgisi", %79,3'ünün "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama", %87,2'sinin "Besin Grupları", %11,7'sinin "Porsiyon Miktarları" ve %9,5'inin "Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik" alanlarında yeterli düzeyde bilgi sahibi olduğu belirlenmiştir (Cesur ve Sümer, 2018). Önceki çalışmalarla benzer şekilde, bizim araştırmamızda da katılımcılar çoğunlukla "Genel Beslenme Bilgisi", "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama" ile "Besin Grupları" alt boyutlarından yeterli puanlar elde etmiştir. Ancak porsiyon kontrolü ve gıda etiketleri okuma becerilerine yönelik alt boyutlarda, katılımcıların çoğunluğu yetersiz düzeyde puanlar almıştır. Bu bulgular, bireylerin teorik beslenme bilgilerini uygulamaya aktarma; özellikle porsiyon kontrolü gibi pratik becerilere dayalı alanlarda zorluk yaşadıkları ya da bu bilgileri kullanmayı tercih etmedikleri şeklinde yorumlanabilir.

Hedonik açlık, fizyolojik bir enerji ihtiyacı olmaksızın, besin tüketme isteğinin zihinde canlanması ve besinden alınacak haz beklentisiyle tetiklenen iştah durumunu ifade etmektedir (Çoşkun, 2021). Dolayısıyla, hedonik temelli beslenme davranışı sergileyen bireyler daha çok, lezzet açısından çekici, onlara keyif veren yiyecekleri tercih etmektedir. Bu bağlamda, bireylerin lezzetli yiyeceklere yönelik iştah düzeylerini ve bu iştahın çeşitli durumlarla olan ilişkisini değerlendirmek amacıyla BGÖ geliştirilmiştir (İçöz ve ark., 2024). Çalışmamızda, katılımcıların cinsiyetlerine göre BGÖ'nün "Besin Mevcudiyeti" ve "Besinin Tadına Bakılması" alt faktörleri ile "BGÖ Toplam" puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Kadınlar, üç puan türünde de erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. "Besin Bulunabilirliği" alt faktöründe de kadınların puanları daha yüksek olmakla birlikte, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Kadın katılımcılar, üç puan türünün tamamında erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. "Besin Bulunabilirliği" alt faktöründe de kadınların puanları daha yüksek olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde, bir araştırmada BGÖ ölçek puanı ve tüm alt faktör puanları kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Şarahman ve Akçil Ok, 2019). Fulya'nın (2020), 275 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği başka bir çalışmada, "Besin Bulunabilirliği" dışında kalan tüm alt faktörlerde ve toplam puanda kadınlar daha

yüksek skorlar elde etmiş, ancak istatistiksel olarak anlamlı fark yalnızca "Besin Mevcudiyeti" alt faktöründe gözlemlenmiştir. Bir diğer çalışmada, BGÖ ölçeği toplam puanı ile "Besin Bulunabilirliği" ve "Besin Mevcudiyeti" alt faktör puanlarının, erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yoshikawa ve ark., 2012). Çifçi ve Eminsoy (2024) tarafından yürütülen çalışmada ise, "BGÖ Toplam" puanı ile "Besin Bulunabilirliği" ve "Besin Mevcudiyeti" alt faktör puan ortalamaları, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ayyıldız'ın (2024) araştırmasında da, kadınların BGÖ toplam puanı erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Sonuç olarak, pek çok çalışmada kadınların, BGÖ toplam ve alt faktör puanlarında erkeklere kıyasla istatistiksel olarak her zaman anlamlı olmasa da, daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Kadınların daha yüksek hedonik açlık düzeylerine sahip olmasında; kalıtsal faktörler, üreme hormonlarının düzenleyici etkileri, erken gelişim dönemlerinde meydana gelen kalıcı biyolojik etkiler, hormon düzeylerine bağlı değişimler ve hormonlar arası etkileşimlerin belirleyici olabileceği düşünülmektedir (Asarian ve Geary, 2013). Bu da, hedonik açlık düzeylerinde cinsiyete bağlı farklılıkların çeşitli biyolojik etkenlere göre değişkenlik gösterebileceğini; dolayısıyla, konu ile ilgili daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularımıza göre, "BGÖ Toplam" puanı ve "Besin Bulunabilirliği" alt faktör puanları arttıkça, BKİ düzeyinde artış görülmektedir. Ayyıldız ve arkadaşlarının (2021) çalışması da, araştırma bulgularımızla tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde, Bülbül ve Doğuer (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da, "BGÖ Toplam" puanı ve "Besin Bulunabilirliği" alt faktörü ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar görülmüştür. Literatürde, hedonik açlığın BKİ üzerindeki etkisini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Aliasghari ve ark., 2020; Cappelleri ve ark., 2009; Ely ve ark., 2015; Lowe ve ark., 2009).

Araştırma bulgularımız, BKİ grupları yönünden değerlendirildiğinde, "Besin Bulunabilirliği" alt faktörü ve "BGÖ Toplam" puanları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Obez ve preobez bireylerin "Besin Bulunabilirliği" alt faktör puanı normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere kıyasla yüksek bulunmuştur. Ek olarak, "BGÖ Toplam" puanı, obez bireylerde, preobez, normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayyıldız ve arkadaşları (2021)

tarafından gerçekleştirilen çalışmada da, toplam BGÖ puanı obez bireylerde zayıf bireylere kıyasla yüksek bulunmuştur. Literatürde, obez ve obez olmayan bireyler arasında BKİ ve BGÖ puanlarının karşılaştırıldığı çok sayıda çalışmada, obez bireylerin BGÖ puanlarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu bildirilmektedir (Ribeiro, 2018; Schultes ve ark., 2010; Thomas ve ark., 2013). Bu bulgular, BKİ arttıkça bireylerin hedonik yeme eğilimlerinin de arttığını göstermekte; sağlıklı vücut ağırlığının korunabilmesi adına bu davranışı tetikleyen etkenlerin ve olası müdahale yöntemlerinin daha ayrıntılı şekilde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bireyler, yeme davranışlarını ve besin tercihlerini etkileyebilecek besinle ilişkili çeşitli uyarıcılara maruz kalmaktadır. Bu uyarılara maruziyet, fizyolojik açlık olarak yanlış yorumlanabilmektedir (Komatsu, 2008). Oysa, bireyin fiziksel bir açlık hissetmeksizin, yalnızca tüketiminden duyacağı haz doğrultusunda lezzetli yiyeceklere yönelme eğilimi, hedonik açlık olarak ifade edilmektedir. Lezzetli olarak değerlendirilen besinler, bireyde haz ve istek duygularını harekete geçirerek ödül-ceza mekanizmasını devreye sokmakta; genellikle fazla miktarda yağ ve şeker içermektedir (Aktürk, 2024). Bu tür yiyeceklerin aşırı tüketimi, beynin ödül sisteminde ve nörokimyasal yollarında çeşitli değişimlere yol açarak bireyin besin tercihlerinde ve yeme davranışında kalıcı etkilere neden olabilmektedir (Armutçu, 2021). Mevcut literatür, karbonhidratlar —özellikle de basit şekerler— ile yağ açısından zengin içeriğe sahip besinlerin tat açısından çekici bulunduğunu ve hedonik açlığı tetiklediğini desteklemektedir (Avena, 2012; Sivertsen ve ark., 2010). Çalışmamız kapsamında da, hazır, işlenmiş veya konserve besinlerin; şekerli yiyecekler ve tatlıların, yağlı yiyecekler ve kızartmaların; karbonhidrat açısından zengin besinlerin tüketimi ile BGÖ alt faktör puanları ve toplam BGÖ puanları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Benzer şekilde, önceki çalışmalarda, yüksek hedonik açlık düzeylerine sahip bireylerin düşük olanlara kıyasla yağlı yiyecekleri, tatlıları ve sağlıksız atıştırmalıkları daha fazla tükettikleri gözlemlenmiştir (Bejarano ve Cushing, 2018; Stok ve ark., 2015). Bu doğrultuda, bazı araştırmalarda çikolata ve türevleri, hamur işleri, pastane ürünleri, ekmek çeşitleri, patates kızartması, cips, makarna, dondurma gibi karbonhidrat, yağ ve şeker oranı yüksek yiyecekleri tüketme eğilimi ile BGÖ puanları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bildirilmiştir (Chao ve ark., 2014; Hayzaran, 2018; Şarahman ve Akçil Ok, 2019). Bir besine karşı oluşan istek, besinin

görünümü, kokusu, dokusu, ve özellikle tadı ile doğrudan ilişkilidir. Tat, besin tüketiminde belirleyici bir etkidir (Hajnal ve Norgren, 2001). Karbonhidratlar da hedonik bir tat kalitesine sahiptir (Aktürk, 2024). Aydoğdu ve Köksal (2021) tarafından yürütülen araştırma, glikoz, fruktoz ve sükröz gibi karbonhidrat türlerinin hedonik sistemi aktive ettiğini ve bu etkileşimde farklı karbonhidrat türlerinin farklı düzeylerde rol aldığını ortaya koymaktadır (Aydoğdu ve Köksal, 2021). Benzer şekilde, şeker oranı yüksek besinlerin, beynin hedonik bölgelerinde daha güçlü tepkilere yol açtığını ortaya koyan başka çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Naughton ve ark., 2015; Shearrer ve ark., 2018).

Yağ oranı yüksek diyetler, genellikle daha lezzetli bulunduğu için yağ oranı düşük diyetlere kıyasla daha sık tüketilmektedir (Tulloch ve ark., 2015). Ancak, aşırı yağ alımı, beynin hedonik bölgelerini etkileyerek bu mekanizmanın işleyişinde dengesizliklere yol açabilir (Arslan ve ark., 2022; Yılmaz, 2023). Igarashi ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen araştırma, diyetle yüksek oranda yağ alımının (%60 kkal), hedonik besin alımını denetleyen oleoetanolamin sentezinde enzimatik bozulmalara yol açtığını göstermektedir. Araştırma bulgularımız da, yağlı yiyecekler ve kızartma tüketimi ile toplam BGÖ puanları ve BGÖ alt faktör puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü korelasyonlar bulunduğunu desteklemektedir.

Araştırmamızda, katılımcıların BKİ gruplarına göre DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Duygusal Yeme" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, obez ve preobez bireylerin bu alt ölçek ve toplam puanları, normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, BKİ değeri arttıkça "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Duygusal Yeme" puanlarında anlamlı, ancak zayıf düzeyde; sırasıyla %32,2 ve %25,5 oranında artış gözlemlenmiştir. Obez ve preobez bireylerin, normal vücut ağırlığına sahip ve zayıf bireylere kıyasla daha yüksek kısıtlayıcı yeme puanlarına sahip olması, bireylerin vücut ağırlıklarını kontrol altında tutmak amacıyla besin alımlarını bilinçli olarak sınırlandırmalarından kaynaklanıyor olabilir. Aşırı kısıtlayıcı yeme davranışlarının uzun vadede tıknırcasına yeme ataklarını tetikleyebileceği (Sevinçer ve Konuk, 2013), bu durumun da BKİ artışına katkıda bulunabileceği bildirilmektedir (Bayramoğlu ve ark., 2020). Benzer şekilde, obez ve preobez bireylerde duygusal yeme puanlarının daha yüksek çıkması, bu bireylerin duygusal dalgalanmalar karşısında yeme davranışını bir başa çıkma yöntemi olarak kullanma

eğilimini yansıtıyor olabilir. Bu durum, uzun vadede vücut ağırlığı artışına katkıda bulunabilir. Kayıran (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde kısıtlayıcı yeme ile BKİ arasında pozitif korelasyonlar tespit edilirken, duygusal ve dışsal yeme ile arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna ek olarak, Van Strien (2014) tarafından yürütülen prospektif bir araştırmanın sonuçları, kısıtlayıcı yeme davranışının BKİ artışı ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. BKİ'ye göre yeme davranışlarının değerlendirildiği bir diğer çalışmada, duygusal yeme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (Tazeoğlu ve ark., 2020).

Hazır, işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri sık tüketen bireylerin duygusal yeme puanları ( $U=20900$ ;  $p<0,05$ ) ve dışsal yeme puanları ( $U=20055$ ;  $p<0,01$ ) bu besinleri sık tüketmeyen bireylerin puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek; kısıtlayıcı yeme puanları ( $U=19989,5$ ;  $p<0,01$ ) ise anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Karbonhidrattan zengin besinleri sık tüketen bireylerin duygusal yeme puanları ( $U=12052,5$ ;  $p<0,05$ ) ve dışsal yeme puanları ( $U=10983,5$ ;  $p<0,001$ ) bu besinleri sık tüketmeyen bireylerin puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek; kısıtlayıcı yeme puanları ise ( $U=11668,5$ ;  $p<0,01$ ) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları sık tüketen bireylerin duygusal yeme ( $U=14863,5$ ;  $p<0,001$ ) ve dışsal yeme puanları ( $t=3,050$ ;  $p<0,01$ ), bu besinleri sık tüketmeyen bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuş; kısıtlayıcı yeme puanları açısından ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yağlı yiyecekleri ve kızartmaları sık tüketen bireylerin duygusal yeme ( $U=18076$ ;  $p<0,001$ ) ve dışsal yeme puanları ( $t=4,105$ ;  $p<0,001$ ), bu besinleri sık tüketmeyen bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuş; kısıtlayıcı yeme puanları açısından ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Besinlerdeki yüksek şeker, yağ ve tuz içeriğinin beynin ödül mekanizmalarını uyararak dopamin salınımını artırması, bireylerin bu tür besinlere yönelimini teşvik edebilir (Öyekçin ve Deveci, 2012). Dolayısıyla, duygusal yeme eğiliminde olan bireyler, olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla ödüllendirici değeri yüksek bu besinlere başvurabilir (Serin ve Şanlıer, 2018). Bu bilgiler, çalışmamızda belirli besin gruplarının tüketimi ile duygusal ve dışsal yeme davranışları arasındaki anlamlı ilişkilerin, yüksek ödül değerine sahip besinler aracılığıyla açıklanabileceğini göstermektedir. Hazır ve

işlenmiş besinler, genellikle reklamlar, market rafları ve sosyal ortamlar aracılığıyla bireylerin daha sık maruz kaldığı besinlerdir; bu durum, dışsal yeme puanlarının yükselmesine katkıda bulunmuş olabilir. Duygusal ve dışsal yeme eğilimlerinin bir arada görülmesi, bireylerin besin alımını bilinçli şekilde sınırlandırmasını zorlaştırarak kısıtlayıcı yeme davranışını baskılamış olabilir. Bu durum, çalışmamızda kısıtlayıcı yeme puanlarının görece düşük bulunmasını açıklayan bir etken olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulgularımız, kadınların ana öğünler haricinde tükettikleri şekerli hazır paketli ürünler, hazır meyve suları, gazlı içecekler gibi meşrubatların DEBQ alt ölçek puan ortalamaları ile ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Karadoğan (2019) tarafından yürütülen bu çalışmada, şekerli besinleri tüketen kadınların duygusal ve dışsal yeme puanlarının tüketmeyen kadınlara göre daha yüksek, kısıtlayıcı yeme puanlarının ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Keskitalo ve arkadaşları (2008), bireylerde şekerli besin tüketim sıklığının artmasına bağlı olarak duygusal yeme davranışının arttığını, kısıtlayıcı yeme davranışının ise azaldığını bildirmiştir. Stresin besin tercihleri üzerindeki etkisini araştıran Connor ve arkadaşları (2008), stres düzeylerinin artmasıyla birlikte yağ ve şeker içeriği yüksek atıştırmalıkların tüketiminin de arttığını gözlemlemiştir. Oliver ve arkadaşları (2000) tarafından yürütülen çalışmada da, strese maruz kalan bireylerin stresli olmayan bireylere göre şeker ve yağ içerikli, yüksek enerjili besin tüketimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu araştırmalar, duygusal yeme davranışının özellikle karbonhidrat, şeker ve yağ içeriği açısından yüksek besinlerle bağlantılı olduğunu düşündürmektedir (Karadoğan, 2019).

Beslenme okuryazarlığı, bireylerin sağlıklı beslenme, besin güvenliği, besin tercihi ve tüketimine ilişkin konularda doğru ve güvenilir bilgiye erişebilmesini, ilgili bilgileri davranışa aktarabilmesini ve bu doğrultuda daha bilinçli seçimler yapabilmesini mümkün kılmaktadır (Aktaş & Özdoğan, 2016). Beslenme okuryazarlığı ile hedonik açlık arasındaki etkileşim, araştırma bulgularımız doğrultusunda değerlendirildiğinde, bireylerin YBOYDA “Porsiyon Miktarları” puanlarındaki artışa paralel olarak, BGÖ’nün “Besin Mevcudiyeti” (%13,8) ve “BGÖ Toplam” (%10,1) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı zayıf bir artış gözlenmiştir. Bu durum, porsiyon kontrolüne dair bilgi düzeyi arttıkça bireylerin, çevrelerindeki besinlerin mevcudiyetine olan duyarlılıklarının da artması ile açıklanabilir. Diğer bir ifadeyle, porsiyon miktarları

konusundaki farkındalık, bireyin ortamdaki yiyecekleri daha fazla gözlemleyip analiz etmesine; böylece çevresel ipuçlarından etkilenecek aç olmasa bile yemek yeme motivasyonunun oluşmasına yol açabilir. Araştırma bulguları cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, kadın bireylerde de, “Porsiyon Miktarları” alt faktör puanları arttıkça “Besin Mevcudiyeti” puanlarında %13,4 oranında anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Söz konusu bulgunun kadınlarda anlamlı bulunması, geleneksel cinsiyet rollerinin etkisiyle kadınların besin hazırlama, porsiyonlama ve sunum aşamalarında çoğunlukla daha aktif rol almaları ile açıklanabilir (Spronk ve ark., 2014). Bu roller, kadınların besinlere maruziyetini artırarak besinlerin mevcudiyetine yönelik duyarlılığını tetikleyebilir. Wardle ve arkadaşları (2004), besin seçimi ve porsiyon kontrolü konusunda kadınların erkeklere kıyasla daha seçici ve dikkatli olduklarını bildirmiştir. Öte yandan, çalışmamıza ait daha önceki veriler göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin beslenme okuryazarlığı alt boyutlarından en düşük puanları “Porsiyon Miktarları” bölümünden almış olmaları, bu etkileşimin dolaylı bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Başka bir deyişle, porsiyon miktarlarına ilişkin bilgi düzeyinin düşüklüğü, bireylerin çevresel uyarılara karşı daha savunmasız hale gelmesine yol açarak BGÖ puanlarının yükselmesine zemin hazırlamış olabilir.

Çalışmamızda, bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri arttıkça, besinin tadına bakılması davranışında %11,7’lik istatistiksel olarak anlamlı bir artış meydana geldiği görülmüştür. Benzer şekilde, cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında, erkek katılımcıların beslenme okuryazarlığı düzeylerindeki artış, söz konusu yeme davranışında %28,9 oranında artışla ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, erkek katılımcılarda, YBOYDA toplam puanları BGÖ toplam puanlarıyla %18,4 oranında; “Gıda Etiketleri Okuma” alt faktörü “Besinin Tadına Bakılması” ile %19,9 oranında; “Okuduğunu Anlama ve Yorumlama” alt faktörü “Besin Mevcudiyeti” ile %19,9 oranında pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, “Besin Grupları” alt faktörü; “Besin Bulunabilirliği” (%20,5), “Besinin Tadına Bakılması” (%21,8) ve “BGÖ Toplam” (%18,9) puanlarıyla istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar göstermiştir. Regresyon analizleri, “Besin Grupları” puanındaki her bir birimlik artışın toplam BGÖ puanını 0,120 kat artırdığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, söz konusu artış, beslenme okuryazarlığı düzeyi yüksek olan bireylerin yiyeceklerle kurduğu ilişkinin daha esnek, farkındalıklı ve öz yeterliliği yüksek bir yapıda olmasından kaynaklanıyor olabilir. Nitekim, Painter ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada,

katılımcıların bazı atıftırmalıkları “sağlıksız” veya “yasaklı” olarak etiketledikleri; bu tür etiketlemelerin, yeme eylemi esnasında ya da sonrasında bireylerde olumsuz benlik yargılarına ve suçluluk hissine neden olabildiği bildirilmiştir. Öte yandan, katılımcılardan bazıları besin içeriğine ilişkin bilgi sahibi olduklarında daha az suçluluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, beslenme okuryazarlığı kapsamında değerlendirilebilecek etiket okuma becerisinin, bireylerin yiyeceklerle kurduğu ilişkiyi daha bilinçli ve daha az kısıtlayıcı bir zemine taşıdığı söylenebilir. Bu beceri, bireylerin besinleri suçluluk ya da korku temelli değil; farkındalık ve tat alma odaklı bir yaklaşımla deneyimlemesine katkı sağlamış olabilir.

Sonuç olarak, “YBOYDA Toplam” puanı ile BGÖ’nün “Besinin Tadına Bakılması” alt faktörü arasında çok zayıf bir korelasyon ( $s=0,117$ ;  $p<0,05$ ) saptanmış olmakla birlikte, “BGÖ Toplam” puanı ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. BGÖ’nün “Besinin Tadına Bakılması” alt faktöründe gözlemlenen bu zayıf korelasyonun ise, bireylerin beslenmeye ilişkin bilgi düzeylerinin artmasıyla birlikte yiyeceklere karşı daha esnek bir yaklaşım geliştirmelerinden kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Öte yandan, erkek katılımcılarda beslenme okuryazarlığı ile hedonik yeme davranışı arasında anlamlı korelasyonların bulunması, cinsiyete bağlı davranışsal farklılıkların beslenme davranışında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Nitekim literatürde, kadınların erkeklere kıyasla besinleri sağlık açısından daha katı bir biçimde sınıflandırma eğiliminde oldukları; “kötü” yiyecekleri daha kötü, “iyi” yiyecekleri ise daha iyi olarak değerlendirdikleri bildirilmektedir (Oakes, 2003; Oakes, 2005; Oakes & Slotterback, 2001). Bu bağlamda, erkek bireyler arasındaki görece esnek yaklaşım, yiyecekleri daha az yargılayarak tüketmelerine ve bu süreci daha olumlu bir deneyim olarak değerlendirmelerine katkı sağlıyor olabilir.

Çalışma bulgularımız, bireylerin YBOYDA’nın “Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik” alt faktöründen aldıkları puanlardaki artışa paralel olarak, DEBQ’nun “Duygusal Yeme” (%12,3) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir azalma olduğunu ortaya koymuştur. Etiket okuma becerisi, bireylerin, tükettikleri besinlerin içeriklerine ilişkin bilgi düzeylerini artırarak, daha bilinçli seçimler yapmalarına ve beslenme farkındalıklarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Karademir ve ark., 2022; Kılıç, 2022). Christoph ve arkadaşları (2018) da benzer şekilde, etiket okuma alışkanlığına sahip bireylerin duygusal yeme düzeylerinin daha düşük olduğunu

bildirmiştir. Bu bulgular, bireylerin gıda etiketlerini etkin biçimde okuyabilmelerinin ve temel düzeyde beslenme matematiği becerilerine sahip olmalarının, yeme davranışları üzerinde düzenleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Duygusal yeme, sağlıksız besin tüketiminin artışında önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Ha ve Lim, 2023). Bui ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın bulguları, besin etiketi okuma davranışının fast food, yüksek yağ içeriğine sahip atıştırmalıklar ve şekerle tatlandırılmış içeceklerin tüketiminde koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, etiket okuma alışkanlığının, duygusal yeme gibi olumsuz yeme eğilimlerini sınırlandırarak, bireylerin yeme davranışları üzerinde iyileştirici bir etki yaratabileceğini göstermektedir. Çalışmamızda, gıda etiketi okuma ile ilişkilendirilen alt faktör puanları ve duygusal yeme puanları arasındaki ters yönlü ilişki, etiket okuma becerilerinin, duygusal tetikleyicilere bağlı olarak ortaya çıkan yeme eğilimlerini azaltabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Sakamaki ve arkadaşları (2005), etiket okuma alışkanlığı kazanmış bireylerin daha sağlıklı beslenme tutumlarına sahip olduklarını, dışsal ve duygusal tetikleyicilere karşı daha dayanıklı olduklarını bildirmiştir. Genel olarak, bu bulgular, etiket okuma ve temel beslenme matematiği ile ilişkili becerilerin yeme davranışları üzerindeki olumlu etkisini, çalışmamızın sonuçlarıyla da uyumlu şekilde desteklemektedir.

Beslenme okuryazarlığı ve yeme davranışları arasındaki ilişki, erkekler bireyler açısından değerlendirildiğinde, YBOYDA'nın "Genel Beslenme Bilgisi" alt faktörü ile DEBQ'nun "Duygusal Yeme" alt boyutu arasındaki ilişki, bilgi düzeyi arttıkça duygusal yeme puanlarının yaklaşık %22,4 oranında azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, "YBOYDA Toplam" puanları ile "Duygusal Yeme" puanları arasında da negatif yönlü ilişkiler saptanmış; toplam puandaki artışın, bu değişkende %20,6 oranında azalmayla ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı doğrultuda, Mostafazadeh ve arkadaşları (2024), yüksek beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip bireylerde olumsuz yeme davranışlarının daha düşük sıklıkta görüldüğünü bildirmişlerdir. YBOYDA'nın "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama" alt faktör puanları ile DEBQ'nun "Kısıtlayıcı Yeme," ve "Duygusal Yeme" puanlarıyla da negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Korelasyon analizlerine göre, "Okuduğunu Anlama ve Yorumlama" puanları arttıkça DEBQ'nun alt faktör puanlarında sırasıyla %22,8, %24,5 ve %22,3 azalma gözlenmiştir. Elde edilen bulgular, erkek bireylerde beslenme okuryazarlığı

düzeyindeki artışın, yeme davranışlarına ilişkin sorunlu eğilimleri azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, yüksek düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip bireylerin tükettikleri besinlere yönelik farkındalıklarının artmasıyla; duygusal tetikleyiciler ve çevresel etkenler karşısında daha bilinçli ve kontrollü tepkiler veriyor olmalarıyla açıklanabilir.

Çalışmamızda, “Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik” alt faktör puanları cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında ise, erkek bireylerde DEBQ’nun “Kısıtlayıcı Yeme” ve “Duygusal Yeme” puanları ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Elde edilen korelasyon bulguları, bu alt faktördeki artışın kısıtlayıcı yeme puanında %23,6 ve duygusal yeme puanında %19,4 oranında azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, erkek bireylerin besin etiketlerindeki bilgileri etkin biçimde kullanma becerilerinin gelişmesiyle yeme davranışlarındaki olumsuz eğilimlerin azalabileceğini göstermektedir. Ancak elde edilen bulgular, Poinhos ve arkadaşları (2015) tarafından Portekizli beslenme öğrencileriyle yürütülen benzer bir çalışmanın sonuçlarıyla farklılıklar göstermektedir. Söz konusu çalışmada, özellikle kadın öğrencilerin kritik beslenme okuryazarlığı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmış; ancak çalışmamızın aksine, kısıtlayıcı yeme davranışını sergileme eğilimlerinin de daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamız kapsamında elde edilen bulgular, genel olarak, erkek katılımcıların beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile kısıtlayıcı ve duygusal yeme arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Söz konusu ilişkinin kadınlara kıyasla erkeklerde daha belirgin şekilde gözlemlenmesi, stres ve benzeri duygusal kaynaklı tetikleyicilere karşı geliştirilen psikolojik yanıtların cinsiyetler arasında farklılıklar göstermesiyle açıklanabilir. Stres düzeylerindeki artışın, duygusal yeme davranışlarını tetikleyebileceği ve bu durumun, kadın bireylerde daha sık gözlemlendiği bildirilmektedir (Du ve ark., 2022). Literatürde, kadınların stres düzeylerinin erkeklerle göre daha yüksek olduğu ve duygusal uyarıcılara karşı daha duyarlı oldukları; bu nedenle duygusal yeme davranışını daha sık sergiledikleri sıklıkla rapor edilmiştir (Davis ve ark., 2012; De Lauzon-Guillain ve ark., 2008; Kemp ve ark., 2011; Tan ve Chow, 2014; Thompson, 2015). Ancak çalışmamızda, literatürde sıklıkla bildirilenin aksine, kadınların YBOYDA puanları ile DEBQ alt boyutları arasında bir korelasyon saptanmamıştır. Kadın katılımcıların YBOYDA puanları ile DEBQ alt boyutları arasında anlamlı korelasyonların bulunmamış olması, bu iki değişken arasında

doğrudan bir ilişki olmadığını ya da var olan ilişkinin mevcut örnekleme ortamına çıkmamış olabileceğini düşündürmektedir. Yeme davranışlarını etkileyen faktörler yalnızca beslenme konusundaki bilgi düzeyleriyle sınırlı olmayabilir; toplumsal beklentiler ve normlar, stres, depresyon, anksiyete, ruh hali değişimleri gibi psikososyal faktörler de yeme davranışı üzerinde belirleyici rol oynayabilir (Torres ve Nowson, 2007). Başka bir deyişle, bireyin beslenme konusunda bilgi sahibi olması, bu bilginin doğrudan davranışa dönüşmesini garanti etmez (Spronk ve ark., 2014); bilgi ile davranış arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek farklı faktörler de söz konusu olabilir. Ayrıca, örnekleme puanlarının birbirine yakın değerlerde yoğunlaşması ve anket yanıtlarının gerçeği tam olarak yansıtmaması gibi ölçüme ilişkin sınırlılıklar da, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanamamasına neden olmuş olabilir. Sonuç itibarıyla, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha açık biçimde ortaya konabilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla ve kapsamlı tasarımlarla yürütülecek ileri araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

## SONUÇ

Kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu; erkeklerin %67,5'inin (83 kişi) ve kadınların %86,7'sinin (273 kişi) beslenme okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğu bulunmuştur.

Bireylerin %81,3'ünün beslenme okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğu saptanmıştır. Beslenme okuryazarlığına ilişkin alt faktörler değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun genel olarak “yeterli” kategorisinde yer aldığı; çoğunluğun yalnızca “Porsiyon Miktarları” alt faktöründe %41,8 (183 kişi) ile “yetersiz” ve “Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik” alt faktöründe %59,4 ile (260 kişi) “sınırdan” kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Bu bulgular, bireylerin genel beslenme bilgisine sahip olsalar da, söz konusu bilgiyi davranışa dönüştürmekte zorlanabileceğini ya da bu yönde bir tercihte bulunmayabileceğini göstermektedir. Özellikle porsiyon kontrolü ve etiket okuma gibi temel düzeyde matematiksel beceriler gerektiren, uygulamaya dayalı alanlarda, yalnızca teorik bilgi yeterli olmamakta; bu bilginin davranışsal sürece aktarılması ve etkin biçimde kullanılabilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, söz konusu alt faktörlerde diğer faktörlere göre daha düşük puanlar elde edilmesi, bilgi ile davranış arasındaki kopuklukla ilişkili olabilir. Dolayısıyla, beslenme eğitimlerinde yalnızca teorik bilgilere yer vermek yerine, söz konusu konulara yönelik uygulamalı eğitim içeriklerinin geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Porsiyon miktarlarını anlamak ve gıda etiketlerini yorumlamak için görsel materyaller, menü planlama çalışmaları gibi müdahaleler bireylerin bilgiyi gündelik yaşama aktarmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca, gıda etiketlerinin sadeleştirilmesi, renk kodları ve sembollerle desteklenmesi de katkı sağlayabilir.

Bireylerin YBOYDA alt faktör puanlarının BGÖ toplam puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir. Kadın bireylerde de, YBOYDA alt faktörlerinin BGÖ puanları üzerindeki etkisinin yalnızca tek bir faktörle sınırlı kaldığı; YBOYDA'nın “Porsiyon Miktarları” alt faktör puanları ile BGÖ'nün

“Besin Mevcudiyeti” alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde çok zayıf bir korelasyon ( $p<0,05$ ) olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, kadın bireylerde “Besin Mevcudiyeti”, “Besinin Tadına Bakılması” ve “BGÖ Toplam” puan ortalamalarının, erkek bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kadınların BGÖ puanlarının erkeklere göre daha yüksek bulunmasına rağmen, bu farkın YBOYDA alt faktörleriyle anlamlı bir şekilde açıklanamadığını göstermektedir.

Erkek bireylerde ise, “YBOYDA Toplam” puanlarındaki artışın, “BGÖ Toplam” puanlarında %18,4 oranında artışa neden olduğu görülmüştür. Ayrıca, YBOYDA'nın “Besin Grupları” alt faktör puanlarının toplam BGÖ puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). “Besin Grupları” puanında meydana gelen her bir birimlik artışın, toplam BGÖ puanında 0,120 birimlik artış ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, genel beklentinin aksine, artan bilgi düzeyinin yeme kontrolünü artırmak yerine, keyif odaklı yeme davranışlarını da beraberinde getirebileceğini düşündürmektedir. Bu ilişki, erkek bireylerde beslenme bilgisinin davranışa dönüşme sürecinin farklı şekillerde işleyebileceğini göstermektedir. Örneğin, bilgi sahibi olmak bireyde “ne yediğimi biliyorum” düşüncesiyle daha esnek seçimler yapmasına yol açmış olabilir. Öte yandan, bu sonucun ortaya çıkmasında çalışmadaki diğer değişkenler de etkili olmuş olabilir. Dolayısıyla, bu ilişkinin daha net bir biçimde ortaya konabilmesi için, farklı yöntemsel yaklaşımlar ve daha geniş katılımcı gruplarıyla yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma bulgularımıza göre, YBOYDA'nın “Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik” alt faktör puanları arttıkça DEBQ'nun “Duygusal Yeme” puanlarında da %12,3 oranında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Bu durum, söz konusu becerinin olumsuz yeme davranışlarını azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Kadın bireylerde ise, YBOYDA alt faktörlerinin DEBQ alt boyutlarına olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bunun yanı sıra, elde edilen bulgular, beslenme okuryazarlığının özellikle erkek bireylerin olumsuz yeme davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. YBOYDA'nın “Genel Beslenme Bilgisi” alt faktör puanları ile “Duygusal Yeme” puanları arasında negatif korelasyonlar saptanmış; bu alt faktör

puanlarındaki artışın “Duygusal Yeme” puanlarında %22,4 oranında azalma ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, “Okuduğunu Anlama ve Yorumlama” alt faktörü ile “Kısıtlayıcı Yeme” ve “Duygusal Yeme” puanları arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiş; bu becerinin artışı sırasıyla %22,8 ve %24,5 oranında azalma ile ilişkilendirilmiştir. “Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik” alt faktörü de “Kısıtlayıcı Yeme” (%23,6) ve “Duygusal Yeme” (%19,4) puanlarında azalma ile ilişkili bulunmuştur. Son olarak, erkek bireylerin “YBOYDA Toplam” puanlarındaki artışın, “Duygusal Yeme” (%20,6) puanlarında anlamlı azalmalarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, erkek bireylerde beslenme okuryazarlığının, özellikle duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının azaltılması noktasında etkin bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Okuryazarlık düzeyinin artması, bireylerin yeme davranışlarındaki olumsuz eğilimleri iyileştirerek daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, beslenme okuryazarlığını artırmaya yönelik müdahaleler ve eğitim programları bireylerde olumlu davranış değişiklikleri yaratma potansiyeline sahip olması yönünden önem taşımaktadır. Ancak, konuya ilişkin literatürün sınırlı olması nedeniyle, mevcut bulguların daha kapsamlı bir bağlamda ele alınabilmesi ve değişkenler arasındaki bağlantıların daha açık biçimde ortaya konabilmesi için daha büyük örneklem gruplarıyla desteklenecek ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23–39.
- Aihara, Y., & Minai, J. (2011). Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people. *Health Promotion International*, 26(4), 20–23.
- Akdevelioğlu, Y., & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19–28.
- Aktaş, C. (2022). *Sağlık çalışanlarında beslenme ve sağlık okuryazarlık düzeyi ile diyet kalite indeksi arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146–153.
- Aktürk, B. (2024). *Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumu ile öz kontrol ve öz yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Aliasghari, F., Jafarabadi, M. A., Yaghin, N. L., & Mahdavi, R. (2020). Psychometric properties of Power of Food Scale in Iranian adult population: Gender-related differences in hedonic hunger. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(1), 185–193.
- Almansour, F. D., Allafi, A. R., & Al-Haifi, A. R. (2020). Impact of nutritional knowledge on dietary behaviors of students in Kuwait University. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 91(4), e2020183.
- Altınok, M. (2020). *Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Arıkan, F., & Uysal, H. (2011). Sağlıkta ve hastalıkta ghrelin'in rolü. *Lalahan Hayvancılık Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 51(1), 41–53.

- Armutçu, A. (2021). *Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Arslan, M., Baş, E. B., & Tuncer, F. (2022). Masa başı çalışan bireylerde makro-mikro besin ögesi alımlarının hedonik açlık, kronatip ve duygu düzenleme güçlüğü üzerine etkisi. *Karya Journal of Health Science*, 3(3), 237–245.
- Asarian, L., & Geary, N. (2013). Sex differences in the physiology of eating. *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 305(11), R1215–R1267.
- Ateş, K. S. (2021). *Sezgisel yeme ve hedonik açlık durumunun diyet kalitesi, mental sağlık ve uyku kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Avena, N. M., Bocarsly, M. E., & Hoebel, B. G. (2012). Animal models of sugar and fat bingeing: Relationship to food addiction and increased body weight. In L. M. P. Breininger (Ed.), *Methods in Molecular Biology* (Vol. 829, pp. 351–365). Humana Press.
- Aydoğdu, G. S., & Köksal, E. (2021). Hedonik açlık ve makro besin öğeleri ile ilişkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 154–163.
- Ayer, Ç. (2018). *Çivril yöresindeki adolesanlarda beslenme okuryazarlığının mevcut durumu ve etkileyen faktörler* [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Ayyıldız, A. (2024). *Hemşirelerde çalışma şeklinin hedonik açlık düzeyleri, uyku kalitesi ve beden kütle indeksine etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Ayyıldız, F., Ülker, İ., & Yıldırım, H. (2021). Hedonik açlık ve yeme davranışı ilişkisinin farklı beden kütlelerine yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9–17.
- Banna, M. H. A., Hamiduzzaman, M., Kundu, S., Ara, T., Abid, M. T., Brazendale, K., Seidu, A. A., Disu, T. R., Mozumder, N. H. M. R., Frimpong, J. B., & Khan, M. S. I. (2022). The association between Bangladeshi adults' demographics,

- personal beliefs, and nutrition literacy: Evidence from a cross-sectional survey. *Frontiers in Nutrition*, 9, 867926.
- Baş, D., Biçer, N. Ç., Karaca, K. E., & Bakır, B. O. (2023). Yetişkin bireylerde beslenme okuryazarlığının ev dışı beslenme ve besin tercihleri üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 237–249.
- Batman, D., & Yılmaz, S. (2023). Yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve Akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20, 610–624.
- Bayrak, E., Serter, R., & Işıklı, S. (2020). Duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme bozukluklarının metabolik sendrom gelişimi üzerine etkisi. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 53(1), 36–43.
- Bayramoğlu, A. T., Turna, K., & Horoz, N. (2020). Üniversitesi öğrencilerinde tıknırcasına yeme bozukluğu. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 157–162.
- Benbaibeche, H., Saidi, H., Bounihi, A., & Koceir, E. A. (2023). Emotional and external eating styles associated with obesity. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 67.
- Bilgin, H. M. (2006). Ghrelin; gündemdeki hormon. *Dicle Tıp Dergisi*, 33(4), 268–272.
- Boğaz, M. E., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 44(3), 1064–1073.
- Bor, H. (2022). *Anne ve kızlarında besin okuryazarlığı, yeme farkındalığı ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Bor, H., & Saka, M. (2021). Besin okuryazarlığı, yeme farkındalığı ve beslenme. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 307–313.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin (DEBQ) Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Bozkurt, O., & Yıldırım, H. (2024). The effect of multi-strategy nutrition education programs on hedonic hunger and nutrition status in adolescents. *Children, 11*(10), 1188.
- Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. (2021). Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among Taiwanese adolescents. *Nutrients, 13*(8), 2739.
- Bull, E. R., Dombrowski, S. U., McCleary, N., & Johnston, M. (2014). Are interventions for low-income groups effective in changing healthy eating, physical activity and smoking behaviours? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open, 4*(11), e006046.
- Burton, P., Smit, H. J., & Lightowler, H. J. (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite, 49*(1), 191–197.
- Bülbül, A., & Doğuer, Ç. (2022). Yetişkinlerde hedonik açlık durumunun sosyal medya bağımlılığı ve obezite ile ilişkisinin araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 16*, 87–97.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (36. baskı). Pegem Akademi.
- Can, T., & Kaya, A. Ş. (2022). Adölesanlarda beslenme okuryazarlığı. *Sağlık Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 74–81.
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Evaluating the Power of Food Scale in obese subjects and a general sample of individuals: Development and measurement properties. *International Journal of Obesity, 33*(8), 913–922.
- Carbone, E. T., & Gibbs, H. D. (2013). Measuring nutrition literacy: Problems and potential solutions. *Journal of Nutritional Disorders and Therapy, 3*(1), e105.
- Cesur, B., & Sümer, H. (2018). Nutrition literacy status of adults residing in Sivas province and its relationship with quality of life: A cross-sectional study from Turkey. *International Journal of Medical and Health Sciences, 8*(1), 1–9.
- Cesur, B., Koçoğlu, G., & Sümer, H. (2015). Evaluation Instrument of Nutrition Literacy on Adults (EINLA): The study of validity and reliability. *Integrative Food, Nutrition and Metabolism, 2*(3), 174–177.

- Chao, A., Grilo, C. M., White, M. A., & Sinha, R. (2014). Food cravings, food intake, and weight status in a community-based sample. *Eating Behaviors, 15*(3), 478–482.
- Chitturi, R., Raghunathan, R., & Mahajan, V. (2008). Delight by design: The role of hedonic versus utilitarian benefits. *Journal of Marketing, 72*(3), 48–63.
- Choi, J., Peters, M., & Mueller, R. O. (2010). Correlational analysis of ordinal data: From Pearson's  $r$  to Bayesian polychoric correlation. *Asia Pacific Education Review, 11*(4), 459–466.
- Christoph, M. J., Larson, N., & Laska, M. N. (2018). Nutrition facts use in relation to eating behaviors and body mass index among young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 118*(2), 226–234.
- Cimbaro, M. A. (2008). *Nutrition literacy: Towards a new conception for home economics education* [Doctoral dissertation, The University of British Columbia].
- Cinemre, S. (2021). *Beslenme danışma merkezine başvuran kadınların beslenme okuryazarlığının obezite ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Colatruglio, S. (2014). *Understanding food literacy from perceptions of young Canadian adults: A qualitative study* [Unpublished doctoral dissertation, University of Manitoba].
- Connor, D. B. O., Jones, F., Conner, M., & McMillan, B. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology, 27*(1), 20–31.
- Costa, T., Suardi, A. C., Diano, M., Cauda, F., Duca, S., Rusconi, M. L., & Sotgiu, I. (2019). The neural correlates of hedonic and eudaimonic happiness: An fMRI study. *Neuroscience Letters, 712*, 134491.
- Coşkunsu, S. (2021). Hedonik açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences, 1*(1), 7–11.
- Çağıl, E. (2021). *Özel bir diyet kliniğine başvuran kadınlarda beslenme okuryazarlığının etiket bilgisi okuma ve besin seçimine etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Çifçi, A., & Eminsoy, İ. O. (2024). Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının Besin Gücü ve Duygusal Yeme Ölçeği ile değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 101–116.
- Çiğdem, A. (2023). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı düzeyleri, etkileyen faktörler ve sağlıklı beslenme tutumu ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Çil, M. A., Caferoğlu, Z., & Bilgiç, P. (2020). Üniversite öğrencilerinde diyet kalitesinin ve yeme davranışının antropometrik ölçümler ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11, 61–67.
- Davis, E., Greenberger, E., Charles, S., Chen, C., Zhao, L., & Dong, Q. (2012). Emotion experience and regulation in China and the United States: How do culture and gender shape emotion responding? *International Journal of Psychology*, 47(3), 230–239.
- De Lauzon-Guillain, B., Romon, M., Musher-Eizenman, D., Heude, B., Basdevant, A., & Charles, M. A. (2009). Cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating: Correlations between parent and adolescent. *Maternal & Child Nutrition*, 5(2), 171–178.
- Demirbaş, A. B., Özcan, B. A., & Alphan, M. E. (2024). Yetişkinlerde sağlık ve beslenme okuryazarlıklarının beslenme bilgisi, diyet kalitesi ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 52(1), 48–57.
- Döngel, İ. (2024). *Beslenme danışmanlık ofisine başvuran bireylerin beslenme okuryazarlığı durumu ve etkili faktörlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Dressler, H., & Smith, C. (2013). Food choice, eating behavior, and food liking differs between lean/normal and overweight/obese, low-income women. *Appetite*, 65, 145–152.
- Du, C., Adjepong, M., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Keaver, L., Lee, H., Ludy, M.-J., Shen, W., Chee Siew Swee, W., Thirivikraman, J., Amoah-Agyei, F., de Kanter, E., Wang, W., & Tucker, R. M. (2022). Gender differences in the relationships between perceived stress, eating behaviors, sleep, dietary risk, and body mass index. *Nutrients*, 14(5), 1045.

- Duran, S., & Adabalı, M. M. (2023). Duygusal yeme (Emotional eating). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(3), 1873–1890.
- Ely, A. V., Howard, J., & Lowe, M. R. (2015). Delayed discounting and hedonic hunger in the prediction of lab-based eating behavior. *Eating Behaviors*, 19, 72–75.
- Er Döngel, H. (2020). *Yetişkin bireylerin beslenme okuryazarlığı durumu ve yaşam kalitesi ilişkisinin belirlenmesi: Kütahya örneği* [Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Erem, S., & Bektaş, Z. (2023). Genç erişkinlerde beslenme okuryazarlığı düzeyi yaşam kalitesi ile ilişkili midir? *Food and Health*, 9(2), 129–138.
- Flagg, L. A., Sen, B., Kilgore, M., & Locher, J. L. (2014). The influence of gender, age, education, and household size on meal preparation and food shopping responsibilities. *Public Health Nutrition*, 17(9), 2061–2070.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology*, 37, 924–933.
- Fulya, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinde besin alımı ile haz duygusuna bağlı açlık arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışma* [Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Araştırma Enstitüsü].
- Gedik, B. A., Cebirbay, M. A., & Bayrak, E. (2022). Diyet kalitesi bakımından gıda ve beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Beslenme ve Diyetetik-Özel Konular*, 8(4), 99–104.
- Graham, D. J., & Laska, M. N. (2012). Nutrition label use partially mediates the relationship between attitude toward healthy eating and overall dietary quality among college students. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(3), 414–418.
- Güleş, B. (2021). *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumları, etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1265074.

- Hajnal, A., & Norgren, R. (2001). Accumbens dopamine mechanisms in sucrose intake. *Brain Research, 904*(1), 76–84.
- Halaza, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık belirleyicilerinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Hayzaran, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Haznedar, N. K., & Bilgiç, P. (2022). Bulaşıcı olmayan hastalıklarda gıda ve beslenme okuryazarlığının önemi. *Türkiye Klinikleri Beslenme ve Diyetetik-Özel Konular, 8*(4), 91–98.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality, 43*(4), 647–660.
- Igarashi, M., DiPatrizio, N. V., Narayanaswami, V., & Piomelli, D. (2015). Feeding-induced oleoylethanolamide mobilization is disrupted in the gut of diet-induced obese rodents. *Biochimica et Biophysica Acta, 1851*(9), 1218–1226.
- Inglis, V., Ball, K., & Crawford, D. (2009). Does modifying the household food budget predict changes in the healthfulness of purchasing choices among low- and high-income women? *Appetite, 52*(2), 273–279.
- İçöz, R. Ö., Sönmez, A., Atar, A., Batar, N., & Nas, S. (2024). Hedonik açlık durumunun besinlere karşı duyulan istek ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkisi. *Sağlık Bilimlerinde Değer, 14*(2), 187–192.
- İlhan, T., & Erdost, H. (2009). Ghrelin. *Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 28*(1), 67–74.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27*(1), 70–82.
- İskender, H., Yıldız, N., & Dokumacıoğlu, E. (2024). Investigation of the healthy nutrition attitude and nutritional literacy level of university students receiving health education. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 17*(1), 35–42.

- Joulaei, H., Keshani, P., & Kaveh, M. H. (2018). Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: A cross-sectional study. *Progress in Nutrition, 20*(3), 455–464.
- Kalkan, İ. (2019). The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice, 13*(4), 352–357.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 125*(2), 181–201.
- Karabay, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin beslenme okuryazarlıkları ve beslenmeyle ilgili görüşleri* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Karacan, B. N. (2023). *Adölesanlarda beslenme okuryazarlık düzeyi ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Karademir, E., Bayrak, E., & Cebirbay, M. A. (2022). Gıda ve beslenme okuryazarlığının besin etiket bilgilerinin anlaşılması açısından önemi. *Türkiye Klinikleri Beslenme ve Diyetetik-Özel Konular, 8*(4), 48–52.
- Karadoğan, S. R. (2019). *Bir yaşam merkezinde yetişkin kadınların yeme davranışlarının ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Kayaalp, H. (2020). *Kahramanmaraş ilinin Elbistan ilçesindeki lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığının ölçülmesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Kayıran, Z. (2016). *The relationship between eating behaviours and daily energy intakes of students at the department of architecture at a university* [Doctoral dissertation, Yeditepe University, Institute of Health Sciences].
- Kazak, K., & Bakır, B. O. (2022). The relationship between nutrition literacy and diet self-efficacy in individuals who have cardiovascular disease or cardiovascular risk factors receiving dietary therapy. *Acıbadem University Health Sciences Journal, 13*(3), 407–414.
- Kedici, H. (2023). *Yetişkin bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2011). Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 211–229.
- Keskitalo, K., Tuorila, H., Spector, T. D., Cherkas, L. F., Knaapila, A., Kaprio, J., Silventoinen, K., & Perola, M. (2008). The Three-Factor Eating Questionnaire, body-mass index and responses to sweet and salty fatty foods: A twin study of genetic and environmental associations. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88, 263–271.
- Kılıç, B. (2022). *Tüketicilerin gıda etiketleri okuma alışkanlığı ve bilgisi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Klok, M. D., Jakobsdottir, S., & Drent, M. L. (2007). The role of leptin and ghrelin in the regulation of food intake and body weight in humans: A review. *Obesity Reviews*, 8(1), 21–34.
- Koçaslan, Y. (2021). *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gıda okuryazarlığı ve Akdeniz diyeti kalite indeksine uyum durumlarının belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Komatsu, S. (2008). Rice and sushi cravings: A preliminary study of food craving among Japanese females. *Appetite*, 50(2–3), 353–358.
- Kozan, E. H. (2019). *Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı ve etkileyen faktörler* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Lafçı, Ç. (2021). *Adolesanlarda beslenme okuryazarlığı düzeyinin belirlenmesi: Samsun ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Lassetter, J. H., Clark, L., & Morgan, S. E. (2015). Health literacy and obesity among Native Hawaiian and Pacific Islanders in the United States. *Public Health Nursing*, 32, 15–23.
- Lee, P., & Dixon, J. (2017). Food for thought: Reward mechanisms and hedonic overeating in obesity. *Current Obesity Reports*, 6(4), 353–361.

- Liao, L. L., Lai, I. J., & Chang, L. C. (2019). Nutrition literacy is associated with healthy-eating behaviour among college students in Taiwan. *Health Education Journal*, 78(7), 756–769.
- Liu, T., Su, X., Li, N., Sun, J., Ma, G., & Zhu, W. (2021). Development and validation of a Food and Nutrition Literacy Questionnaire for Chinese school-age children. *PLOS One*, 16(1), e0244197.
- Lockley, C. (2020). Health vs. hedonism: Public communication of nutrition science. *Journal of Science Communication*, 19(3), 1–8.
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., et al. (2009). The Power of Food Scale: A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53(1), 114–118.
- Malek, M. (2010). *Tip 2 diyabetli hastalara verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü].
- Martins, C., Robertson, M. D., & Morgan, L. M. (2008). Effects of exercise and restrained eating behaviour on appetite control. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(1), 28–41.
- Michou, M., Panagiotakos, D. B., Lionis, C., Petelos, E., & Costarelli, V. (2019). Health and nutrition literacy levels in Greek adults with chronic disease. *Public Health Panorama*, 5(2–3), 123–329.
- Montalto, M., Santoro, L., D’Onofrio, F., Curigliano, V., Visca, D., Gallo, A., & Gasbarrini, G. (2008). Classification of malabsorption syndromes. *Digestive Diseases*, 26(2), 104–111.
- Mostafazadeh, P., Jafari, M. J., Mojebi, M. R., Nemati-Vakilabad, R., & Mirzaei, A. (2024). Assessing the relationship between nutrition literacy and eating behaviors among nursing students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 18.
- Natour, N., Al-Tell, M., & Ikhdour, O. (2021). Nutrition literacy is associated with income and place of residence but not with diet behavior and food security in the Palestinian society. *BMC Nutrition*, 7, 78.

- Naughton, P., McCarthy, M., & McCarthy, S. (2015). Acting to self-regulate unhealthy eating habits: An investigation into the effects of habit, hedonic hunger and self-regulation on sugar consumption from confectionery foods. *Food Quality and Preference*, 46, 173–183.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072–2078.
- Oakes, M. E. (2003). Differences in judgments of food healthfulness by young and elderly women. *Food Quality and Preference*, 14(3), 227–236.
- Oakes, M. E. (2005). Bad company: The addition of sugar, fat, or salt reduces the perceived vitamin and mineral content of foods. *Food Quality and Preference*, 16(7), 111–119.
- Oakes, M. E., & Slotterback, C. S. (2001). What's in a name? A comparison of men's and women's judgments about food names and their nutrient contents. *Appetite*, 36(1), 29–40.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865.
- Öyekçin, D. G., & Deveci, A. (2012). Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138–153.
- Özdemir, M. V. (2019). *Aksaray Ortaköy Toplum Sağlığı Merkezi diyet polikliniğine başvuranların beslenme okuryazarlığı düzeyi* [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Özdenk, G. D., & Özcebe, L. H. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 16(3), 178–189.
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4, 357–365.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1–18.

- Özkan, N. (2018). *Yetişkin bireylerde sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Öztürk, A. S., & Arpacı, A. (2018). Obezite ve ghrelin/leptin ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 9(35), 136–151.
- Öztürk, Y. E., Örkün, S. Y., Samancı, M., & Akbaş, E. (2023). Sağlık çalışanlarında gıda okuryazarlığı, hedonik açlık, depresyon durumları ve bazı beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51(3), 7–15.
- Özüpek, G., & Arslan, M. (2021). Popüler diyet uygulama, beslenme okuryazarlığı ve beden kütle indeksi ilişkisinin değerlendirilmesi: Beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(3), 340–350.
- Painter, J. E. (2017). Consumers' feelings of guilt as a function of snack type. *EC Nutrition*, 7, 291–297.
- Parekh, N., Khalife, G., Hellmers, N., & D'Eramo Melkus, G. (2020). The Healthy Eating and Living Against Noncommunicable Diseases Study: An innovative family-based intervention. *The Diabetes Educator*, 46(6), 569–579.
- Pelley, J. W. (2007). Nutrition. In J. W. Pelley (Ed.), *Elsevier's integrated biochemistry* (ss. 169–177). Mosby.
- Poinhos, R., Alves, D., Vieira, E., Pinhão, S., Oliveira, B. M. P. M., & Correia, F. (2015). Eating behaviour among undergraduate students: Comparing nutrition students with other courses. *Appetite*, 84, 28–33.
- Ribeiro, G., Camacho, M., Santos, O., Pontes, C., Torres, S., & Oliveira-Maia, A. J. (2018). Association between hedonic hunger and body-mass index versus obesity status. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C. J., & Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 4(1), 4.
- Samruayruen, K., & Kitreerawutiwong, N. (2022). Exploration of the definition and components of food and nutrition literacy among junior secondary school students: A qualitative study. *BMC Nutrition*, 8(1), 27.

- Schultes, B., Ernst, B., Wilms, B., Thurnheer, M., & Hallschmid, M. (2010). Hedonic hunger is increased in severely obese patients and is reduced after gastric bypass surgery. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(2), 277–286.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135–146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171–178.
- Sey, İ., & Güler, E. (2023). Yetişkin bireylerde hedonik açlık ve obeziteyle ilişkisi. *Atlas Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(11), 192–197.
- Shearrer, G. E., Stice, E., & Burger, K. S. (2018). Adolescents at high risk of obesity show greater striatal response to increased sugar content in milkshakes. *American Journal of Clinical Nutrition*, 107(6), 859–866.
- Sinclair, S., Hammond, D., & Goodman, S. (2013). Sociodemographic differences in the comprehension of nutritional labels on food products. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(6), 767–772.
- Sivertsen, H. K., Ueland, Ø., & Westad, F. (2010). Development of satiating and palatable high-protein meat products by using experimental design in food technology. *Food & Nutrition Research*, 54(1), 5114.
- Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J., & Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547–556.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Van Strien, T., & Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*, 67, 81–87.
- Song, X. (2014). *Influence of nutrition literacy on college-age population's dietary behavior* [Unpublished doctoral dissertation, Kansas State University].
- Soykurt, S. Ç. (2024). Hedonik açlık ve mental sağlık. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(4), 375–380.

- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, *111*(10), 1713–1726.
- Stark, M. L. K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, *9*(3), 251–259.
- Stok, F. M., De Vet, E., Wardle, J., Chu, M. T., De Wit, J., & De Ridder, D. T. D. (2015). Navigating the obesogenic environment: How psychological sensitivity to the food environment and self-regulatory competence are associated with adolescent unhealthy snacking. *Eating Behaviors*, *17*, 19–22.
- Svendsen, K., Torheim, L. E., Fjelberg, V., Sørprud, A., Narverud, I., & Retterstøl, K. (2021). Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: A descriptive study. *Journal of Nutritional Science*, *10*, e56.
- Şarahman, C. (2019). *Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Şarahman, C., & Akçıl Ok, M. (2019). Erişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği, dürtüsellik ve benlik saygısı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp*, *2*(2), 71–82.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, *66*, 1–4.
- Tazeoğlu, A., Ayten, Ş., & Tazeoğlu, D. T. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ile değerlendirilmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi örneği. *Türk Klinik ve Laboratuvar Dergisi*, *11*(5), 429–435.
- Teymur, Z., & Öney, B. (2024). Hedonik açlık ve obezite. *Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 102–108.
- Thomas, E. A., Bechtell, J. L., Vestal, B. E., Johnson, S. L., Bessesen, D. H., & Tregellas, J. R. (2013). Eating-related behaviors and appetite during energy imbalance in obese-prone and obese-resistant individuals. *Appetite*, *65*, 96–106.
- Thompson, C., Vidgen, H. A., Gallegos, D., & Hannan-Jones, M. (2019). The development and validation of a revised General Nutrition Knowledge

Questionnaire for an Australian audience. *Dietitians Association of Australia 36th National Conference*, 1–2.

- Thompson, S. (2015). Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity*, 2(3), 1–6.
- Topçu, S., & Torpil, H. (2022). Kırsal kesimde yaşayan kadınların beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 438–451.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11–12), 887–894.
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371.
- Tulloch, A. J., Murray, S., Vaicekonyte, R., & Avena, N. M. (2015). Neural responses to macronutrients: Hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology*, 148(6), 1205–1218.
- Tunay, F. N. (2022). *Tip 2 diyabetli kadınların beslenme okuryazarlık düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Iğdır ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Uçar, A. (2020). *Lise öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Ünal, E. (2018). *Bursa ili merkez ilçelerindeki sağlıklı yaşam merkezlerinin obezite danışma birimlerini tercih eden bireylerin beden kitle indeksleri ile beslenme okuryazarlıkları düzeyleri arasındaki ilişkisinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Ündey, E. (2019). *Tip 2 diyabetes mellitus tanılı 18–64 yaş arası yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı ve öz etkililiğin diyabet öz bakım aktivitelerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi].
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Van Staveren, W. A., Defares, P. B., & Deurenberg, P. (1986). The predictive validity of the Dutch Restrained Eating Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 5(4), 747–755.

- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
- Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample: Does external eating play a role? *Appetite*, 52(2), 380–387.
- Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2014). Dietary restraint and body mass change: A 3-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 76, 44–49.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59.
- Wardle, J. (2007). Eating behaviour and obesity. *Obesity Reviews*, 8(Suppl. 1), 73–75.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic (WHO Technical Report Series, No. 894)*. World Health Organization.
- Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250–260.
- Yıldırım, M., Kızıltan, G., & Ok, M. A. (2021). Beslenme okuryazarlığı nedir? *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(Beslenme Özel Sayısı), 1–13.
- Yılmaz Akyüz, E., & Altuntaş, Y. (2020). Ne için besleniyorsunuz? *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 53, 22-23.
- Yılmaz, E. (2023). *Kadın üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumları ile Akdeniz Diyet Kalite İndeksi arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Yılmaz, M. (2023). Beslenme okuryazarlığı. *Sağlık & Bilim*, 7, 7–21.

- Yoshikawa, T., Orita, K., Watanabe, Y., & Tanaka, M. (2012). Validation of the Japanese version of the Power of Food Scale in a young adult population. *Psychological Reports, 111*(1), 253–265.
- Yücel, M., Karaibrahimoğlu, A., & Orhan, H. (2022). Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(2), 59–67.
- Zhang, Y., Zhang, Z., Xu, M., Aihemaitijiang, S., Ye, C., Zhu, W., & Ma, G. (2022). Development and validation of a Food and Nutrition Literacy Questionnaire for Chinese adults. *Nutrients, 14*(9), 1933.



# EKLER

## EK-1. Etik Kurul Onayı

BELGE TARİHİ: 11.03.2024 BELGE SAYISI: 2400010104

	<b>ETİK ONAY BELGESİ</b>	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	16.02.2024
Sayı	2024/01
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Beslenme Okuryazarlığının Hedonik Açlık ve Yeme Davranışına Olan Etkisi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Ecem ÇİLİNGİR
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. Serap ANDAÇ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)  
Prof. Dr. Kadir CANATAN  
**Başkan**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
**Başkan V.**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Beytullah KAYA  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
**Üye**

(Katıldı)  
Av. Bilal ŞAMAT  
**Üye**

Kurul Yeminli Kâtibi

Selda ŞENOL

Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tem  
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Belge Doğrulama Kodu: TEAMTAE Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>



## EK-2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi **Ecem ÇİLİNGİR** tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen “**Beslenme Okuryazarlığının Hedonik Açlık ve Yeme Davranışına Olan Etkisi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı beslenme okuryazarlığının hedonik açlık ve yeme davranışı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.]

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Araştırmacının

Adı-Soyadı:

İmzası:

## EK-3. Anket Formu

### ANKET FORMU

Bu anket formu, Dyt. Ecem Çilingir'in "Beslenme Okuryazarlığının Hedonik Açlık ve Yeme Davranışına Olan Etkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tezi kapsamında oluşturulmuştur. Araştırmada toplanan veriler yalnızca bilimsel olarak kullanılacaktır. Bu kapsamda sorulara verdiğiniz yanıtların doğruluğu önem taşımaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup, dilediğiniz zaman çalışmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Anket No:

Anketin Uygulandığı Tarih:

#### A) TANIMLAYICI BİLGİLER

1. Cinsiyetinizi belirtiniz. a) Kadın b) Erkek
2. Doğduğunuz yılı belirtiniz. ....(yıl) 3. Boyunuzu belirtiniz. ....(cm)
4. Vücut ağırlığınızı belirtiniz. ....(kg) 5. BKİ:.....kg/m<sup>2</sup> (Araştırmacı tarafından doldurulacaktır.)
6. Fiziksel aktivite durumunuzu tanımlar mısınız?
  - a) Hiç aktivite yapmam
  - b) Haftada 150 dk'nın altında aktivite yaparım
  - c) Haftada 150-750 dk arasında aktivite yaparım
  - d) Haftada 750 dk'nın üzerinde aktivite yaparım
7. Eğitime devam etmekte olduğunuz fakülteyi belirtiniz.
  - a) Eğitim Fakültesi
  - b) Hukuk Fakültesi
  - c) İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi
  - d) Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
  - e) İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
  - f) Sağlık Bilimleri Fakültesi
  - g) İslami İlimler Fakültesi
  - h) Spor Bilimleri Fakültesi
  - i) Diğer .....
8. Eğitime devam etmekte olduğunuz bölümü belirtiniz. ....

#### B) SAĞLIK VE BESLENME DURUMUNA İLİŞKİN BİLGİLER

9. Doktor tarafından tanısı konulmuş bir hastalığınız var mı? (Cevabınız hayır ise 11. soruya geçebilirsiniz.)

- a) Evet b) Hayır
10. Doktor tarafından tanısı konulmuş hastalığınızı belirtiniz. (Birden fazla hastalık belirtebilirsiniz.)
  - a) Diyabet (Şeker Hastalığı)
  - b) Hipertansiyon
  - c) Kalp ve Damar Hastalıkları
  - d) Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları
  - e) Karaciğer Hastalıkları
  - f) Böbrek Hastalıkları
  - g) Sindirim Sistemi Hastalıkları
  - h) Solunum Sistemi Hastalıkları
  - i) Kanser
  - j) Psikiyatrik Hastalıklar
  - k) Alerji
  - l) Diğer .....

11. Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç ya da vitamin, mineral takviyesi var mı?

- a) Evet ..... b) Hayır

12. Şu ana kadar hiç antidepresan kullandınız mı? (Cevabınız hayır ise 14. soruya geçebilirsiniz.)

- a) Evet b) Hayır

13. Antidepresan kullanımı iştahınızda değişikliğe neden oldu mu?

- a) Değişiklik olmadı b) Azaldı c) Arttı

14. Doktor tarafından tanısı konulmuş bir yeme bozukluğunuz (anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, vb.) var mı?  
a) Evet ..... b) Hayır
15. Şu anda uyguladığınız özel bir diyet programı var mı?  
a) Evet ..... b) Hayır
16. Varsa uyguladığınız diyet programını neden uyguladığınızı belirtiniz. ....
17. Genel iştah durumunuzu nasıl tanımlarsınız?  
a) Normal (iyi)      b) Fena değil      c) Kötü      d) Çok fazla
18. Günlük tükettiğiniz ana öğün sayısını belirtiniz. ....
19. Günlük tükettiğiniz ara öğün sayısını belirtiniz. ....
20. Çoğunlukla ana öğünlerinizi atlar mısınız? (Cevabınız hayır ise 22. soruya geçebilirsiniz)  
a) Evet      b) Hayır
21. Çoğunlukla hangi öğünü atlarsınız?  
a) Sabah      b) Öğle      c) Akşam
22. Hazır, işlenmiş veya konserve edilmiş besinleri sık sık tüketir misiniz?  
a) Evet      b) Hayır
23. Şeker, şekerli yiyecekler ve tatlıları sık sık tüketir misiniz?  
a) Evet      b) Hayır
24. Yağlı yiyecekleri ve kızartmaları sık sık tüketir misiniz?  
a) Evet      b) Hayır
25. Karbonhidrattan zengin besinleri sık sık tüketir misiniz?  
a) Evet      b) Hayır

## YETİŞKİNLERDE BESLENME OKURYAZARLIĞI DEĞERLENDİRME ARACI

### 1. Bölüm (Genel Beslenme Bilgisi)

1. Sağlık açısından en yararlı tahıl ürünü aşağıdakilerden hangisidir?

- a. Makarna                      b. Pirinç pilavı                      c. Mısır unu                      d. Tam buğday ekmeği

2. Hangisi en sağlıklı yağ kaynağıdır?

- a. Margarin                      b. Kuyrukyağı                      c. Mısır özü yağı                      d. Zeytinyağı

3. Diş sağlığı için hangisi gereklidir?

- a. Demir                      b. İyot                      c. Sodyum                      d. Flor

4. Hangisi yüksek oranda tuz içeren bir besin değildir?

- a. Sucuk                      b. Turşu                      c. Zeytin                      d. Taze bezelye

5. Kemik sağlığı için ..... gereklidir.

- a. Kalsiyum                      b. Magnezyum                      c. Potasyum                      d. İyot

6. Yetişkinler her gün ..... su içmelidir.

- a. Bir – iki bardak                      b. Üç- dört bardak                      c. Sekiz –on bardak                      d. Susadıkça

7. Yemekle birlikte ..... gibi içeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır.

- a. Portakal suyu                      b. Limonata                      c. İhlamur                      d. Çay

8. .... grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur, diş etlerimizin daha sağlıklı olmasını sağlar.

- a. C vitamini                      b. B vitamini                      c. A vitamini                      d. D vitamini

**Ayşe Hanım, market alışverişinde balık, ekmeğe, kutu süt, konserve, yumurta, domates alıyor. Yapması gereken diğer işlerini tamamlıyor ve iki buçuk saat sonra eve dönüyor. Eve gelir gelmez sütü ve dondurulmuş balığı buzdolabına koyuyor.**

9. Ayşe Hanım'ın aldığı yiyeceklerden en erken bozulabilecek olan hangisidir?

- a. Balık                      b. Süt                      c. Domates                      d. Yumurta

10. Balığın en geç kaç saat içinde buzdolabına konması gerekir?

- a. 2 saat                      b. 3 saat                      c. 4 saat                      d. 5 saat

### 2. Bölüm (Okuduğunu Anlama)

Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her öğünde aynı içeriğe sahip yiyeceklerle beslenirsek eksik ve tek yönlü beslenmiş oluruz. Bu tür beslenme sağlıklı değildir. Sağlıklı beslenmek için, her gün sebze, meyve, et, süt ve tahıl ürünleri gibi değişik besin gruplarından yeterince tüketilmesi, doymuş yağ, trans yağ, kolesterol, tuz ve şeker içeren besinlerin ise az tüketilmesi gerekir. Besin gruplarından herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında ya da yağ, kolesterol, tuz, şeker oranı yüksek besinler fazla tüketildiğinde büyüme ve gelişme engellenir ve sağlık bozulur. Günümüzde insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşam sürdürmesi sonucunda kalp-damar hastalıkları, pek çok kanser türü, kansızlık, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi, şişmanlık gibi sağlık sorunlarının temelinde beslenme alışkanlıkları önemli bir rol oynamaktadır. Gıdaların sağlığı olumsuz yönde etkilememesi için besinlerin taze ve temiz olması da önemlidir. Bu nedenle satın alınacak ürünlerin üretim tarihi, son kullanma tarihi, bakanlıktan izin yazısı gibi etiket bilgileri incelendikten sonra alınmalıdır.

1. Sağlıklı beslenmek için et, süt gibi besinler .....tüketilmelidir.

- a. Fazla  
c. Az
- b. Yeterince  
d. Nadir

2. Olumsuz beslenme alışkanlıkları olan insanlarda ..... gibi hastalıklar gelişebilir.

- a. AIDS  
c. Yüksek tansiyon
- b. Hepatit B  
d. Kızamık

3. ....gibi bazı besinler sağlıklı beslenme için sınırlı alınmalıdır.

- a. Sebze  
c. Süt
- b. Tuz  
d. Tahıl ürünleri

4. Her öğünde ..... içeriğe sahip besinlerle beslenirsek sağlıklı beslenmiş oluruz.

- a. Aynı  
c. Benzer
- b. Çeşitli  
d. Az

5. Sizden sağlıklı bir besin seçmeniz istense aşağıdaki fotoğraflarda yer alan yiyeceklerden hangisini tercih edersiniz?

- a. Hamburger menü  
b. Salata ve balık  
c. Kızarmış patates  
d. Domates soslu makarna

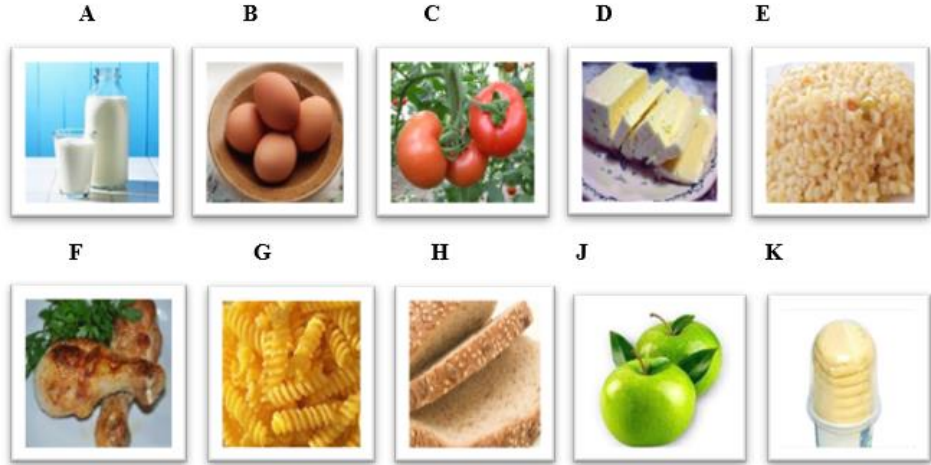
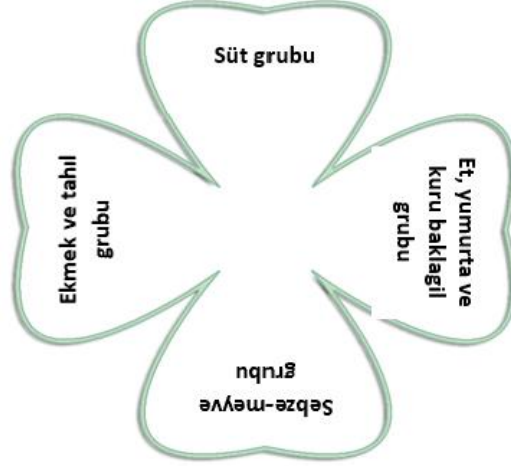


6. Aldığımız ürünün son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark ettiğinizde ne yaparsınız?

- a. Tarihi çok geçmemişse kullanırım  
c. İade ederim ve satıcıyı uyarırım
- b. Üründe renk değişimi, kötü koku vb. yoksa kullanırım  
d. Kullanmam, çöpe atarım

### 3. Bölüm (Besin Grupları)

Resimlerle gösterilen besinlerin üzerindeki harfleri şekilde yer alan uygun besin grupları bölümüne yazınız.



### 4. Bölüm (Porsiyon Miktarları)

**Not:** Besinlerin bir porsiyon miktarları soruların yanındaki kutucuklarda belirtilmiştir.

1. Süt grubu besinler günde ..... tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Süt bir su bardağı (200g)  
2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (60 g)

2. Et, yumurta, kurubaklagil grubundan günde ..... tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Kurubaklagil bir çay bardağı (90 g)  
Et, tavuk, balık vb. 50-60 g( iki ızgara köfte kadar)  
2 yumurta

3. Sağlıklı yaşam için hergün ..... kuruyemiş yenmelidir.

- a. Sıfır
- b. Bir avuç
- c. İki avuç
- d. Üç avuç

Ceviz, fındık badem vb. bir avuç (30 g)

### 5.Bölüm (Sayısal Okuryazarlık ve Gıda Etiket Okuma)

Beden Kitle İndeksi:  $\frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy uzunluğunun karesi(m}^2\text{)}}$


- a. Zayıf: <20
- b. Normal: 20.0-24.9
- c. Kilolu: 25.0-29.9
- d. Şişman: 30.0-Üstü

1. BKİ:

2. Değerlendirme:

İçindekiler: Buğday unu, bitkisel yağ, glikoz şurubu, aroma verici, tuz, şeker, peynir altı suyu tozu, domates salçası, patates unu, kabartıcılar(sodyum ve hidrojen amonyum karbonat)

Parti-Seri no: 100003335-5444 Üretim Yeri: Sivas Türk Mah Net: 90 g

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 2013 tarih ve 10002 sayılı izni ile üretilmiştir. 

Besin Öğeleri	100 g	1 paket (90 g)
Enerji(kcal)	456	410
Protein(g)	7.2	6.5
Karbonhidrat (g)	63.3	57.0
Yağ (g)	19.3	17.3
Sodyum (mg)	907	816

3. Bu yiyecekten üç paket yediğinizde kaç kalorilik enerji almış olursunuz?

- a. 1230
- b. 1368
- c. 410
- d. 820

4. Ürünün 100 gramındaki yağ miktarının enerji değeri kaç kaloridir? (1g yağ 9 kcal)
- a. 36.6 kcal                      b. 155.7 kcal                      c. 456 kcal                      d. 173.7 kcal
5. Hangi hastalığı olanlar bu yiyeceği dikkatli tüketmelidir/fazla tüketmemelidir?
- a. Kansızlık                      b. Yüksek tansiyon                      c. Kanser                      d. Kemik erimesi
6. Gıda etiketi üzerinde zorunlu olarak bulunması gereken bilgilerden hangisi yukarıdaki gıda etiketinde bulunmamaktadır?
- a. Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının izni                      b. Türk Standartları Enstitüsü'nün logosu
- c. Son kullanma tarihi                      d. Gıdanın üretildiği ülke

## BESİN GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerden her birini okuduktan sonra, ne ölçüde katıldığınızı/katılmadığınızı gösteren seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Fiziksel olarak aç olmadığım zamanlarda bile kendimi yiyecek düşünürken buluyorum.					
2. Yemek yemek başka bir şey yapmaktan daha çok zevk veriyor.					
3. Sevdiğim bir yemeği gördüğüm ya da kokusunu aldığım zaman, biraz yemek için güçlü bir dürtü hissedirim.					
4. Bulduğum ortamda sevdiğim yağlı/şişmanlatıcı yiyecekler varsa, kendime tatlarına bakmak için durdurmakta zorlanıyorum.					
5. Besinlerin üzerimdeki gücünü düşünmek oldukça korkutucu.					
6. Lezzetli bir yemeğin hazırda var olduğunu bildiğimde, onu yeme konusunda kendime engel olamıyorum.					
7. Bazı besinlerin tadını o kadar çok seviyorum ki, benim için zararlı olduklarını bilsem bile onları yemeyi bırakamıyorum.					
8. Çok sevdiğim bir besini tatmadan önce, o besinle ilgili yoğun bir beklenti içerisine giriyorum.					
9. Lezzetli bir yemek yediğimde, tadının ne kadar iyi olduğuna çok odaklanıyorum.					
10. Bazı zamanlarda, günlük aktiviteler yaparken “aniden” yemek yeme isteği duyuyorum (belirgin bir sebep yok iken).					
11. Diğer insanlara göre yemek yemekten daha fazla zevk aldığımı düşünüyorum.					
12. Biri bana çok güzel bir yemeği tarif ettiğinde bir şeyler yeme isteği duyuyorum.					
13. Aklımın sürekli yemekle meşgul olduğunu düşünüyorum.					
14. Yediğim besinlerin mümkün olduğunca lezzetli olması benim için çok önemlidir.					
15. Çok sevdiğim bir besini yemeden önce ağzımın sulandığını hissediyorum.					

## HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir soru için size uygun cevabın altındaki daireyi işaretleyiniz.

1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla yemek aralarında bir şey yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
13. Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
19. Bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

# ÖZGEÇMİŞ

**Ecem Çilingir**

## A. EĞİTİM

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2021,  
İstanbul

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik  
Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2025, İstanbul

