

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERİN HEDONİK AÇLIK  
DURUMLARI İLE DÜRTÜSELLİK VE AŞIRI BESİN  
İSTEĞİ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Aleyna ARMUTÇU**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Alışan Burak YAŞAR

**İstanbul - 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Aleyna ARMUTÇU
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkin Bireylerin Hedonik Açlık Durumları ile Dürtüsellik ve Aşırı Besin İsteği Durumları Arasındaki İlişki
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 08.07.2021
- SAYFA SAYISI** : 117
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR
- DİZİN TERİMLERİ** : Hedonik Açlık, Dürtüsellik, Aşırı Besin İsteği
- TÜRKÇE ÖZET** : Yaptığımız araştırmanın amacı yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Aleyna ARMUTÇU*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERİN HEDONİK AÇLIK  
DURUMLARI İLE DÜRTÜSELLİK VE AŞIRI BESİN  
İSTEĞİ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Aleyna ARMUTÇU**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Alışan Burak YAŞAR

**İstanbul – 2021**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Aleyna ARMUTÇU

..../...../2021



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Aleyna ARMUTÇU'nun "Yetişkin Bireylerin Hedonik Açlık Durumları ile Dürtüsellik ve Aşırı Besin İsteği Durumları Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak*  
*YAŞAR*  
(Danışman)

Üye *Doç. Dr. Güzin Mukaddes*  
*SEVİNÇER*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Hedonik açlık, vücudun metabolik ihtiyaç olmadan besinlere karşı istek duyulması ve zevk-haz için besin tüketmesi olarak ifade edilmektedir. Dürtüsellik, sonuçlarını hesaba katmadan plansız hareket etme, sabırsız olmak, heyecan ve zevk odaklı olarak çoğunlukla istenmeyen sonuçlara sebebiyet veren davranış olarak ifade edilen kavramdır. Aşırı besin isteği ise, besine karşı yoğun tüketme isteği ve özlem olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda, araştırmada yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın evrenini Samsun ilinde yaşayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise basit rast gele örneklem yöntemiyle seçilen Samsun ilinde yaşayan 18-65 yaş arası (336 kadın ve 74 erkek) yetişkin 410 birey oluşturmaktadır. Araştırmada 18-65 yaş arası yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği, dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki ortaya koyulmaktadır ve yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre dürtüsellik, hedonik açlığı ve aşırı besin isteğini anlamlı derecede yordamaktadır. Hedonik açlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmaktadır. Hedonik açlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Dürtüsellik ile yaş ve gelir durumu arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık saptanmaktadır. Aynı zamanda aşırı besin isteği ile dürtüsellik arasında da anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Hedonik Açlık, Dürtüsellik, Aşırı Besin İsteği

## SUMMARY

Hedonic hunger is expressed as the body's desire for food without metabolic need and consuming food for pleasure-pleasure. Impulsivity is a concept that is expressed as a behavior that causes undesired results, mostly without taking into account the consequences, acting unplanned, being impatient, focused on excitement and pleasure. Excessive food craving is defined as the intense desire to consume and craving for food. In this context, it is aimed to examine the relationship between hedonic hunger and impulsivity and excessive food cravings in adults. The population of this research consists of adult individuals between the ages of 18-65 living in Samsun. The sample of the study, on the other hand, consists of 410 adults aged 18-65 (336 females and 74 males) living in Samsun, which was selected by simple random sampling method. In the study, it was conducted according to the relational screening model, one of the general screening models, in order to determine the relationship between hedonic hunger and impulsivity and excessive food cravings in adults aged 18-65 years. According to the research findings, there is a significant relationship between hedonic hunger states and excessive food cravings and impulsivity, and according to the results of the multiple linear regression analysis, impulsivity significantly predicts hedonic hunger and excessive food cravings. There is a significant difference between hedonic hunger and the age variable. It is seen that there is no significant difference between hedonic hunger and gender variable. There is a statistically significant difference between impulsivity and age and income status. At the same time, it was concluded that there is a significant relationship between excessive food cravings and impulsivity.

**Keywords:** Hedonic Hunger, Impulsivity, Excessive Food Desire



# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı Ve Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sayıtları .....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Açlık .....	7
2.1.1. Açlık Ve Tokluk Kavramı.....	7
2.1.2 Homeostatik Açlık .....	8
2.1.3 Hedonik Açlık.....	10
2.1.4. Hedonik Açlık Ve Besin Ulaşılabilirliği .....	11
2.1.5. Hedonik Açlık Ve Ödül Mekanizması .....	12
2.2. Dürtüsellik .....	14
2.2.1. Dürtüsellik Tanımı.....	14

2.2.2. Dürtü Kontrolü .....	15
2.2.3. Dürtüsellik Ve Kişilik Uyumu .....	16
2.2.4. Dürtüsellik Ve Psikopatoloji .....	17
2.2.5. Dürtüsellik Nörobiyolojisi .....	18
2.3. Beslenme .....	19
2.3.1. Beslenme Davranışı .....	19
2.3.2. Beslenme Kültürü .....	22
2.3.3. Besin Tüketimi .....	25
2.3.4. Beslenme Alışkanlığı .....	28
2.3.5. Aşırı Besin İsteği .....	30
2.4. İlgili Çalışmalar .....	33
2.4.1. Hedonik Açlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	33
2.4.2. Dürtüsellik İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	35
2.4.3. Aşırı Besin İsteği İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	37

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırma Modeli .....	39
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi .....	39
3.3. Veri Toplama Araçları .....	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	39
3.3.2. Besin Gücü Ölçeği .....	40
3.3.3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği – 11 Kısa Formu .....	41
3.3.4. Aşırı Besin İsteği Ölçeği .....	42
3.4. Veri Analizi .....	43

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>75</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>76</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>91</b>



## KISALTMALAR

**AGRP** : Agouti-ilişkili peptid

**AMATEM** : Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi

**CART** : Transkript

**NPY** : Nöropeptid Y

**POMC** : Pro-opiomelanokortin



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	43
<b>Tablo 2.</b> Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar .....	43
<b>Tablo 3.</b> Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı .....	45
<b>Tablo 4.</b> Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular .....	46
<b>Tablo 5.</b> Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	47
<b>Tablo 6.</b> Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Besin Gücü Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	50
<b>Tablo 7.</b> Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile Besin Gücü Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	53
<b>Tablo 8.</b> Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin Aşırı Besin İsteği Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	54
<b>Tablo 9.</b> Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin Besin Gücü Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	54
<b>Tablo 10.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	55
<b>Tablo 11.</b> Yaş Değişkenine Göre Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	55
<b>Tablo 12.</b> Gelir Değişkenine Göre Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	57

## **EKLER LİSTESİ**

**EK – A:** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK – B:** BESİN GÜCÜ ÖLÇEĞİ

**EK – C:** BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

**EK – Ç:** AŞIRI BESİN İSTEĞİ ÖLÇEĞİ

**EK – D:** ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



## ÖNSÖZ

Bu çalışmamın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı Uzm. Dr. Alişan Burak YAŞAR'a, eğitim ve kariyer alanımda her daim destek olan aileme, her anımda yanımda hissettiğime ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Canlıların büyüme, gelişme, savunma sistemini güçlü tutmak amacıyla besin ihtiyaçlarını gidermek üzerine geliştirdikleri besine yönelik arama davranışı ve beslenmenin temel hedef olması yaşamlarının devamı için önemlidir. İnsanlık tarihinde de yaşamın devamı için önemli yere sahip olan beslenme vücudun gerekli olan enerji yoksunluğunun karşılanması ve açlığın önüne geçerek hayatta var olma çabası önem taşımaktadır. İnsan vücudunun her gün alması gereken mineraller, vitaminler ve belirli miktarda enerji vardır. Her insanın ihtiyacı kadar besin alımı o kişinin yaş, boy, kilo, gün içerisinde yaptığı iş ve harcadığı enerjiye göre çeşitlilik göstermektedir. Beslenme ihtiyacı vücudun en temel yapıtaşını oluşturan güç kaynağıdır ve birçok insan tarafından yemek yeme, vücudun ihtiyacı olan enerji miktarını yerine getirmekten fazlası haline gelmiştir (Boggiano, Wenger ve Turan, 2015, s.5).

Vücudun gerekli olan enerji düzeyini karşılamaktan öteye geçen yemek yeme davranışı lezzet miktarı yüksek olan besin ipuçlarıyla, örtük olduğu durumdan yüksek derece zevkli olan bir uyarıcıyla çağrılarak açığa çıkarılmaktadır (Lowe ve Butryn, 2007, s.433). Günümüzde lezzetli besinlerin uyarıcı haline gelmesi, tüketim, besin üretimi için gösterilen çaba daha basit ve yaşanan psikolojik sorunlar, sosyal medyada ve televizyonlarda yemek reklamları, lokantaların sık ve kolay bulunabilir olması insanları besin tüketim hızında artışa sebebiyet vermektedir. Besin bulunabilirliğinin eskiye kıyasla daha fazla ve kolay ulaşılabilir olması ile sadece fizyolojik olarak açlık hissedildiğinde vücudun ihtiyacı olan güç dengesini karşılamak için değil bununla birlikte sadece besinden alınan zevk ve tatmin için yemek tüketilmektedir (Berthoud, 2011, s.889).

Besinlere kolay ulaşılabilirliği yalnızca biyolojik ihtiyaçtan değil, psikolojik olarak da besine karşı isteğin ortaya çıkması insanların beslenme alışkanlıklarını şekillendirerek beslenme davranışlarına yönlendirmektedir. İnsanlarda yeme davranışı; içsel homeostatik süreçler, yeme arzusu uyandıran yiyeceklere karşı besin alımı ve tüketimi gibi çevresel bulguları da içerisinde barındıran çeşitli etkenler ile organize edilebilen karmaşık bir süreçtir (Cappelleri, Bushmakin ve Gerber, 2009).

İnsanların vücudunun ihtiyacı olmadığı da beslenme davranışını o besini tüketme sebebine göre gerçekleştirilmektedir. İnsanların yaşadıkları çevresel etkenlerin



duyguları üzerindeki rolü besin tüketimindeki baş etme mekanizması olarak kullanılmaktadır. Olumsuz duygularla başa çıkmak ve ödül amaçlı gıda tüketiminin kullanılması, sağlıklı yaşamda rolü bulunan yeme alışkanlığının oluşumunu da biçimlendirmektedir. İnsanlar olumsuz duygularla başa çıkmayı ve ödül düzeneğini lezzetli besinler üzerine kullandığında beyindeki dopamin ve endokannabinoid ödül sistemlerini aktif hale getirerek açlık sinyallerini devamlı uyarmaktadır (Coşkunsu, 2020, s.5). Açlık; beslenme ve besine ulaşmaya yönelik arama davranışlarını ve çeşitli içsel ve dışsal motivasyonel kaynaklarını içinde barındıran bir durumdur (Yang vd., 2015, s.62). Açlık durumu aktif duruma geldikten sonra gıda alımı homeostatik ve hedonik yollar olmak üzere iki şekilde gerçekleşmektedir (Lutter ve Nestler, 2009, s.629). İnsanlar besin tüketimini açlık türüne göre gerçekleştirmektedirler. Bunlardan ilki homeostatik açlıktır. Homeostatik açlık, uzun süre vücudun enerji yoksunluğu içerisinde bulunması olarak tanımlanır. Enerji ihtiyacı besin tüketimiyle gerçekleştirdikten sonra maruz kaldığı gıdanın lezzeti ve tokken de besin tüketme isteği homeostatik açlıkla alakalı değildir (Espel-Huynh vd. 2018, s.239).

İkincil olarak açlık türü ise hedonik açlıktır. Homeostatik olmayan, yemeğin lezzetine, kokusuna, görüntüsüne yalnızca alınan zevke odaklanıldığı hedonik açlık besinleri tüketmeye karşı kontrolünün zor olmasıyla birlikte besine karşı aşırı isteği uyandırır. Bilimsel literatür de, hedonik açlık, insanların metabolik bir enerji açığından sebebiyet değil, açlık hissi uyandıran besinlerin hazır bulunuşu ya da çeşitli etkenler sebebiyle besin düşüncesine bağlı olarak yeme davranışına yönelmeleridir (Lowe ve Levine, 2005, s.797).

Günümüzde lezzetli ve enerji miktarı yüksek besinlere kolay ulaşılabilir olmasına yanıt olarak yeme davranışının gerçekleşmesinin nedeninin dürtüsellikten kaynaklandığı belirtilmektedir (Şarahman, 2019, s.23). Dürtüsellik; sabırsız olmak, riskli davranışlarda bulunmak, heyecan ve zevk odaklı olmak, sonuçlarını hesaba katmadan hareket etmek, zarar görme ihtimalini düşünmeden davranışlarda bulunma ile kendini gösteren; çevreye uygun olmayan, iyi tasarlanmamış ve çoğunlukla istenmeyen sonuçlara sebebiyet veren davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Hollander ve Evers, 2001, s.949). Hedonik açlık durumunda ise tüketilen besinden zevk duyma, o besinin o ortamda bulunması ve besine karşı gösterilen tepki önem taşımaktadır. Bireyin tükettiği besinden zevk almayı hedef olarak görmesi, besin tüketiminde önemli

bir rolü bulunan dürtü kontrolünü sağlamayı güçleştirerek bireyleri zor duruma sokmaktadır (Stroebe vd., 2008, s.182).

Besine karşı beğenme ve isteme davranışlarının yalnızca vücudun o besine olan ihtiyacı sonucu değil, besini ihtiyaç olmadan da besin tüketiminden sağlayacağı haz ile ilişkili olduğu saptanmaktadır. Bu nedenle lezzetli besinlerin sunulduğu ortamların ve hoşya giden yiyeceklere karşı beğenme ve istemeyle birlikte şekillenen popüler kültürün oluşturduğu beslenme örüntülerinin hedonik açlığın gelişmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Köse ve Şanlıer, 2015; Akt. Yılmaz, 2019, s.2).

Bireyler biyolojik ihtiyaç olmadan açlık hissettiklerinde psikolojik olarak besine yükledikleri anlam ve oluşan lezzet algıları besin tüketimine eşlik eden, besin ipuçları ile ilişkilidir. Doyurucu bir besin tüketiminden sonra kurabiye tüketimi, çayın yanına atıştırma, biyolojik anlamda doyum sağlansa bile bazı kültürlerin getirdiği tüketime uyum sağlayarak gelenek haline gelmiştir. İnsanlara göre çeşitlilik gösteren lezzet algısına ve besinlerin istek uyandıran özelliklerine haz odaklı açlık türü eşlik ettiğinde homeostatik süreçlerin önüne hedonik süreçler geçmiş olmaktadır ve kişilerin bu durumdan ötürü besin tüketimi artış göstermektedir (Çamlık, 2020, s.86). İncelenen bu araştırmalar hedonik açlık durumunun çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bu tez çalışmasında yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde açlık kavramının irdelenmesi biyolojik ihtiyaç olmadan da besin tüketimini ortaya koymaktadır. Bireylerin çeşitli faktörlerin etkisiyle besinlere eğilim göstermesi hedonik açlığın oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Problem kapsamında ele alındığında bireylerin hedonik olarak gerçekleştirdikleri besin tüketimine karşı dürtü kontrollerini sağlamakta zorlanmaları ve aşırı besin isteğinden bahsedilmesi planlanmıştır. Problem üzerine Türkiye’de Psikoloji alanında daha önceden çalışma gerçekleştirilmemekle birlikte daha çok çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Araştırmanın temel problemi, yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişki olmakla birlikte çeşitli değişkenlerle ilişkisi de ele alınmıştır.

#### Alt Problemler

1. Yetişkin bireylerin aşırı besin isteği durumları ile hedonik açlık durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin bireylerin aşırı besin isteği durumları ile dürtüsellik durumları anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yetişkin bireylerin dürtüsellik ve hedonik açlık durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları ve aşırı besin isteği durumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları ve hedonik açlık durumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Yetişkin bireylerin aşırı besin isteği durumları ile hedonik açlık durumları arasında anlamlı bir ilişkisi vardır.

2. Yetişkin bireylerin aşırı besin isteği durumları ile dürtüsellik durumları arasında anlamlı bir ilişkisi vardır.

3. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları ile hedonik açlık durumları arasında anlamlı bir ilişkisi vardır.

4. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları, aşırı besin isteği durumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları, hedonik açlığı durumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

6. Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

7. Yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

8. Yetişkin bireylerin dürtüsellik durumları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

9. Yetişkin bireylerin dürtüsellik ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

## 1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günümüzde besinlere karşı oluşan aşırı yeme isteği sadece biyolojik olarak yeme ihtiyacından kaynaklı değildir. Biyolojik ihtiyaç olmadan iştahta meydana gelen artma ve dürtü kontrolü sağlanamayan besin tüketiminden alınan zevk hedonik açlık olarak ifade edilmektedir. Sözü edilen kavramlar temel alınarak bu araştırmada,

yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın ikincil amacı da demografik değişkenlerden elde edilen sonuçlar yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği faktörlerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

Bu tezin kapsamında hedonik açlıkla birlikte hedonik açlığı etkileyen dürtüsellik ve aşırı besin isteği gibi faktörlerinin etkisi yeterince anlaşılabilirse; kişilerin yaşam kalitesinin artmasına, yaşadıkları psikopatolojilerde ya da olumsuz duygu durumların da işlevsel baş etme becerisi kazanmalarına, çeşitli hastalığın tedavisindeki gidişatın şekillendirilmesine ve hedonik açlığın sinyallerinin bilişsel davranışçı terapilerle bireylerin tedavisine yönelik başarının artırılmasında katkı sağlayabilir.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmanın varsayımları;

- 1) Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğü, evreni temsil edici niteliktedir.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçeklerin çalışma konusuna uygun olarak seçildiği varsayılmıştır.
- 3) Araştırmada uygulanan yöntem, araştırma amacına gerçekleştirmek için yeterli düzeydedir.
- 4) Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin ankette yer alan soruları, özgür iradeleri ile samimi ve içten bir biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- 1) Araştırmanın evreni Samsun ilinde yaşayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- 2) Araştırmanın örneklemini Samsun ilinde yaşayan 18-65 yaş arası rastgele seçilen 410 (336 kadın, 74 erkek) yetişkin bireyler ile sınırlıdır.
- 3) Elde edilen veriler Samsunda Yetişkin Bireylere uygulanan Kişisel bilgi Formu, Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile sınırlıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Açlık

##### 2.1.1. Açlık ve Tokluk Kavramı

Açlık, karaciğerdeki glikojen miktarının azalması ve yağ asidi miktarının artış göstermesi vücudun sağladığı enerji düzeyinin yeterli miktarda karşılanmamasından ötürü hissedilen yeme isteğidir (Karakaş, 2020, s.18). Doyma ile tokluk tanımları ise birbirinden farklılık göstermektedir. Doyma besin alımının son verilmesi olarak tanımlanırken, tokluk besin alımının son bulmasından sonra ortaya çıkan açlık hissini oluşumuna kadar geçen zamanı ifade etmektedir (Carola vd., 1990; Daikoku, vd., 1989; Akt. Gündüz vd., 2020, s.82).

Açlığın fizyolojisinde; Sabah uyandıığımız da sindirim sistemi boştur. Bağırsak boş olduğunda vücut hücrelerini beslenmiş biçimde tutmak için besinleri depolayan rezervuar bulunmaktadır. Bu rezervuarın iki çeşidi vardır (Kısa Vadeli Rezervuar ve Uzun Vadeli Rezervuar); Kısa vadeli rezervuar; karbonhidratları depolar, uzun vadeli rezervuar; yağları depolar. (Carlson, 2014, s.309 ).

Yiyecekler sindirim sistemi tarafından emilim gösterdiğinde kandaki glikoz miktarı azalmaya başlamaktadır. Glikoz seviyesi azaldığında, pankreas insülin salgısını durdurur ve glukagonu salgılamaya başlar. İnsülin olmayışı, daha fazla glikoz kullanamayacağına işaret etmektedir. Karaciğerin glikojene dönüştürdüğü glikoz miktarı fazladır. Açlığın daha uzun süre devam ettiği glikojen depolarının tükendiği durumlardaki enerji gereksinimi ise karaciğerde yeni glukoz (glukoneojenez) yolu ile sağlanırken beyin glikozu metabolize etmektedir. Kas dokusunda ise proteoliz aracılığı ile uzun vadeli rezervuardaki amino asitlerden faydalanılır (Altın. 2017, s.181).

Karaciğerdeki karbonhidrat rezervuarını belirli saate kadar kullanılır. Sonrasında yemek yeme ihtiyacı gerçekleştirilir. Beslenme davranışını başlatan, çevresel ve fizyolojik uyarıcılardır. Yeme ile ilişkili olan açlık sinyallerini aktif edenler (görüntüsü, kokusu, yemek saatinin gelmesi vb.) boş bir mide açlığını artırmaktadır. Besin alımını durduran ise kısa vadeli tokluk sinyalleridir. Bu sinyaller yemeğin miktarıyla ilişkilidir. Sindirim sisteminde midenin boş olduğu faza açlık fazı, besinin

var olduğu faza emilim fazı denilmektedir. Mideden gelen sinyaller, oradaki yiyeceğin miktarına ve doğasına ilişkin bulguları içerisinde bulundurur. Bağırsaktan gelen başka bir tokluk sinyali de, mideden besin alımını gerçekleştirdiği zaman on iki bağırsak parmağı tarafından salgılanmalar gerçekleşir. Bağırsak tarafından yemekten sonra salgılanan peptitler tokluk sinyali olarak hareket eder. Başka bir tokluk sinyali de, hepatik portal damar aracılığıyla bağırsaklardan alınan besinleri algılayan karaciğerden gelir. Kandaki insülin düzeyindeki yükseklik, emilim fazıyla alakalıdır ve beyne tokluk sinyali sağlar (Carlson, 2014, s.318).

Açlık ve tokluk kavramı her insanın vücudunun ihtiyacına göre değişmektedir. İnsanlar nasıl besleneceklerini ve besini hangi noktada kestikleri her bireyin vücudunun enerji dengesine göre şekillenmektedir. Hipotalamusun nörojenik, hormonal ve gıdayla ilgili iletileri bir araya getirip açlık ve tokluk oluşturan sinyalleri ileterek güç dengesinde temel bir rolü bulunduğu gösterilmiştir. Dengede bulunmadığı takdirde beden ağırlığında gözle görülür farklılıklar meydana gelmekle birlikte pek çok hipotalamik nörotransmitter enerji alımını etkilemektedir. Vücudun ihtiyacı olan besin alımının miktarıyla tüketilen besin miktarı arasındaki dengenin sağlanması vücut ağırlığını kontrol altına almaktadır. Ventromedial hipotalamusun tokluk, lateral hipotalamusun ise açlık işaretlerini alan temel bölge olduğu, ventromedial hipotalamusun tahribatına sebebiyet veren patolojilerde kilo artışına neden olan patolojilerin gelişim gösterdiği bilinmektedir. Hipotalamus enerji alımına etki göstermesine ek olarak, otonom sinir sistemi ve hipofizer hormon salgısı yoluyla enerji tüketimini de etkilemektedir. (Arslanian ve Güngör,2002; Lustig,2001; Raine vd.,2001; Akt. Burakgazi vd., 2013, s.2).

### **2.1.2 Homeostatik Açlık**

Açlık, biyolojik anlamda enerji ihtiyacının var olması ve yeterli miktarda karşılanamaması durumunda oluşan besin tüketme arzusu olarak vurgulanmıştır. Vücuda 8 saat besin alımının gerçekleşmemesi homeostatik açlık olarak ifade edilse de bu açlık sürecinin birçok çalışmada sabit olmadığı bildirilmiştir (Çamlık, 2020, s.8). Belirli bir süreden sonra besin alımının gerçekleşmesi, homeostatik süreçlerde vücudun enerji dengesinin kontrolü kişilerin ihtiyacına göre sağlanmaktadır. Güç dengesinin sağlanması, zihnin güç miktarlarının durumunu belirlemesi ile besin alımı ve tüketimi denkleştirme becerisini gerektirir (Uçar, 2020, s.6). Hipotalamus, periferel

organlardan aldığı mesajlar ile açlık ve tokluğun organize edildiği beyin bölgesidir (Öztürk ve Arpacı, 2018, s.136). Hipotalamus ve beyin sapında, yemek yeme eylemi ve güç dengesi kontrolünde rol alan homeostatik enerji düzenleyici sinir sistemleri ve yollar bulunmektedir.

Bu sistemler; Paraventricüler nükleus, açlık için gerekli olan bölge lateral hipotalamik alan, dorsomedial hipotalamus, doyum için gerekli bir bölge olan ventromedial hipotalamus ve arkuat nükleusu içinde barındıran birçok çekirdekten oluşmaktadır (Heisler ve Lam, 2017, s.100).

Ortaya çıkan açlık durumu ve doyum seviyesine ulaşılması besin alımını ayarlayan peptidlerin kökenlerine göre, sindirim kanalında üretilen perifer peptidler ve merkezi sinir sisteminde üretilen merkezi peptidler olarak sınıflandırılırken, beslenme davranışları üzerindeki etkilerine göre oreksijenik ve anoreksijenik peptidler olarak gruplandırılmaktadır. Oreksijenik peptidler açlık hissinin başlatılması ile besin alımını aktifleştirirken, anoreksijenikler ise doyma hissinin oluşturulmasıyla besin alımına son veren peptidlerdir (Takeuchi,2016; Akt. Hızlı ve Büyüksü, 2018, s.240).

Doyum sağlanmadığında ve açlık süresi uzatıldığında vücut fizyolojik anlamda olumsuz belirtileri vermeye başlamaktadır. Homeostatik açlık, lezzet uyarılarından bağımsız olarak besin alımıyla doyum sağlansa da besin alımının neye yönelik olduğu hedonik açlığı ortaya koymaktadır. Besin alımı insanlar için temel enerji kaynağı olması beyin enerji, açlık ve tokluğu tespit etme konusunda büyük bir rolü bulunmasını destekler. Beyin-bağırsak aksı, besinlerin mesajlarını ve gastrointestinal düzenden geçişini düzenlemek için besine karşı kısa vadeli tokluk ve açlık tepkilerini ayarlayarak yarar sağlayarak sindirim ve enerjinin depolanmasını gerçekleştirir. Bu aks aynı zamanda kan glikoz seviyelerinin, enerji harcamalarının ayarlanmasında, bir yemek tüketiminden sonra enerji dengesinin kontrolünün sağlanmasında görevi bulunmaktadır (Hussain ve Bloom, 2013, s.626).



### 2.1.3 Hedonik Açlık

Açlık kavramı eskiden sadece biyolojik ihtiyaç gayesiyle kullanılmış olsa da araştırmalarda hedonik açlığı, enerji ihtiyacı olmadan, zihinsel, psikolojik, ödül ve emosyonel faktörlerin eşlik etmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak belirtilmiştir (Feig vd., 2018, s.317).

İnsanlara sıklıkla sunulan besinler ile hedonik iştaha uygun ortam hazırlanmaktadır. Fizyolojik anlamda enerji miktarındaki eksikliğin dengesini sağlamış olsa bile hedonik açlıkta psikolojik etkiler ve haz odaklı doyum sağlanamamış olabilmektedir. Yemekten sonra doyum sağlanmış olsa da tüketilen bir adet çikolata hedonik açlığın sinyalini oluşturmaktadır. Hedonik açlık, homeostatik açlıktan farklı olarak metabolik ihtiyaçların tersine hoş giden besinleri zevk-haz için besin tüketmeye yönelim olarak bildirilmektedir ve genellikle hedonik açlıkta besin isteğine etki eden lezzetli besinler; enerji depolarını çabuk bir şekilde yenileyen, yoğun enerji içeriğine sahip olan ve insanlar üzerinde ödül veya haz etkisi oluşturan besinlerdir (Bejarano vd., 2018; Akt. Yılmaz, 2019, s.9 ).

İnsanlar içsel ve dışsal besin ipuçlarına çeşitli şekillerde yanıt vermektedir, bazı bireylerin bu besin ipuçlarına duyarlılık oranları daha fazla olduklarından besin alımları da o derece de artış göstermektedir. Besin alımı iç ve dış kaynaklı belirtiler ile ortaya çıkmaktadır. Daha önceki besin tüketimleriyle ilişkili duruma getirmekle birlikte belirtilerinin büyük parçasını içsel durumlar karşılamaktadır. Bireylerin besin uyarılarıyla karşılaşması, o besinin aktif edici özellikleri, çevresindeki insanların yemek tükettiği ortamlarda bulunması ve çeşitli sosyal medya, televizyondaki reklamlar dışsal ipuçlarını ifade etmektedir. Stres içerisinde olma, duygu durum değişkenlikleri ve ödüllendirici tecrübeler ise içsel belirtiler sayılmaktadır. Bu tür belirtilerin mevcut bulunduğu durumlara maruz kalmak, açlık olarak yanlış anlamlandırılmaktadır. Bunun yanında, yaşanan olguların düzeltilmesi için besine karşı beklentiyi etkileyen besin alımına yönelik artış göstereceği belirtilmektedir. Örtük besin arzusu da besin alımını çağrıştıran önemli faktörlerdendir. (Schüz vd., 2015, s.2).

Bireysel farklılıklar ortamda mevcut bulunan lezzeti yüksek olan besine karşı gösterilen kontrole, besine karşı yükledikleri anlama, besini tüketme isteklerinin derecesi ve besine karşı ödül değeri oluşturmaları çeşitlilik göstermektedir. AgRP/NPY nöronları beyin alanında kişisel yansımalarının seçici olarak uyarılması

istenen davranış için yeterli görülmektedir (Chen vd. 2016, s.2). AgRP/NPY nöronlarının, belirli besinlere karşı teşvik veya ödül değerini yükselterek sinir ağını tasarlayıp, açlık iletilerini iştah artırıcı ve besin tüketici eyleme dönüştürmektedir. Bu sebepten ötürü AgRP/NPY nöronları homeostatik sistemler ile birlikte ödül ve zihinsel sistemlerle tamamlanmaktadır. AgRP/NPY nöronlarını besine teşvik ve ödül değerini artırmasından ötürü besin tüketiminin kontrolü sağlanamayan gaz pedalını; POMC/CART nöronlarını ise, besin alımını durduran fren pedalını temsil etmektedir (Berthoud, 2004, s.196).

#### **2.1.4. Hedonik Açlık Ve Besin Ulaşılabilirliği**

Tüketim ihtiyacının zaman içerisinde değişkenlik göstermesi besin ulaşılabilirliğini de değiştirmiştir. Tüketim alanındaki ilerlemeler insanları hem bilgi edinmesi hem de kendini yenilemesi açısından değişime yönlendirmiştir ve bununla birlikte güncel olayları takip etme, yemek sipariş etme, alışveriş yapma gibi beslenme davranışını etkileyebilecek bulgular güç dengesini sağlamak hedefinde olmasa da zevk ve tatmin amaçlı besin tüketimi gerçekleşmektedir.

Bireyler bilgiye artık sadece yazılı ve imgesel aletlerle değil, teknolojinin gelişmesiyle medya çeşitliliği artarak internet ve mobil iletişim araçları ile kolaylıkla besine ulaşmaktadır (Oran vd., 2017, s.2). Günümüzde dergi, kitap, araba da seyahat ederken radyo, yolda yürürken göze hitap eden besin afişleri insanları yemeğe davet ederek besine ulaşma imkânını daha da kolaylaştırmıştır. Telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik aletler aracılığıyla kolayca internete ulaşım sağlanabilmekte ve besin tüketimine yönelik alışveriş yapma besin ulaşılabilirliğini kolaylaştırır (İşlek, 2012, s.1).

Bireyin enerji ihtiyacı dışında kendini iyi hissettirmesi, olduğu ortama yemek siparişi vermesi o anki motivasyon düzeyini yükseltmesi, haz aldığı yemeği beklemesi, kendini iyi hissetme halini haz odaklı şekilde ödüllendirmesi yaşadığımız dönemin getirdiği kolay besin ulaşabilir olmasını gözler önüne sermektedir. Aile dinamiklerinde de beslenme alışkanlığı değişim gösterdiğinde zevk aldıkları besinlerin lezzet çeşitleri de yön değiştirmektedir ve günümüzde tüketiciler, sağlık ve beslenme bilgilerine çeşitli iletişim kaynaklarını kullanarak istedikleri besine ulaşmaları hızlı ve kolay bir şekilde olmaktadır (Kay ve Diane, 2006, s.1108). Bu duruma verilecek örneklerden bir tanesi; bazı çalışan çiftler yemek yapmaya vakit ayıramadıkları için paket servisle

besinlere kolay ulaşım sağlayarak tüketim gerçekleştirmektedir. Çocuklarının varlığında ise daha sağlıklı besin arayışına girerek beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedirler. Ailenin beslenme alışkanlığı zamanla bireylerin besin seçimlerini ve tüketimlerini etki etmektedir.

Hedonik açlık, fizyolojik ihtiyaç olmadan; yeme kültürü, besin alımı, yiyeceğin ödül odaklı olması, yemeğin lezzeti ve çeşitli psikolojik faktörleri etkilemektedir. Günümüzde çeşitli lokantalar, televizyonda insanları yemeye teşvik eden reklamlar, sosyal medyada görsel ihtişam vb. bulunması insanları sadece biyolojik ihtiyaç bulunmadan da yemeye davet etmektedir. Medyada besinlerin görsel sunumları, besin tüketirken besinden çıkan ses, besinlerin popüler kişiler tarafından önerilmesi, besinlerin dikkat çekici unsurlarının vurgulanması besin ulaşımını kolaylaştırarak o besinin tüketiminin artmasına da sebep olmaktadır. Besinlerin ilgi çekici özellikleri ile tetikleyici özellik gösterdiği, tat oranı yüksek ve tüketiminden zevk alınan besinlere karşı ulaşımın kolaylığı göz önüne alındığında, gıda tüketimi sadece enerji ihtiyacını karşılamak için değil çoğunlukla doyumluğa bakılmaksızın yapılan hedonik bir eylem haline gelmiştir (Lau vd., 2017, s.39).

### **2.1.5. Hedonik Açlık ve Ödül Mekanizması**

Yiyecek alımı, bedenin ihtiyaç duyduğu besin gereksinimini yerine getirmek için gereklidir ve bu durumun düzenlenmesi, homeostatik ve hedonik kavramlar arasında karşılıklı bir ilişkiyi içermektedir. Her iki kavramda beyin alanlarında etkileşim içerisindedir.

İlki yiyecek ihtiyacı ve yağ depolarındaki gerçek bir enerji yoksunluğuyla ile alakalıyken, diğer kavram vücudun fizyolojik ihtiyacı ile alakalı değildir (Alonso-Alonso M. vd., 2015, s.297).

Hipotalamustaki homeostatik sistemler, vücut ağırlığının normal düzeyde ilerleme göstermesi ve gerekli besin öğelerinin sağlanması ile birlikte, enerji miktarının harcanmasını ve besin alımını düzenler. Fakat enerji ihtiyacı ile ilişkisi bulunmayıp lezzetli besinlerden zevk almak amacıyla gerçekleştirilen besin alımı hedonik besin tüketimi olarak ifade edilmektedir (Christensen, 1993; Akt. Dinçer, 2019, s.1). Lezzetli besinler de doyumluk hissinin azalması aşırı besin tüketimini ortaya çıkarmaktadır ve devreye giren ödül sistemine dayalı besin tüketimi artış

gösterilirken homeostatik süreç, ödüle dayalı bir beslenme davranışına dönüşmektedir (Kalon vd. 2016, s.85).

Hedonik açlığı aktif hale getiren lezzetli yiyecekler ödül mekanizmalarını da ortaya çıkarmaktadır. Bireyler besin alımında bulunurken besinlere karşı ödül duyarlılığı fazla ise hedonik tüketimden daha fazla yararlanacaktır. Besin tüketimi insanların yaşam devamı için gerekli olsa da zevk ve ödül bu duruma eşlik etmektedir. Ödüle karşı hassasiyeti fazla olan insanların ödül odağı besin alımı olduğunda, o besine karşı aşırı istek duyma ve bağımlılığı da doğrusal olarak artmaktadır. Besine karşı aşırı istek ve ödül duyarlılığının fazla olması ilişkili bulunmuştur ve orta beyin bölgesindeki ödül alanlarının, yanıt verme oranı ve kişisel farklılıklarla birlikte besine karşı bağlılık gösterilmesi aktif olmaktadır. Bu durum fMRI çalışmalarıyla desteklenmektedir (Loxton ve Tipman, 2017, s.28).

Besine karşı istek duyma açlık sinyallerini uyarıcı niteliktedir aynı zamanda fizyolojik açlık durumunda alınan her besin için geçerli olmasa da o besinin duyuşal özellikleri, hedonik açlık durumunda besine karşı isteğin olmasından daha azdır. Yiyecek ödül mekanizması, hedonik olarak yönetilen hoşça gitmek ve istekte bulunmak olmak üzere iki faktöre ayrılmaktadır (Berridge vd.,2010, s.46). İçsel olarak hoşça gitmek, opioid reseptörlerinin önemli rol oynaması ile birlikte hem ön hem de arka beyin bölgelerinde temsil edilirken (Berridge ve Robinson, 2003, s.509); istekte bulunma ise besin ödülüne dair nöral alanları kapsayan opioid seviyelerini içeren accumbens çekirdeğe yansımada bulunan mekanizmalar tarafından şifrelenmektedir (Kelley ve Berridge, 2002, s.3308).

İç ve dış kaynaklı olarak iki bölüme ayrılan motivasyon davranışın devamı için bir güç olmakla birlikte bir kişinin davranışlarının harekete geçirilmesi, yön verilmesi olarak kabul edilmektedir (Dündar vd., 2007, s.107).

İçsel motivasyon, dışsal bir kontrol olmadan kişinin kendisini bir eyleme karşı harekete geçirmesi; dışsal motivasyon, kişinin çevresinden gelen etkileri içerir ve iki boyutu vardır; Sosyal motivasyon boyutu, arkadaş ilişkileri, çevredeki insanların destekte bulunması gibi etkenleri kapsamakta ve kişilerarası ilişkilerin niteliğine dayanmaktadır aynı zamanda dış kaynaklı motivasyon araçlarının diğer boyutu olan örgütsel boyut ise kişinin göstermiş olduğu performansı yükseltmek için sunulan imkanlarla ilişkilidir ve bu araçlar somuttur o ortamdaki kaynakların yeterlilik

derecesi, fiziksel şartların uygunluğu, ödüller gibi etkenleri içermektedir (Mottaz, 1985; Akt. Dündar vd., 2007, s.108).

Film izlerken cips tüketme alışkanlığı olan bir gencin o filmde keyif alma oranı yüksektir. Atıştırma onun için bir içsel motive edici kaynak olmaktadır. Televizyonlarda gösterilen cips reklamlarında cips yenildiğinde ki ses kişiyi o gün film karşısında cips tüketme davranışına yönlendirebilir. Aynı şekilde görselliğiyle dikkat çeken besinleri tüketirken çıkardığı sesi paylaşılan videolar bulunmaktadır. Bu videolar insanların açlık mekanizmalarına eşlik ederek besini aşırı isteme arzusunu teşvik etmektedir. Belirli özel günlerde besinlere yönelik çeşitli konseptler besin tüketime etki gösteren görselliği ön plana çıkarmaktadır. ‘Kendini bir kahveyle ya da yılbaşı konseptli çam ağacı kurabiyelerle ödüllendirmek istemez misin’ adlı sloganlarla da insanların görsel algılarını ön plana çıkartarak besin alımını o ortamda sunulan besinin yeterliliği, fiziksel özeliği ve ödüllendirici etkisinin olması teşvik edici dışsal bir motivasyona dönüştürülmektedir. Bu durumda motivasyon kaynağı kişiden kişiye değişkenlik gösterse de sadece içsel kaynaklı olmamakla birlikte dışsal etmenlerin hedonik besin tüketiminde, motive şeklini etkilediği vurgulanmaktadır. Hedonik süreçlerin beslenme davranışı üzerindeki etkililiği, bulunabilirliği yüksek olan besinlere ulaşmak amacıyla motivasyonel cevabın gücü ve kişisel olarak değişkenlik gösteren zevk alma derecesidir (Kivets ve Simonson, 2002, s.168).

## **2.2. Dürtüsellik**

### **2.2.1. Dürtüsellik Tanımı**

Dürtüsellik; davranışın negatif sonuçlarına gösterilen hassasiyette azalma, bir durum tamamlanmadan çabuk ve planlı olmadan reaksiyonda bulunma, uzun dönem sonuçlara önem vermede eksiklik olarak ifade edilmektedir (Moeller vd. 200, .s.1784).

Dürtüsellik; o anda ilgilendiği görevi üzerine odaklanmada ve bilişsel karar vermede güçlük yaşama ile karakterize olan dikkat dürtüsellik, anlık eylemde bulunma eğilimi ve direnememe ile karakterize olan motor dürtüsellik, kendini kontrol etmekte zorlanma ve bilişsel açıdan karışıklık yaşama ile karakterize olan plan yapmama üzere üç faktörden oluştuğu ifade edilmektedir (Patton vd., 1995; Akt. Satıcı vd., 2019, s.858).

Dürtüsel eylemi gerçekleştiren kişiler bu davranışın kendisine ya da bir başkasına yaratabileceği sonuçları düşünmeden plansız hareketler sergileyerek heyecan ve haz arama davranışlarında bulunmaktadır. Sonuç olarak; yerleşmiş güçlü motor reaksiyonları inhibe etmekte yeterli olamama, davranışların sonuçlarını düşünmek için elde bulunan bilgileri kullanmamak, daha sonra kazanılması mümkün olan daha büyük bir ödül için, o an mevcut bulunan küçük bir ödülünden vazgeçememek olarak ifade edilmektedir (Chamberlain ve Sahakian, 2007; Akt. Yazıcı K ve Yazıcı AE, 2010, s.256).

### **2.2.2. Dürtü Kontrolü**

Dürtüsellikte reaksiyon engelleme, çabuk tepkiler verme veya yanıtı ertelemekte zorluk çekmek olarak tanımlanmakla birlikte bu kavram davranış bilimleri açısından da dürtü kontrolü besin, cinsellik veya büyük ölçüde istenilen diğer kazanımlar için hem iç hem de dış kaynaklı olarak eyleme geçiren aktif halde bulunan bir inhibitör mekanizmasıdır. Bu mekanizmanın yardımıyla çabuk koşullanmış yanıtlar ve refleksler kısa bir süre bastırılır. Bu sayede de yavaş bilişsel mekanizmalar davranışı biçimlendirmeye başlayabilir ve bu sürece de cevabın engellenmesi denir (Winstanley vd., 2006, s.380).

Kişiler potansiyel ödül kökenini çabuk bir şekilde elde etmek istemektedirler bunun sonucunda bireyler hazzı ertelemede zorluk çekmektedirler ve ödülün ertelenmesine dayanamamaktadır. Plan yapma konusunda yeterli olamama sonucunda ise çabuk gelen küçük ödülleri (örneğin tatlı bir besin gibi) daha sonra gelecek büyük ödüllere (sağlıklı hayat, hayat kalitesinin artması vb.) tercih etmektedirler (Solanto vd., 2001 ve Dougherty vd., 2003; Akt. Nederkoorn vd.,2009, s.905).

Planlanmamış tehlikeli eylemlerle zamansal ilişki hazzı ulaşma açısından önem taşımaktadır. Ödüllendirme ve o davranıştan zevk alma hakim olduğu için hedonik açlıktan da bahsetmek mümkündür. Tok olduğunu düşünmeden, o besinin sağlıklı olup olmadığının niteliğine varmadan o besini tüketirken ki zevkten dürtü kontrolünü sağlaması kolay olmamaktadır ve bu kişiler için hazzı hangi kolay yol ile ulaşım sağlanırsa kişi için daha tetikleyici olmaktadır.

Dürtüsellikte, düşünmeden davranışta bulunma, limit koymada zorluk, hazzı geciktirememeye özellikleri insanların kilo alımının artışı kolaylaştıran etkenler olarak kabul görmektedir. Bu özellikler rahat bir biçimde elde edilen ve çabuk bir şekilde

besin tüketiminin gerçekleştirilmesi sağlıksız gıdalara eğilimi artırabilmektedir. Dürtüsel kişilerin dopaminerjik ödül mekanizmasında eksikliğin olması ve bireylerin bu durumu telafi etmek için kalori miktarı yüksek olan besinlere karşı beslenme davranışı göstermektedirler ve bu durumu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Liu vd., 2008, s.1118).

Hedonik açlıkta ise lezzetli yiyeceklere kişilerin bireysel farklılıkları besin tüketimine yönelimini ve davranışlarını o besini tüketirken ki duyacağı hazzı kontrol etmekte zorlanmaktadır. Laboratuvar çalışmalarında ise hedonik açlığın ve dürtüsellığe dayanan gıda alımının tesiri araştırılmış ve yüksek hedonik açlığa sahip olan kişilerde dürtüsellik seviyesinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum gıda alımına yönelik güçlü bir motivasyon araçlarının ortaya çıktığını göstermektedir (Ely vd., 2015, s.72).

### **2.2.3. Dürtüsellik ve Kişilik Uyumu**

Dürtüsel davranışa yol açan benliği anlamak için öneride buldukları modelde; 1) kişilerin kendilerini baş edemediği yaşam olaylarına karşı sıkışıklık: stres ve olumsuz duygulanım karşısında bu sıkıntı verici hislerden kurtulmak için dürtüsel davranışa yönelim, 2) zihinde davranışın yanıtlarını tasarlama eksikliği: olası uzun süreli sonuçları uygun şekilde planlamadan düşüncesizce davranışta bulunma, 3) sebatsızlık: rahatsız edici ya da zor görevlere odaklanmayı devam ettirmede güçlük, 4) heyecan arayışı: risk oranı yüksek, heyecan verici ve tehlikeli deneyimlerden zevk alma ve bunları arama olmak üzere dört benlik boyutu olduğu ifade edilmiştir (Eysenck ve Eysenck, 1985; Akt. Whiteside ve Lynam, 2001, s.669)

Stresli ve negatif duyguların hâkim olduğu bir yaşama sahip olan kişiler bu hislerden kaçış amaçlı bir davranışa yönelir ve zamanla her rahatlama sağlamak adına dürtüsel davranışta bulunabilir. Aynı zamanda dürtüsellığe bireyin kişiliği yatkın ise yapacağı davranış riskli heyecan verici ve tehlikeli deneyimlerle onun motivasyon etkeni olabilmektedir. Dürtüsellüğün besine yönelik olduğu durumlarda herhangi bir besine karşı tetikleyici veya lezzet uyarısında kendini kontrol etme durumu güç olmaktadır. Bireyin kişiliği dürtüsellığe yatkın ise o davranıştan alacağı zevkin önemli olduğuna odaklanması o kişinin dürtüsel davranışını ön plana çıkarmaktadır. Dürtüsel davranışta bulunmaya bireyin kişilik özellikleri katkıda bulunmaktadır ve bu kişilik

özellikleri dürtüsel davranışta bulunmak konusunda kişiye motivasyon sağlayarak davranışsal kontrollerin kullanımına karışabilmektedir.

Bu durum kişinin risk faktörü yüksek eylemlerine destekte bulunan çevresel faktörleri ne kadar aktif bir şekilde kullandığına göre değişmektedir. Bu anlamda kişilik özellikleri; ödüle hassasiyet ya da cezaya hassasiyet gibi çeşitlilik gösteren durumlar için motivasyon oluşturmaktadır. Ancak kontrol düzeyinin azalması ya da düşünmeden dürtüsellik, bu davranışsal fırsatı destekleyen ve sonuca götüren bir motivasyon kaynağı bulunmasa da, yine bireylerin bu davranışları gerçekleştirmeleri ne kadar risk aldıkları ile alakalı olabilmektedir (Maher vd., 2015, s.20).

#### **2.2.4. Dürtüsellik Ve Psikopatoloji**

Barratt Dürtüsellik Envanterinin motor hareketlilikte yükseliş, dikkat eksikliğinin ve plan yapamamanın artış göstermesi şeklinde üç temel maddesi vardır. Dürtü kontrol bozukluklarında bu 3 faktörün altta yatan farklı sistemlere bağlı olarak farklı psikiyatrik patolojilere eşlik ettiği önemli bulunmuştur (Patton vd., 1995; Akt. Özdemir vd., 2012, s.294). Örneğin frontal lob tahribatı aynı zamanda dikkat ve planlamayı da etkilemektedir ve kişilik patolojilerine sebep oluşturmaktadır. Yine devinim etkinliğin çok olması manide görülür ve maninin temel faktörüdür. Bu sebeplerden ötürü dürtüsellik birçok nörolojik ve psikiyatrik patolojinin anahtar bulgularıdır. Bunlar içerisinde bulunan; borderline ve antisosyal kişilik bozuklukları gibi B grubu kişilik patolojileri, davranış engellenmesinin ortadan kaldırılması ise karakterize sinirsel hastalıklar, bulimia ve parafililer gibi patolojileri içerisinde barındırmaktadır (Özdemir vd., 2012, s.295). Bununla birlikte dürtüsellik; patolojik kumar oynama, aralıklı patlayıcı bozukluk, piromani, kleptomani ve trikotillomani de tanı ölçütü olarak ifade edilmektedir. (Hollander ve Stein, 2005; Akt. Demirci vd.,2016, s.291).

Yeme bozukluklarında dürtüsellik oldukça fazla ve az olduğu durumlarda çeşitli patolojik durumlar ortaya çıkmaktadır. Her duygu ve her davranışta olduğu gibi dürtü kontrolünde fazla sağlanması ve sağlanmaması sorun teşkil etmektedir. Anoreksiya Nevroza da dürtü kontrolünün fazla olması yedikleri her şeyin kalorisi, kollarını ölçme, yedikleri bir lokmayı dahi çıkartma, besinleri parçalara bölme, zayıflama miktarının yeterli gelmemesi gibi pek çok faktörde dürtü kontrolleri oldukça fazladır. Bulimia Nevroza da kontrolün sağlanamaması tıkanırcasına yeme davranışını



oluşturmaktadır. Dürtüsellik yeme patolojilerinin seyrini olumsuz olarak etkiler ve beslenme davranışı üzerinde bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmaktadır (Nagata vd., 2000, s.240).

Hedonik açlık durumlarında kişilerin birtakım etkenlerden etkilenmeleri ve bazı durumlarda tetiklenmeleri sonucu o besine karşı yeme kontrollerini sağlayamamaktadırlar. Günümüzde mevcut bulunan, lezzetli ve cazip, enerji miktarı yüksek gıdalara erişim sağlamak oldukça basit hale gelmiştir ve bazı kişilerde bu teşvik edici çevresel etkenlere kolayca yanıt verilmesinin nedeninin dürtüsellikten kaynaklı olabileceği ifade edilmektedir. Dürtüsellığı yüksek bulunan kişilerde haz ve ödüle yönelim güçlü bir şekilde bulunmaktadır. Kilo artışının fazla olduğu patolojiler ve dürtüsellik üzerine yapılan çalışmalarda dürtüsellik düzeyinin artması aşırı besin alma isteğine etki ettiği, bu kişilerin beslenme davranışı üzerinde kontrol gerçekleştiremedikleri, enerji ve lezzet miktarı yüksek besinlere karşı davranış engellenmelerini yeterince kontrol edemedikleri gözlemlenmiştir (Annagür, 2010; Schag, 2013).

### **2.2.5. Dürtüsellik Nörobiyolojisi**

İnsanların dürtü kontrollerini sağlayamamalarının, gösterdikleri davranışın sonuçlarının ne olduğunun, ne şekilde gerçekleşeceği düşüncesinin geri planda kaldığı, davranışın limit koyulamadığı ve hangi ortamda olursa olsun kişiler için önemli olan o davranışı sergilemesi bu alanlardan sorumlu nörobiyolojik mekanizmalarla ilişkilidir. Frontal korteks dürtüsellikte oldukça önem taşımaktadır. Orbitofrontal korteks uyarıcıların ödüllendirme düzeylerinin algılanmasında ve imgesel uyarıcılar ile ödüllendirici veya cezalandırıcı sonuçlar arasındaki ilişkilerin öğrenilmesi ile ilişkilidir. Medial prefrontal ve orbitofrontal korteks ile birlikte anterior singulat korteksi de içerisinde bulunduran ve ventromedial prefrontal korteks olarak adlandırılabilir bölgenin amigdala ile birlikte dürtüsellikte rolü bulunmasına ilişkin beyin görüntüleme çalışmaları bulunmakta, ayrıca nükleus akumbens'in de dürtüsellikte önemli olduğu ifade edilmektedir. Biyokimyasal açıdan bakıldığında ise dopamin mekanizmalarının ve reseptörlerinin, kannabinoidlerin, dürtüsellikte yer aldığı belirtilmektedir (Yazıcı ve Yazıcı, 2010, s.255).

## 2.3.Beslenme

### 2.3.1. Beslenme Davranışı

Beslenme davranışı, gıda alım vaktini, besini ne kadar tükettiği, hangi besini tercih ettiği gibi faktörleri etkileyen fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin birbirleriyle karmaşık bir etkileşiminden oluşmaktadır (Grimm ve Steinle, 2011, s.52). Bireylerin beslenme davranışlarının normal düzeyden az ya da fazla olması psikopatolojilere neden olmaktadır.

Değişken beslenme davranışları ve tutumları yeme patoloji sürecinin bir kısmını oluşturmaktadır. Bu patolojiye neden olan yeme davranışları arasında, gıda ve enerji hakkında zihni büyük ölçüde meşgul ederek takıntılı bir şekilde düşünmek, açlıktan ötürü öfkelenmek, ne yiyeceğini belirleyememek, ruhsal sorunları telafi etmek için besin arayışında olmak, besin tüketimi ve beden ağırlığı ile ilgili gerçek olmayan inançlara sahip olunması yer almaktadır. İnsanların yaşamlarını daha sağlıklı hale getirmek için besin tercihini de etkileyen yeme davranışını yorumlamak önemlidir (Amerikan Diyetisyenler Derneği, (ADA), 2006); Akt. Alvarenga ve Scaglusı, 2010, s.379).

İnsanların yeme davranışına yöneliminde rolü bulunan tat algısı, insanların içerisinde buldukları iklimin, kültürün ve kişilerarası fizyolojik farklılıkların etkili olduğunu söylemek söz konusudur ve ülkemizde de her bölgenin üretim şekline göre besinler ün haline gelmiştir. Bu duruma örnek olarak Doğu Anadolu ve Güneydoğu (baharatlı), Karadeniz (tatlı), Ege ve Akdeniz (sebze ve zeytinyağlı) olmak üzere bölgesel çeşitlilikle insanların damak tadı birbirinden farklılıklar gösterdiği ifade edilmektedir. (Ustaahmetoğlu E, 2013, s.128). Her topluluğun beslenme davranışına yönelmelerine etki eden besin seçimi, insanların yaşadıkları bölgeye göre çeşitlilik gösterebilmektedir.

Toplum da zamanla gelişen sosyalleşme alanları insanların ilgi duyduğu eğilimleri de artırmaktadır. Bu durumun getirdiği sonuçlarla birlikte sosyal yaşama atılım ve kişilerarası ilişkilerin bütünleşmesi vakitlerinin büyük bölümünü dışarıda geçirmeye yönlendirir. Bu da beslenme davranışlarının devamlılığı olan beslenme alışkanlıklarının değişmesine, fast food gibi hazır gıdaların fazla tüketilmesine, öğün aralarında bir şeyler atıştırarak o öğünü geçiştirmek ve açlığın yatıştırılmasına neden olmaktadır (Kardaş ve Orbak, 2002; Akt. Şanlıer vd., 2009, s.337). İnsanlar yalnızken

ve sevdikleri insanlarla vakit geçirirken, sosyo-ekonomik ortamda gösterdikleri yeme davranışı çeşitlilik göstermektedir. Örneğin, evde ev yemekleri tüketirken, okulda arkadaşlarıyla atıştırma yemekleri tüketen genç hem o ortamda o besini rahatça ulaşması hem de arkadaşlarıyla birlikte tüketmenin keyfiyle açlığını yatıştırır.

İnsanların sosyal ortamlarda bulunması kişilerin bazı besinlere karşı yönelimini artırmakla birlikte o besini tüketme davranışına sebebiyet veren duyguları da ön plana çıkartmaktadır. Duyguların insanlar üzerinde besin seçimlerini ve yeme davranışlarına büyük bir etki gösterdiği ve yeme davranışı üzerinde genel olarak kabul görmüş bir durumdur (Levitan ve Davis, 2010; Akt. İnalkaç ve Arslantaş, 2018, s.73).

Besini tüketmeye yönelik gösterilen beslenme davranışının duygular üzerindeki etkisine örnek olarak eşi sürekli şehir dışına giden bir kişi eşinin yokluğunda yaşadığı iç dünyasındaki boşluğu yemek yeme davranışıyla bütünleştirmektedir. Öfke, korku, stres, kaygı ve üzüntü gibi olumsuz duygular, çeşitlilik gösteren beslenme yapıları ile ilişkilidir ve bu durumlarda insanların besin tüketim şeklini belirleyen beslenme davranışı; rahatlama veya daha iyi hissetme ile ilişkilendirilmektedir.

Depresyonunu büyük bir hassasiyetle geçiren bireyler de yaşadıkları olumsuz hislerden yemeği o duygulardan kurtuluş olarak görebileceklerinden diyet önerilerine daha az uyum sağladıkları saptanmıştır. Stres ve depresif semptomlar ruhsal sıkıntıları etkilemekle beraber bazı bireylerde beden ağırlığına katkı sağlamaktadır (Grossniklaus vd., 2010, s.450).

Lezzet oranı yüksek gıdaların sıklıkla bulunduğu ve bu besinlerin ilgi çekici unsurlar ile cezbedici nitelikte olduğu besin ortamlarında yaşam sürdürülmektedir. Bireylerin besinlerden zevk alma amacı, bu lezzetli besinlerin bulunabilirliği ile aktifleşeceğinden yeme davranışının kontrolü engellenmiş olacaktır (Stroebe W vd., 2008, s.179).

Bu tür besin niteliklerinin uyarıcı özellikte olması, besine karşı arzuyu artırarak dürtü kontrolünü de zor hale getirmektedir. Sosyal medya da ailelerin çocuklar üzerinde uyguladıkları etkinlik bu duruma örnek oluşturmaktadır. Çocukların önüne koyulan en sevdikleri yemek, çikolata, şeker, pasta vb. besin çeşitleri mevcuttur. Annelerinin kısa süre içerisinde geleceğini ve besini tüketmemesine yönelik ikazından sonra çocukların belirli bir süre yemedikleri ancak bir noktadan sonra kontrollerini

sağlayamayıp beslenme davranışında buldukları görülmektedir. Sosyal medyada yayınlanan gıdalar ve uyarıcı özelliklerinin besine karşı aşırı isteği tetikleyerek uyarıcı etkisinin olması tüketicinin besin satın alma davranışındaki karar verme seyrini değiştirmekte ve bu sürece kontrol edemeyeceği etkenler eklemektedir (Constantinides ve Stagno, 2011; Akt. İşlek, 2012, s.82).

Çiğ köfte reklamlarının ve arada vurgulanan sloganlar ve porsiyon, bedava günleri insanları o güne odaklayarak çiğ köfte sevenleri o güne özel gösterilen kampanyalar insanların satın alma sürecini etkileyerek beslenme davranışlarına yönlendirecektir. İnsanlar kendi içsel farkındalıklarını ve kontrollerini oluşturduklarında besinleri ne kadar tüketeceklerini ve neye karşı yeme davranış kontrollerini sağlayabileceklerinin bilincinde olurlar. Ancak aşırı beslenme davranışı bazı insanlarda açlık bilincini yanlış oluşturmaktadır ve açlık/tokluk durumlarından tam emin olamadıkları için bu durumu iştah kavramıyla benzer tutabilmektedirler. İştahlarına göre yeme davranışını da biyolojik ihtiyaçtan değil hedonik dürtülerine yanıt olarak yeme davranışı göstermektedirler.

Bu bireylerde açlık farkındalığı ile ilgili doğru iç kaynaklı motivasyon ve kontrol dürtüsü bulunmadığından ne zaman ve ne kadar yiyeceklerini belirlemek için dışarıdan birtakım iletilere ihtiyaç duyarlar (Canetti vd., 2002; Akt. Serin ve Şanlıer, 2018, s.136).

Kontrollerini ele aldıkları yeme davranışına limit koyduklarında ihtiyacı olan besini tüketmek değil, yeme ihtiyacı dışında oluşan hedonik durumları kontrol altına almaya çalışarak bu tür besin tüketimine karşı gösterilen gayrettir. Uzun süre devam eden sınırlayıcı beslenme davranışı bir süre sonunda aşırı yeme krizlerine dönüşebilmektedir (Braet vd., 2008, s.734). Diyet durumundaki çoğu insan da yeme ihtiyacı dışındaki besinlere karşı bir kısıtlama çabası gösterdiğinden bu durum psikolojik anlamda çalışılmadığında beslenme davranışının kısıtlanmadığı durumdan daha fazla besin tüketimiyle kişilere geri dönmektedir. Yaşam boyu devam eden ve insanlar için büyük bir önem teşkil eden beslenme davranışı, verdiği hazzın yanında kişilere yeterli gelmeyen besin alımı aşırı yeme davranışına dönüşmekte ve yeme bozuklukları gibi birçok patolojik durumlara ve sağlık sorunlarına sebebiyet vermektedir (Özkan ve Bilici, 2018, s.16).

### 2.3.2. Beslenme Kültürü

Kültür, coğrafi konumlar, çevre ve iklimdeki farklılıklar toplumlar arasındaki besin tercihlerini etkilemektedir. Besin açısından; soya fasulyesi tüketimi Asya'da kullanım miktarı daha fazlayken başka bir bölgede palm yağı tüketiminin daha fazla olması, besinlerin görsel sunumları açısından Hindistan'da muz yaprakları kullanılırken başka jeopolitik konumda seramik tabakların kullanımı, beslenme davranışlarının kullanma tarzları bakımından Batı'da çatal-bıçak kullanılırken Doğu'da yemek çubuklarının veya besin tüketimi için bir araç olmadan ellerin direkt kullanımı bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Islam ve Ullah, 2010, s.131).

Karadeniz Bölgesinde; balık türleri, mısır ekmeği, çay, fındık vb. ürünler önem taşıırken, İç Anadolu Bölgesinde pastırma, sucuk, mantı, arabaşı çorbası gibi besin çeşitleri mevcut olabilmektedir. Aynı şehrin farklı ilçelerinde de bu durum ortaya çıkmaktadır. Samsun'un Çarşamba ilçesinde keşkek, tirit meşhurken, Bafra ilçesinin kıymalı pidesi meşhurdur. Yiyeceklerin işlenmesi, pişirilme şekilleri, saklanma süreleri de zenginleştirmektedir. Bu duruma bir pastırmanın birçok çeşidinin olması, hamsiden çeşitli yiyeceklerin üretilmesi, etin pişirilme derecesine göre şekillendirilmesi örnektir. Her topluluğun kültürel kapsamı ele alındığında, besinleri tüketme davranışına anlam ve yorumlamalar eklenmesi her topluluğun damak tadı, sofrada adabı, beslenme kültüründe çeşitlilik gösterir.

Araştırmacılara göre çevresini duyuşsal algılama ve hisleri aracılığıyla anlam yükleyen bireyin belirli besinlere karşı ilişkisinde yemek, hem fizyolojik hem de medeniyetler kapsamında önemli bir gereksinim olduğu ifade edilmektedir (Tekin B., 2017, s.132).

Toplumsal davranışın öğrenilmiş biçimi olarak kişilerin yetiştikleri kültür ve aile ortamı da insanların besin tüketiminin parçasıdır. Yiyeceklere çoğu zaman insanlar yaşam sürecinde farklı anlamlar yüklemeleri temel besin ihtiyacından çok toplumsal bir davranış biçimi olarak, kültürel kimliğin, inancın ve yorumlamalara dayalı bakış açısının bir bölümüdür. Bu sebepten ötürü, insanların birincil yaşam hedefinin gerekliliği olan yemeği, farklı değişkenlerle ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2016; Akt. Selimoğlu ve Gültekin, 2018, s.73)

Toplumların kendi kişilikleri ve kişiliklerinin gerektirdiği kurallara göre dini inançlar ve geleneksel törenlerini de etkileyerek kendilerine özgü mutfak ve beslenme

kültürünü ortaya çıkarmıştır (Halıcı, 1999; Akt. Solmaz ve Altınar, 2018, s.109). Örneğin, cenazeler de ölünün ruhu için helva yapılması ve ikram edilmesi yaygın beslenme kültürlerindedir. Yas döneminde de getirilecek besin çeşitleri topluluğun geleneklerine göre değişmektedir. Ölümden sonra insanların ölen kişi için yapılanlar ve yaşadıkları acıyı dışa yansıtma şekli kültürden kültüre farklılık göstermektedir (Bolçay, 2014, s.111).

Türk kültüründeki inanç faktörlerinden biri olan oruç aylarında insanların açlıklarını daha da artıran görüntüler, sesler, kokular biyolojik açlıkla birlikte hedonik açlıklarını da devreye sokmaktadır. Örneğin; oruçluyken insanların iftara hazırlık için sofraya koyduğu besinin görseiliği, insanları o besini tüketmeseler de besin tüketimine teşvik etmektedir. Mevcut olan biyolojik açlığa o besinin lezzetini hatırlatacak bir olgu o besine karşı aşırı isteği ortaya çıkararak etkin hale gelmektedir. İnsanların inançlarına yönelik hangi besini tüketeceklerini öğrenmeleri ve bu durumlara anlam yüklemeleri o besini tüketirken kültürün etkisiyle duyguları da açığa çıkarmaktadır. Aynı zamanda İslamiyet'in balık çeşitlerinin tüketilmesine onay vermesi, diğer deniz ürünlerinden yengeç, midye ve ıstakoz gibi canlıların etinin tüketimini haram kılmaktadır. Bu inanç doğrultusunda o dine inanan toplulukların tüketimini etkilemekle birlikte Osmanlı mutfağının da bu yönde oluşum göstermesini desteklemektedir (Sevin, 1997; Akt. Bucak ve Taşpınar, 2014, s.554).

Bu konu Freud'un Totem ve Tabu (Freud, 1913); kitabında çeşitli örneklerle bahsedilmiştir. İnsanlar yaşadıkları topluluğun simgesi olan totem hayvanını kesip yediklerinde birtakım cezalara tabi tutulmuştur. İnsanlar için o simgenin öldürülmesi Tanrı'ya karşı ihanet inancı hakimdir.

Hangi hayvanı hangi aletle avlamaları gerektiği, bir totemin simgesi olan hayvan öldürüldüğünde o kişinin elinde kötü ruhlar olduğu inanılıp o ruh diğer insanlara geçmesin diye inanç doğrultusun da belirli yasaklar getirilmiştir. Yiyeceklerle ilgili kurallar her dine özgü olarak çeşitlilik gösterebilmektedir. İnsanlar inandıkları dine özgü beslenme davranış yapısı, tüketilen besinin hangi kesim tekniğiyle tüketime sunulduğu gibi çeşitli faktörler insanların inandıkları dinin kurallarına uygun olması o besini tüketirken alacakları zevk oranını beraberinde getirmektedir. İnanç besin kültürünü etkileyen önemli alt başlıklardan bir tanesidir. Domuz eti, dini inanç gereğince haram kılındığı için Türkler tarafından tüketimde

bulunulmasa da ülkenin turistik bölgelerinde gelen turistler için hazırlanan yemeklerde kullanılmaktadır (Kızıldemir vd., 2014, s.205).

İçeceklerin yanına koyulan ikramlar da o topluluğun kültürüne ışık tutmaktadır. Türk toplumunda misafirperverliğin, yemeğe davetin, ikramın, çayın boş içilmemesi ve Türk kahvesinin önemi birçok atasözü ve deyimlerde de rol oynamaktadır ve davranışı tüketime yönelmektedir. Farklı sosyo-ekonomik gruba bağlı olan kişilerin de farklı besin kültürü olmaktadır. Kültür faktörünün oluşturduğu 1930 yıllarında da geçerliliğini koruyan sosyo ekonomik duruma göre tüketim gerçekleşmesi; burjuvalar bira, soylular ise şarap içer kavramı ortaya koymuştur (Reimertz, 2003; Akt. Beşirli, 2010, s.165). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek veya düşük olan insanların porsiyon anlayışı, tabaklarına koyulan çeşitlilik yemek kültürlerini de farklılaştırmaktadır.

İnsanların ekonomik durumlarına göre besin kültürlerinin farklılaşmasının yanı sıra beslenme kültürü toplumsal paylaşıma fayda sağlamaktadır. Kurban kesiminden sonra etin tüketilmesi ve ihtiyaç sahiplerine dağıtılması kişilerarasındaki ilişkiyi ve toplumsallaşmanın göstergesidir. İnsanların yeme-içme yapısı ve yemekle ilişkili halde olan pek çok faktör, sosyalleşme sürecini de beraberinde getirerek kültürün etkisini ortaya koymaktadır (Kılıç ve Bayraktar, 2012, s.715).

Besinlerin sosyalleşme süreciyle ilişkisine örnek olarak Türk mutfak kültüründen aşure günleri örnek oluşturmaktadır. Toplumumuz da aşure gününde insanların komşularına, sevdiklerine aşure dağıtarak paylaşımında bulunması beslenme kültürünün ve inancın paylaşımcı özellikleri arasında bulunmaktadır. İnsanlar tok olsa da evlerine gelen ikramı kültürün getirdiği şekilde tüketmekle birlikte aşure besin alımını tetikleyen lezzet uyarıcısı olmaktadır. Türk mutfak kültürünün temel yapı taşını oluşturan aşure, saray zamanlarında da halka testilerle ikram edilmektedir (Özlu, 2014, s.209).

Toplulukların besin kültüründeki farklılıklar hangi besini tüketecekleri o besinin kültürüyle ilgilidir ve tüketilen yiyecekler çeşitli salgınları da beraberinde getirmektedir. Günümüzde yaşadığımız Pandemi sürecinde Çinin Wuhan kentinde besin tüketiminden ötürü ortaya çıkan virüs tüm Dünyayı etkisi altına almaktadır. Hayvanlardan insanlara bulaşması öngörülmüştür; insanlarda hastalığa neden olan Koronavirüsler'in o bölgenin beslenme kültüründe yer alan yarasa tüketimi sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Huynh vd., 2012, s.12816). Bu durumda kültürlerarası

farklılıklar, inanç, beslenme yapısı, sosyo ekonomik durumlar, sosyalleşme, salgınlar gibi pek çok faktörü kapsamakla beraber kültürel bağlamda tüketilen besine karşı isteği ortaya çıkarmaktadır.

### **2.3.3. Besin Tüketimi**

İhtiyaç, insanların yaşamında gerekli olan bir eksikliğin ortaya çıkması olarak tanımlanabilmektedir. İhtiyaçlar, mantıksal sebeplerle kontrolü sağlanabilen bir yöntem izlenmesi sonucu içsel olarak kendini gösteren bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Sezerer Albayrak, 2017, s.3). Kişilerin yaşamının her alanında tüketime eğilim gösterecekleri gereksinimler ortaya çıkmaktadır. Bu gereksinimler bazen gerçek bir ihtiyaç dahilinde de olabilirken bazen de ihtiyaç olmadan da tüketme isteği olmaktadır. Tüketim toplumunda, tüketimin yalnızca ihtiyaçtan kaynaklı gerçekleşmediğine tam tersine bizzat tüketimin kendisinin bir ihtiyaç haline geldiğine vurgu yapılmaktadır (Senemoğlu, 2017, s.66). İhtiyaç günümüzde tüketmek için tüketmek kavramıyla bütünleşip aslında ihtiyacı varmış haline getirilmektedir

Tüketimin ihtiyaç olmadan da haz odaklı olarak gerçekleştiği hedonik tüketime örneklerden bir tanesi; Takipte bulunan ünlüler, sevilen sanatçılar paylaştıkları gönderilerde kullandıkları ve önerdikleri ürünler, artan çekilişler, indirim kodları, reklam amaçlı tanıtımlar gibi eylemler insanları daha çok tüketmeye yönlendirerek besin seçimlerini de etkilemiştir. Özellikle kişilere sunulan ödeme seçeneklerinin kolaylaşması tüketim kavramını daha ulaşılabilir hale getirmiştir. Yoğun olumsuz duygular altındayken insanların tüketim davranışında bulunması o duygudan uzaklaşmak için hedonik tüketimin getirdiği haz ve mutluluktan faydalanmaktadırlar. Hedonik tüketim, haz almayı günlük hayatın en temel gayesi olarak gören, ürün satın alma süreçlerinde ihtiyaç halinde tüketim gerçekleştirmekten değil haz almak amacıyla tüketim gerçekleştirmektir (Güven, 2016; Akt. Sezerer Albayrak, 2017, s.106). Besin tüketimi de ortaya çıkan açlık ve enerji gereksiniminin doyuma ulaşması sonucunda vücudun ihtiyacı olan besini tüketmektedir. Besin tüketimine yön veren ipuçları bulunmaktadır.

Bireyler günlük yaşamlarında besinler ile ilgili birçok uyarıcıya maruz kaldığı ortamlarda bulunmaktadır. Lezzet oranı yüksek gıdaların tüketilmesinden elde edilen zevkin, biyolojik açlık olmaması durumunda bile gıda tüketimini isteklendirmeye devam ettiği belirlenmiştir (Birch vd., 2003; Lowe ve Levine, 2005; Akt. Lowe vd.,



2016, s.4). Sinemaya girişlerde patlamış mısırlar, açık alanda satışa sunulan köfte veya kestanenin kokusu, renkli görüntüsüyle dikkat çeken pamuk şekerler ve insanları içeri davet eden satıcılar, insanları tok olsa bile açlık hissini aktif hale getirip yemeye cezbetmektedir.

İnsanların duyguları besin tüketmelerine de eşlik etmektedir. Lezzetli besin uyaranları bazı insanlarda olumlu duygularının aktivitesini artırarak daha çok tüketime neden olabilir bazı insanlar da ise olumsuz duygulara yanıt olarak besin tüketimi gerçekleşmektedir. Örneğin, çocukluk zamanında her bakkalda satılan çikolatalar, cipsler, şekerler vb. ürünler günümüzde de internette satışa çıkmaktadır. İnsanlar o zamanki yedikleri ürünün tadı, çocukluk anılarında olumlu hissettikleri hisleri, çağrıştırarak besin tüketimine eşlik etmektedir. Bu tam tersi şekilde de sevgilisinden ayrılan bir genç olumsuz duygularından ve yaşadığı ayrılık hissinden kaçış olarak besin tüketimini kendine amaç edinmiş olabilmektedir. Besin tüketimini negatif ve pozitif duyguların ne derecede tetiklediği kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Negatif duygu durumlarının fazla besin tüketimiyle ne kadar ilişki içerisinde olduklarını incelemeyi amaç haline getiren araştırmacılar gerçekleştirdikleri bir çalışmada iyi hissetme haline kıyasla üzgün duygu durumunun besin tüketimini daha fazla etkilediği saptanmıştır (Evers vd. 2013, s.1).

Duygular kişilerin besin tüketimini büyük ölçüde etkilemekle birlikte sağlıklı besin tüketimi üzerine patolojik durumlar da ortaya çıkabilmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı patolojik bir durum oluşturmamaktadır ancak sağlıklı besin tüketimi ile olağandan fazla meşgul olma, besinleri hazırlarken ne kadar sağlıklı olabileceğine dair çok fazla vakit geçirme, gündelik yaşamda bundan ötürü işlevselliği büyük ölçüde etkileyen davranış ve benlikle ilgili bir patoloji olarak değerlendirilmektedir (Chaki ve Pal, 2013, s.1048).

Etrafındaki herkese sağlıklı beslenmeyle alakalı baskı kurma, ambalajlı ürünlere karşı olumsuz algılama, sağlık hakkında tekrarlayan düşünce çeşitleri patolojik olabilmektedir. Bu durumda obsesif düşünceler ve kompulsif davranışlara neden olabilmektedir. Ortoreksiya da obsesif kompulsiften farkı işlevselliği büyük ölçüde etkileyen takıntıların içeriğinin egoya tanınmayan değil egoyla uyum içerisinde olmasıdır (Koven ve Abrey, 2015; Akt. Duran, 2016, s.221). Bireyler pişirdikleri besinlerin süresine göre vitaminin varlığına ilişkin abartılı düşüncelere sahip olabilmektedirler.

Bir besinin içerisindeki sağlıklı ve sağlıklı olmayan içeriklerin bilgisine sahip olarak bu ürünlerin tüketimi en aza indirmeyi amaç haline getirmektedirler. Diğer belirtilen yeme bozuklukları, örneğin anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza besin tüketiminin ne kadar olduğuyla ilişkiliyken, Ortareksiya Nevroza ise besinin ne derecede sağlıklı olduğu, tüketilen besinin kalitesi önem taşımaktadır. (Bratman ve Knight, 2000; Akt. Chaki ve Pal, 2013, s.1046).

Besin tüketimini gerçekleştiren insanların, gereksinim duydukları ürünleri de psikolojik kökenleri nedeniyle tüketim gerçekleştirmeleri Freud'un Psikanaliz modeline vurgu yapmaktadır (Papatya, 2005, s.222). İnsanlar bilinçaltılarında bastırdıkları duygular boşalım sağlamaktadırlar. İd ve süperego ego dengede tutmaktadır. Bastırılan duygular bazen yön değiştirerek ortaya çıkmaktadır. Freud'a göre insan, kendi ruhuna ve ruhunun kökenlerinde bulundurduğu hislere her zaman karşı çıkamayacaktır. Davranışlar, benliğin temelini oluşturan id, ego ve süper egonun birbirleriyle etkileşim içerisinde olması sonucu ortaya çıkmaktadır. (Gerlevik, 2012; Akt. Albayrak Sezerer, 2017, s.56).

Örneğin; etyle ünlü bir lokantada o besini tüketmek isteyen kişi bir dahaki hafta lüks bir lokantada arkadaşlarına hava atmak, gösteriş yapmak, sosyal medya da yayımlayacağı gönderiler de dikkat çekeceğini düşünme gibi ruhsal yetersizliğinin üzerini bu besin tüketimi ile örtmektedir. Ancak kişiye sorulduğunda etin pişiriliş şeklinin kişilerin sağlığına katkısı, etin lezzeti, o lokantanın et seçimi gibi tüketici davranışında bulunduğunu ifade edeceği sebepleri göstermektedir. Bu durumda psikolojik olarak çocukluk çağında ya da yaşadığı birtakım olaylarda kendini yetersiz hissetmesi ve bastırdığı düşünce, duygu, davranışlar besin tüketimiyle yön değiştirerek boşalım sağlamaktadır.

Günümüzdeki pandemi sürecinde karantina durumları da virüsten korunmak amacıyla sağlıklı besin tüketimi, kişilerdeki fiziksel aktiviteleri, beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. İnsanların hazır gıdalara yönelmesi ve can sıkıntısından besin tüketimine yönelmişlerdir. Karantina sürecinde azalan fiziksel etkinlikler ile birlikte mevcut besinlerin ve içeriği karbonhidrat miktarı yoğun olan ürünlerin fazla tüketimi, beden ağırlığında artışa neden olabilir (Eskici, 2020, s.128). Karantina sırasında, besin tüketiminde karbonhidrat, protein, yağ alımının artış göstermesine, vitamin, mineral eksikliği de eşlik edebilmektedir (Thurnham, 1997, s.887). Virüse çeşitli vitamin eksikliklerinin de eşlik edebileceğinden ötürü virüsten

korunma yolu olarak seçilen sağlıklı besin alımı insanları gıda tüketimine yönlendirmiştir.

#### **2.3.4. Beslenme Alışkanlığı**

Beslenme alışkanlığı, insanların yaşadıkları açlık durumunda ortaya çıkan gıda tüketiminde besin tercihi değişim göstermeden düzenli hale gelmesidir. Açlık ve tokluk kavramları kişilerin mevcut beslenme alışkanlıklarının belirli düzende olmasına eşlik eden durumlardır (Hızlı ve Büyüksü, 2018, s.239).

Kişilerin gelişme çağından bu zamana kadar besin tüketiminin düzenli hale geldiği belirli bir beslenme alışkanlığı olmaktadır. Bu alışkanlıklar bazı durumlarda değişkenlik göstermektedir. Gelişme dönemlerinde enerji gereksinimi kişilerde iştah artışı şeklinde ortaya çıkmaktadır ve öğün aralarında ek olarak besin tüketme arzusu oluşmaktadır. Bu dönemde ev ortamı dışında yemek yeme eğilimi artar. Ana öğünlerde besin tüketimini atlama ve öğün aralarında rasgele çabuk bir şekilde yemek yeme alışkanlığı oluşur. Televizyon ve bilgisayar başında olduğundan fazla vakit geçirme ve bu süreler çerçevesinde atıştırma biçiminde besin tüketimi sıklıkla karşılaşılan beslenme davranışlardır (Chandra-Mouli vd., 2006; Akt. Aksoydan ve Çakır, 2011, s.264).

Arkadaş çevresiyle eğlenen bir grup genç her öğle arasında bilgisayar oynamaya gidip internet kafede yedikleri atıştırma ve sağlıksız yiyeceklerle gününü doldurmaktadır. Aynı şekilde anne babası çalışan çocuk okuldan geldiğinde kendisine yemek hazırlamaya üşenerek dışardan sipariş vermektedir. Bu besin tüketme davranışları devamlılık gösterdiğinde beslenme alışkanlıklarının değişmesine neden olmaktadır. Sağlığın korunması ve kronik hastalıkların riskinin azalması için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı önem taşımaktadır (Ergün, 2003; Akt. Onurlubaş vd., 2015, s.61).

Sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olan insanların hem fiziksel sağlıkları hem de ruhsal sağlıkları olumlu yönde etkilenmektedir. Beden ve ruh sağlığı birbirine doğru orantılı ilişkilidir. Hayatta her şeyin olduğu gibi, beden de içsel düşünce ve inançların bir aynasıdır (Hay, 2020). Psikolojik anlamda yaşadığı olaylar, genetik faktörler, öğrenme, travma gibi pek çok bulgu ruhsal anlamda taşınmadığında beden sinyal vermektedir. Fiziksel anlamda hiçbir medikal bulgu olmadan da fizyolojik

belirtiler gösterebilmektedir. Aynı şekilde bedensel anlamda rahatsızlığı olan kişiler ruhsal anlamda da bu durumdan etkilenmektedir.

Beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi olan kişisel etkenler; davranışlar, inançlar, özsaygı, öğün ve atıştırma düzeni, insanların vücut ağırlıklarının kontrolünü sağlamalarında etki göstermektedir. Yeme alışkanlıklarına etki eden kişisel faktörlerle birlikte toplumsal faktörler de yer almaktadır. Bu toplumsal faktörler; aile, arkadaşlar ve kişilerin yakın çevreleridir (Story vd., 2002, s.540).

Ayrıca toplumsal değişimler beslenme alışkanlıklarının da zamanla değişim göstermesine sebebiyet vermektedir. Ekonomik düzeyin yükselmesi bireylerde genellikle besin kültürünün öne çıkardığı geleneksel besinler yerine içerik bakımından sağlıklı maddelerin yüksek bulunduğu besinleri tercih etmektedirler. Bu besinlerin ise, besleyici değerinin düşük olduğu ifade edilmektedir (Çekal, 2008, s.26). Erken yaşlarda kazandırılacak beslenme alışkanlıkları ve davranışları ilerleyen yaşlara gelindiğinde besin çeşitliliğinin zengin olduğu durumlarda besin seçimi, hayat kalitesinin yükselmesi ve sağlığın korunmasına yönelik önemli bir belirleyicidir. (Krebs-Smith vd., 1995; Lytle vd., 2000; Akt. Martens vd., 2005, s.1258).

Sağlıklarını korumak için beslenme alışkanlıklarını değiştiren tansiyon hastası yetişkin bireyler limon, sarımsak, tuzsuz yemek çeşitleri iyi gelirken sürekli tansiyonu düşen bir kişinin bu çeşitlerin tam tersini tüketmesi uygun görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, insanların yaşadıkları çeşitli hastalıkların besin içerisindeki sağlığa zararlı maddelerin ve beslenme alışkanlıklarının sebebiyet verdiği belirtilmektedir. Bu sebepten ötürü kişiler beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeye özen göstermektedirler. Bu duruma örnek olarak, kolesterolün yüksek olmasından kaynaklı hastalıklara neden olan besinler yerine daha sağlıklı olan besinlerin tüketilmesi önerilmektedir (Kaya vd., 2004, s.366).

Bu durumda kişiler sağlıklarını korumak adına bazı besin çeşitlerinden kendilerini kısıtlamak durumunda kalmaktadırlar. İnsanların diyet yaparken kendilerini yemek çeşidinden kısıtlaması ve yeni beslenme alışkanlığı oluşturması bireylerin beslenme alışkanlığı değişirken yeme davranışının altında yatan etken psikolojik anlamda düşünce olarak değişmediği takdirde bir süre sonra insanlar tekrar besin tüketimine yönelmektedir. Besin tüketimine karşı gösterilen davranışlar da hem geçmiş tecrübelerin hem de o zamanki durumun sonuçlarıdır. Geçmiş zamanda yaşanan olay ne kadar hassasiyeti yoğun yaşanmışsa kişinin o olaydan etkilenmesi o

kadar yüksektir ve o olaya verdiği yanıtta o kadar keskin olmaktadır. Bu sonuçların keskinliği pozitif veya negatif bir eylemin gerçekleşmesiyle sonlanmaktadır. (Artan, 2003; Whitney vd., 1994; Akt. Şanlıer vd.,2009, s.338).

Beslenme alışkanlıklarının önemli olarak görüldüğü bir diğer durum ise gebelik dönemidir. İnsanların gebelik döneminde aşırı besin istekleri bulunmaktadır. Gebelikte yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları hem annenin hem de bebeğin sağlıklı gelişim göstermesi bakımından önem taşımaktadır. Besinlere karşı aşırı tüketme isteği hamilelik sürecinde farklılıklar gösterebilmektedir.

Hormon seviyesinin gebelik döneminde artış göstermesi aşermek olarak ifade edilir ve bazı yiyeceklere karşı isteği yükseltir. (James vd., 1997; Akt. Demir, 2019, s.14). Gebelikte yaşanan aşerme, bebeğin cinsiyetini etkilediği inancına sahip olan bireyler, besinlerin aşırı tüketimi ile sağlıksız beslenme alışkanlığının oluşmasını beraberinde getirmektedir. Gebelik sürecinde, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim durumu incelenerek şekillendirilmektedir (Şahin vd., 2009, s.41). Bu durumda beslenme alışkanlığının insanların sağlığı üzerindeki rolü önem taşımaktadır.

### **2.3.5. Aşırı Besin İsteği**

Arzu, güçlü bir motive aracı olma durumudur. Hedonik beslenme davranışını gerçekleştirme şeklinde sözlükte yoğun bir istek ya da özlem olarak tanımlanır. Benzer bir şekilde, aşırı besin isteği belirli bir besin çeşidine gıda alımını gerçekleştirmek için dürtüselliğin önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Aşırı besin isteği, kişiler arasında genel bir deneyim olmaktadır. Elde edilen kavramlarla ilgili, aşırı besin isteğinin bilişsel, fizyolojik, duygusal ve eylemsel etkenleri kapsamaktadır ( Jeong vd., 2017; Akt. Yücel, 2019, s.31). Besine karşı duyulan özlemi ve besini tüketmeye yönelik yoğun istek göz önünde bulundurulduğunda, kültürel hassasiyeti fazla olan bir çevrede o besine karşı istek duymanın etkili olabileceği gerekli görülmektedir. (Potenza ve Grilo, 2014, s.164).

Fizyolojik ihtiyaçların temelini oluşturan beslenmenin kişinin yaşadığı kültür ve çevresiyle o besine karşı istek geliştirmesine duyarlıdır. Aile kültürünü, yaşadığı coğrafyayı etkilediği gibi yemeğe duyulan özleme karşı geliştirdiği hazzı da etkilemektedir. Bu duruma örnek olarak babaannesiyile büyüyen ve etli pilav yiyen birey zamanla her etli pilav yediğinde o anki hazzı yaşamayı ve besine karşı aşırı yeme isteği uyandırabilir. Benzer şekilde, insanlar Arap ülkelerinde tatlı besinler üzerinde

ya da Asya ülkelerinde pirinç üzerinde daha çok besin seçiminde bulunmaktadır. Aşırı besin isteğini insanların açlık hissinden ayırt eden durum o besine karşı isteğin yoğunluğu ve özgüllüğüdür. (Hilbert ve Tuschen-Caffier, 2006; Akt. Meule vd.,2014, s.1). Besin isteği ve açlık genel olarak birbirlerine eşlik etseler de, besin isteğini yaşamak için vücudun gerçek bir enerji ihtiyacının olması şart değildir, yani açlık hissi olmadan da besin isteği gerçekleşebilmektedir (Pelchat ve Schaefer, 2000). Kişilerin ruh hallerinin, aşırı besin istekleri üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada; öfke, depresif ruh halleri, moral bozukluğu, kaygı ve yalnız hissetme gibi olumsuz duygu durumunda yeme isteğinin arttığı gözlenmiştir (Ganley, 1989; Akt. Altinkaynak, 2020, s.62). Biyolojik açlık olmadan da yaşanan hedonik açlık durumlarında, bireyler çevresel olarak sevdiği kişilerle tükettiği besinlere karşı istek daha fazla olmaktadır.

O besin sevdiği birine karşı hislerinde yüklediği anlam içerebilir. Örneğin; sevgilisiyle hamburger yemeyi aktivite haline getirmiş biri, ayrılık yaşadığında sürekli hamburger yeme isteği yarım kalan duygularını besine karşı yönelttiğinden o boşluğu doldurma hissinden kaynaklanabilmektedir. Kişiye olan duyguların besine karşı yer değiştirmesi mevcuttur. Hamburger kişi için hedonik açıktır ancak kökünde yatan psikolojik faktör duygu boşluğu olduğu söylenebilir. Hedonik açlık besinin birtakım özellikleriyle tetiklense de haz duyduğu besine karşı altında yatan duygusal etkenler kişinin hedonik açlığına yolcu etmektedir. Hedonik açıktan ötürü tercih edilen besine karşı aşırı yeme isteği ve besini tüketirken kontrolsüz yeme davranışına neden olmaktadır.

Besinler görselliklerinin beğeniye sunulması ve insanların o besine karşı istek uyanması iştah kontrollerini zorlaştırmaktadır. O besinden alacağı zevk kişinin bilinçli ya da bilinçsiz besine karşı isteğini uyararak dürtü denetimini ön plana çıkarmaktadır. Son zamanlarda, besine verilen hedonik yanıtın otaya çıkmasında, besin tüketiminin oldukça fazla olması ön plandadır. Besinlerin kişiler tarafından beğenme oranının yüksek olması ve besine karşı isteme özelliklerinin psikolojik kriter olarak belirlenmesi, besin tüketme ve iştah kontrolü için geçerli hedefleri temsil eden hedonik güdüm olarak ifade edilmektedir (Finlayson ve Dalton, 2012, s.42).

Vücudun ihtiyacı olan enerji ve besin alımının miktarı homeostatik mekanizmalar tarafından kontrol altında olması halinde insanların bedenlerinin ihtiyaç duyduğu kiloda olacağını fakat beyin ödül mekanizmasının lezzet ve zevk alma süreci

ile olan ilişkisi devreye girdiğinden ötürü bazı gıda maddelerinin sık tüketilmesi ile sonuçlandığını saptanmıştır (Saper vd., 2002, s.203). Homeostatik açlık durumlarında insanların doyum sağlaması vücudun ihtiyacı olan enerjiyi tamamlaması kontrollerini de fizyolojik açlıklarına göre sağlamaktadırlar. Hedonik açlık durumlarında ise besinin haz odaklı uyarımı kişilerin içeriği zengin olan besinleri tüketimleri artmaktadır. Özellikle gençlerin olmak istedikleri, model aldıkları kalıplaşmış vücut algısı için çeşitli spor salonlarına gitmesi, besin tüketim şekliyle dış görünüş olarak daha iyi olma algısıyla yeme davranışlarını da etkilemektedir. Bu çevresel faktörlere örnek olarak günümüzde sağlıklı beslenme alışkanlığının artış göstermesi ve besin ulaşılabilirliğinin hızlı ve hazır bir şekilde kolaylıkla elde edilebilen, kişilerin bütçesine uygun, lezzeti ve enerji içeriği yoğun ve istek uyandıran gıdalarla doludur (Annagür, 2010, s.574). Aşırı besin isteği, insanlar tarafından en çok seçilen çikolatanın da bulunduğu belirli besinleri tüketmeye yönelik aşırı bir istek ya da dürtü ile tanımlanan hedonik iştah kontrolü mekanizmasının faktörlerini ifade eder. (Yücel, 2019, s.32).

Yoğun yeme isteği olan kişilerin beslenme alışkanlıkları, besinlerin tadına bakma isteği, besin tüketimine engel olamama ve sıklıkla besin çeşitlerine dair düşüncelere dalma bakımından benzerlik göstermektedir (Tezcan, 2009; Akt. Altınkaynak, 2020, s.11)

Besine karşı bağımlılık insanların aşırı besin isteğinin yeteri kadar beslenme davranışının kontrol edilememesinden ötürü gerçekleşmektedir. Enerji ve aşırı besin isteğini aktif hale getirecek tat miktarı fazla olan besinlerin sık miktarda tüketilmesi zevk duygusunu ve pozitif enerji homeostazını harekete geçirmektedir. (Belfort-DeAguiar ve Seo, 2018; Akt. Güzel ve Keser, 2020, s.482).

Fazla miktarda işlenmiş ve içerik bakımından enerji dengesinin yoğun olan besinlerin tüketimi gerçekleştiğinde, beynin ödül bölgelerinde ve nörotransmitter yollarında işlevsel olarak çeşitli değişimlere neden olmaktadır. Bu değişikliklerle beraber beyinde özgür kalan endojen opioid seviyelerinin artış göstermesi, besinlere karşı oluşan tüketim isteğini artırmaktadır (Volkow vd. 2013, 2016; Akt. Nunes-Neto vd., 2018, s.146).

## 2.4. İlgili Çalışmalar

### 2.4.1. Hedonik Açlık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Karakaş'ın çalışmasında, obez olan ve olmayan yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışının hedonik açlık ve aşırı besin isteği ile ilişkisinin saptanması amacıyla incelenmiştir. Normal ağırlıktaki bireylerin Besin Gücü Ölçeği puanları obez bireylere göre daha düşük olduğu saptanmaktadır. Hedonik açlığı insanların aşırı besin isteği durumlarının da etkileyeceği düşünüldüğünden; hedonik açlığa sahip olan bireylerde aşırı besin isteği durumlarının da bulunduğu, hedonik açlık ve aşırı besin isteği ölçeklerinden elde edilen skorlar arttıkça sezgisel yeme puanlarının azaldığı ve bu ölçeklerin birbiri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Karakaş, 2020, s.73).

Uçar'ın 2020 yılında gerçekleştirdiği lise öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi çalışmasında, adölesan grupta hedonik açlık düzeyini ve nedenlerini belirleyerek yeme farkındalığının hedonik açlığa olan etkisini araştırmak ve beslenme durumu ile ilişkilendirmek amacıyla ortaya konulmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, hedonik açlığın; bireysel farklılıklardan, beslenme alışkanlıklarından, duygusal duruma göre besin tüketiminden, bireylerin yaşamış oldukları aşırı besin isteklerinden etkilendiğini belirlemektedir (Uçar, 2020, s.110).

Yılmaz'ın yetişkin profesyonel erkek futbolcuların hedonik açlık ve beslenme durumlarının belirlenmesi çalışmasında, fazla miktarda ve uzun süreli egzersiz yapan profesyonel futbolcular ile sedanter kontrol grubunun hedonik açlık ve beslenme durumlarını saptayarak fiziksel aktivitenin hedonik açlığa etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Besin Gücü Ölçeğinden elde edilen toplam puan, besin bulunabilirliği ve besinlerin tadına bakılması alt grup puanlarının futbolcu aktif grubunda sedanter gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Futbolcu grubunun aktif olduğu dönemde, Besin Gücü Ölçeğinin toplam puanı ve tüm alt grup puanlarının aktif olmadıkları döneme kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Futbolcularda hedonik açlığın ve besinden etkilenmenin sedanter bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yılmaz, 2019, s.67).

Coşkun'sunun 2020 yılında gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları ile antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır. Hedonik açlığa sahip öğrencilerin, besin



gücü ölçeği, üç faktörlü beslenme ölçeği ve lezzetli besinleri tüketme motivasyonu ölçeği ortalama puanları yüksek bulunmaktadır. Aynı zamanda sosyalleşme, ödüllendirme, uyum motivasyonu ve baş etme düzeyi hedonik açlığa sahip olmayan kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( Coşkunsu, 2020, s.27).

Burger ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği hedonik açlık sinirle bağlantılıdır ve lezzetli işaretlere algısal tepkiler yiyecek ve tüketme motivasyonu çalışmasında, yüksek iştah aktivesi karşısında dürtü kontrol zorluğu yaşayan bireyleri belirlemeye çalışır ve hedonik açlık yapısından kaynaklı olarak besin ipuçlarına verilen tepkilerin planlanması amaçlanmaktadır. Artan sinirsel ve lezzetli yiyeceklerin ipuçlarına ve bu tür yiyecekleri tüketme motivasyonunun artması sonucunda mevcut aşırı besin tüketimi ortaya çıkmaktadır. Bulgular göz önüne alındığında aşırı yeme, hedonik açlık; yeme patolojilerinin araştırma ve tedavi ayarlarının düzenlenmesinde faydalı bir araç olabilir (Burger vd., 2016, s.1811).

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarını kendi kendine düzenlemek için hareket etmek. Bir soruşturma alışkanlık, hedonik açlık ve öz düzenlemenin şeker üzerindeki etkileri şekerleme gıdalardan tüketim çalışmasında, hedonik açlığa etki eden şekerli besin seçimlerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğu saptanmaktadır. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları kendi kendine yeterli olabilmeye karşı rekabet eder. İştah uyandırıcı ve görseelliği cezbedici olan yiyeceklere karşı aşırı besin isteği kişinin hedeflediği beslenme davranışı sonucunu geçersiz kılabileceğini belirtir.

Bulgulardan anlaşılmaktadır ki sağlıklı beslenme davranışını kolaylaştıran bir ortamda olmak, kişilerin hedeflenen besin tüketim stratejisi ve temelde yatan beslenme alışkanlıklarına etki etmekle birlikte besin alımını iyileştirmede etkili olabilmektedir (Naughton vd., 2015, s.173).

Horwath ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, hedonik açlık ile aşırı yeme ve atıştırma sıklığı, lezzetli yiyecek alımı amaçlanmaktadır. İnsanların sağlıksız ve lezzet oranı yüksek yiyeceklerin hazır bulunmasına oldukça duyarlı olan, ancak aynı zamanda yüksek düzeyde kendi dürtü kontrollerini sağlayabilenlerin aşırı yeme ve atıştırma sıklığı daha azdır. Sonuç olarak, gıda ortamına son derece hassasiyete sahip olan insanlarda kilo alma riskini azaltan etken kendi kendini kontrol etmedir. İnsanların besin alımına karşı kendi kendini kontrol etmesi aşırı yemeyi engelleyebilir ve bu sebepten ötürü fayda sağlamaktadır (Horwath vd., 2020, s.1).

Manasse ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, amaca yönelik davranışı yöneten kontroller süreçleri ve hedonik açlığın, aşırı besin isteği sonucu aşırı yeme ile bağımsız ve etkileşimli ilişkilerini incelemektedir. Hedonik açlığın artış göstermesi, aşırı besin tüketimi olasılığını artırdı. Hedonik açlık ve engelleyici kontrol arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Hedonik açlık düşük olduğunda dürtü kontrolünün zayıf olması, aşırı besin tüketimi olasılığını artırmaktadır (Manasse vd., 2015, s.16).

Ely ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği laboratuvar tabanlı tahminde gecikmiş indirim hedonik açlık yeme davranışı çalışmasında, haz odaklı açlık türü olan hedonik açlığın ne kadar dürtüsel olduğunu incelemeyi hedeflemektedir. Araştırma da aşırı yeme davranışın altında yatan etkenlerden bir tanesinin de dürtüsel karar verme olduğunu öne sürmektedir. Hedonik açlık puanlarının artış göstermesi, daha yüksek dürtüsel karar verme ve daha yüksek besin alımını ifade etmektedir. (Ely vd., 2015, s.73).

Mason ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada, insanların ergenlik dönemlerinde yiyecek ve içecek alımları sağlıklı beslenme alışkanlıklarını oluşturarak ileriye dönük öngörücüsü olan hedonik açlığı incelemek, hedonik açlığın önüne geçmek ve bu duruma müdahale etme çabaları ve bunun sağlıklı yiyecek ve içeceklerle ilişkisi amacıyla incelenmektedir. Yüksek hedonik açlığa sahip olanlar, sağlıklı yiyecek ve içecek alımının daha yüksek olduğu belirlenmektedir (Mason vd., 2020, s.1).

#### **2.4.2. Dürtüsellik ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Ayyıldız'ın çalışmasında, üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının duygu düzenleme güçlükleri, bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre dürtüsellik ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak, dürtü kontrol güçlüğü çeken bireyler, biyolojik olarak açlık hissetmemesine rağmen dürtüsellikten kaynaklı olan besin tüketme isteğini engellemekte zorluk çekmektedir. Bu durumda insanların beslenme alışkanlıklarını şekillendirerek yeme tutumlarına etki etmektedir (Ayyıldız, 2020, s.54).

Genel'in çalışması, üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı, beden imajı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, sıkışıklık alt boyutu olarak ifade edilen ve insanların olumsuz duygular içerisindeyken dürtüsel davranışta bulunma yönelimi şeklinde açıklanan alt boyut ile yeme bağımlılığı semptomları arasında doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir ve yeme bağımlılığına duygusal etkenler eşlik ettiğinde artış gösterebilen bir değişken niteliğinde olduğu ifade edilmektedir (Genel, 2021, s.58).

Maner'in 2009 yılında gerçekleştirdiği çalışma, dürtüsellik ve yeme bozukluğu ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre dürtüsellik bulunmayan kişilerin yeme patolojilerinin tedavisine hızlı yanıt verdikleri belirtilmiştir. Yemek bozuklukları arasında bulunan tıknırcasına yeme, dürtü kontrol bozukluğunun birçok ölçütüyle benzerlikler gösterdiği saptanmaktadır (Maner, 2009, s.562).

Yeomans ve Brace'nin gerçekleştirdiği çalışma, besin tüketimine yönelim için gıda ipuçlarına maruz kalmanın, aşırı yeme eğilimine göre, üç faktörlü yeme ölçeğiyle değerlendirilen yeme puanlarına göre incelenmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, dürtüsellik ve risk alma her ikisi de yeme ölçeği puanları ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmektedir. Gıda ipuçlarına besin tüketiminden önce maruz kalındığında dürtüsellik daha da artış gösterdiği saptanmaktadır. Sonuç olarak, gıda ipuçlarına maruz kalma, aşırı risk altında olan kadınlarda besine karşı aşırı besin tüketimini ve dürtüsel yanıtı artırmaktadır (Yeomans ve Brace, 2015, s.1).

Jansen ve arkadaşlarının 2009 yılında yürüttükleri çalışma, yiyici kişilerin dürtüsel tepkileri engelleyememenin aşırı yeme, kilo alımını etkilediği amacıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerden elde edilen bulgular, kısıtlama ve ödül duyarlılığı arasındaki etkileşim veya hazzı geciktirememenin aşırı besin tüketimiyle ilişkili olduğu saptanmaktadır. Sonuç olarak, dürtüsellik artış gösteren katılımcılar lezzetli ve besinlerin yoğun kokusuna maruz kaldıklarında da aşırı yeme davranışı gösterdikleri belirlenmektedir (Jansen vd., 2009, s.108).

Sengupta ve Zhou'nun gerçekleştirdiği çalışma, dürtüsel yiyicilerin seçim davranışlarının altında yatan temel mekanizmayı anlamak amacıyla yürütülmüştür. Dürtü nedeniyle besin tüketenlerin temelindeki hedef yapısı, kendiliğinden uyarıcı odak haline gelen çekici atıştırma davranışları hedonik olarak aktifleştirmektedir. Ortaya konulan bulgular kapsamında, hedonik bir yiyeceğe maruz kalmanın dürtüsel davranışı

da yükseltmekle birlikte kişilerin besin seçimleri hedonik eğilim çerçevesinde artış gösterdiği belirlenmektedir (Sengupta ve Zhou, 2007, s.305).

Mishra A. ve Mishra H. 2010 yılında gerçekleştirdiği çalışma, tüketilen gıdanın miktarının ve serotoninin dürtüsel seçimi etkilediği amacıyla yürütülmektedir. Bu araştırmanın bulguları, serotonin ve dürtüsel davranış arasındaki ilişkiyi göstermektedir. İçeriği zengin olan yiyeceklerin alımından etkilenen dürtüsel davranış, serotoninin rolünün stabilize etmek olduğu göz önüne alındığında, dürtüsel yanıtın daha az gerçekleşmesine etki etmektedir (Mishra A. ve Mishra H., 2010, s.1131).

### **2.4.3. Aşırı Besin İsteği ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Ölmez'in yürüttüğü çalışmanın amacı, hedonik açlığın, aşırı yeme isteğinin stresle ilişkili bulguları azaltmada duygusal özgürleştirme tekniğinin işlevselliğini incelemek ve uzun süreli antropometrik ölçümleri azaltmaktır. Aşırı besin isteği ve hedonik açlık duydukları anlarda duygusal özgürleştirme tekniğini uygulayabileceklerini söyleyen 19-64 yaş arası bireylerle gerçekleştirilmektedir. 29-60. Gün gözlem süresi olarak ayrılan çalışmada, müdahale grubundaki bireylere 28 gün boyunca en az haftada bir kez duygusal özgürleştirme tekniğini aktifleştirmelerini ve uygulamaları istenmiştir. 28. Gün sonunda anket formunu tekrar cevaplandırmaları istenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, duygusal özgürleştirme tekniği uygulanan bireylerin, besin gücü ölçeğinden başlangıç, 28. Ve 60. Günde elde edilen ortalama puanların azalması istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının aşırı besin isteği ölçeği ortalama toplam puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (Ölmez, 2020, s.95).

Köktürk'ün 2020 yılında yürüttüğü çalışmada, majör depresif hastalarının aşırı besin isteği ile beslenme durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aşırı besin isteği ve beslenme durumu sırasında ya da öncesinde deneyimlenen hisler yükseldiğinde kişilerin toplam yağ yüzdesi de yükselmektedir. Aşırı besin isteği ölçeğinden elde edilen puanlar ile E, B1, B2 ve B6 vitaminleri ile kalsiyum, çinko, magnezyum ve fosfor mineralleri alımları arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Majör depresif psikopatolojisine sahip olan kişilerin aşırı besin isteği puanları artış gösterdiği durumlarda enerji, karbonhidrat, protein ve yağ alımlarının da artış gösterdiği belirlenmiştir (Köktürk, 2020, s.62).

İbrahimova'nın çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığına göre aşırı besin isteği, iştah ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, bireylerin günlük ortalama enerji, yağ ve karbonhidrat tüketimi ile aşırı besin isteği ve yeme farkındalığı ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında zayıf negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin aşırı besin isteği ve yeme farkındalığı günlük enerji, yağ ve karbonhidrat tüketimlerini etkilemektedir (İbrahimova, 2020, s.52).

Ulian ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği çalışma, sürekli yemek istekleri durumlarının kültürler arası adaptasyonunu değerlendirmek amaçlanmıştır. İki farklı dildeki ölçeklerin çevrilmesinde anlamsal eşdeğerlilik FCQ-T için % 95,4 ve % 97 FCQ-S % 81,8'i göstererek kolay anlaşıldığı kabul edildi. Tatmin edici iç tutarlılık katsayıları FCQ-T 0,6 ile 0,8 ve FCQ-S 0,5 ile 0,8 arasında değiştiği belirtilmiştir. Kültürler arası adaptasyondan elde edilen sonuçların istatistiksel analizlerle netleştiği ve anlaşılabilirliğinin kanıtlanması ve arasındaki anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmaktadır (Ulian vd., 2017, s.403).

Orloff ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışma, hamilelikte yemek isteği: ön kanıt olarak gebelikte kilo alımını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda, gebelikteki aşırı istek ve aşırma sonucu gıda alımının sıklığı gebelikteki kilo alımına risk oluşturması pozitif olarak ilişkili olduğu saptanmaktadır (Orloff vd., 2016, s.263)

Tiggemann ve Kemps'in çalışması, besin isteği deneyiminde zihinsel imgelemenin rolünü araştırmayı amaçlamaktadır. En sık katılan spesifik duyuşsal yöntemler görsel (% 39,7) ve tatlandırıcı (% 30,6), ardından koku alma (% 15,8) idi. İşitsel veya dokunsal yöntemlerin katılımı ise daha azdır. Elde edilen sonuçlara göre; görsel, tatlandırıcı ya da koku alma görüntülerinin besin isteklerindeki aktif halini zihinsel imgeleme teknikleriyle azaltmayı amaçlayarak fayda sağladığı sonucuna varılmıştır (Tiggemann ve Kemps, 2005, s.305).

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM VE TEKNİKLER

### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelleri; iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişim varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 1998; Akt. Akın, 2013, s.77). Araştırmada yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları ile arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlandığından çalışma ilişkisel tarama modeli olarak değerlendirilmektedir ve bu yönüyle nedensellik içermemekle birlikte değişim varlığını ortaya koymaktadır.

### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini Samsun ilinde yaşayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise basit rast gele örnekleme yöntemiyle seçilen Samsun ilinde yaşayan 18-65 yaş arası (336 kadın ve 74 erkek) yetişkin 410 birey oluşturmaktadır. Araştırmada 18-65 yaş arası yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yapılacaktır. Tarama modelleri geçmişte ya da hala varlığını koruyan bir durumu olduğu gibi betimlemeye dayanan araştırma biçimidir (Karasar, 1994; Akt. Güzel vd., 2009, s.61).

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sosyodemografik bilgi formu, katılımcılara dair cinsiyet, yaş ve gelir durumu gibi bilgilerden oluşmaktadır.

### 3.3.2. Besin Gücü Ölçeği

Orijinal adı Power of Food Scale- PFS olan Besin Gücü Envanteri 2009 yılında ilk olarak Cappelleri ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Cappelleri vd., 2009, s.914). Türkçe adaptasyonu ve geçerlilik-güvenirlilik çalışması Melisa Hayzaran tarafından 2018 yılında yapılan PFS ölçeğinin Türkçe karşılığı olan Besin Gücü Ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçek 21 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe adaptasyonu yapıldıktan sonra, Besin Gücü Ölçeğinin orijinal ölçeğe olan uyumu Doğrulamalı Faktör Analizi ile değerlendirilmeye birlikte Uyum (Fit) ifadeleri olan Ki-kare ( $\chi^2$ ) İyi Uyum İndeksi, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi, Yaklaşık Hataların Karekökü ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası indeksleri hesaplanmıştır ve uygulanabilir olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin üç faktörüne yönelik puanlar ile Besin Gücü Ölçeğinin toplam puanları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanarak verilmiştir. Ölçeğin maddeler arasındaki güvenirliliğinin (iç tutarlılığının) belirlenmesi hedef alınarak Madde Analizi ve Cronbach- $\alpha$  Katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach's  $\alpha$  güvenirlilik katsayısı, 0.81-0.91 aralığında olduğu belirlenmiştir. (Hayzaran, 2018, s.18).

Besin Gücü Ölçeği, 1' den (Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Fikrim yok, Katılıyorum, Kesinlikle katılıyorum) 5'e kadar değişen 5'li Likert ile yanıtlandırılan bir ölçektir. Besin Gücü Ölçeğinin besin durumlarına verilen tepkileri ölçen 3 alt faktörü içermektedir; (Espel-Huynh vd., 2018, s.239).

**1) Besin bulunabilirliği;** ortamda lezzetli besinlerin bulunduğu varsayılarak, besinlerin sadece görsel olarak mevcut olduğu fiziksel olarak bulunmadığı bir besin ortamına verilen tepkileri tanımlamaktadır.

**2) Besin mevcudiyeti;** ortamda lezzetli besinler fiziksel olarak bulunduğu fakat henüz tadına bakılmadığı durumları tanımlamaktadır.

**3) Besinin tadına bakılması;** lezzetli besinlerin sadece tadına bakılmıştır fakat henüz tamamının tüketiminin gerçekleşmediği durumları tanımlamaktadır. (Lowe vd., 2009, s.115).

Besin Gücü Ölçeği, lezzet oranı yüksek besinlerin yüksek miktarda ve sıklıkla mevcudiyetinin olduğu ortamlarda yaşamının, bireylerin psikolojik ve hedonik açlık durumları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Değerlendirme aşamasında, tüm maddeler puanlanmakta ve 1-5 arasında değişim gösteren skorlara

göre toplam puan, madde sayısına bölünerek yorumlar yapılmaktadır. Bireyin ölçek puanının artış göstermesi, besinlerin birey üzerindeki etkisini, yani hedonik açlığın arttığı anlamına gelmektedir. Besin Gücü Ölçeğinin değerlendirilmesi 5 puan üzerinden yapılmakla birlikte ölçek ortalama puanının 2,5'in üzerinde olması, hedonik açlığın varlığını ve besinden etkilenildiğini göstermektedir (Cappelleri vd. 2009).

### 3.3.3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği – 11 Kısa Formu

Baratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Patton, Stanford ve Barratt tarafından 1995 yılında geliştirilen 30 maddelik “Baratt Dürtüsellik Ölçeğinin” geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan, Spinella tarafından 2007’de geliştirilen 15 maddeden oluşan kısa formudur. 4’li likert tipi (nadiren/hiçbir zaman, bazen, sıklıkla ve hemen her zaman/ her zaman) ile yanıtlandırılan ölçektir. Dürtüsellik görünümünü değerlendiren bir öz bildirim ölçeğidir (Patton vd., 1995; Akt. Kaşıkçı, 2020, s.40). Ölçek, Plan Yapamama, Motor Dürtüsellik ve Dikkatte Dürtüsellik, biçiminde üç alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 1’den 4’e kadar puanlanırken ters işaretlenmiş maddelerde bunun tam tersi şeklinde skorlama gerçekleştirilmektedir (Spinella, 2007; Akt. Kaşıkçı, 2020, s.40).

Türkçe uyarlaması Tamam ve arkadaşları tarafından yapılan bu ölçekte, ilk aşamada, iç tutarlık ve madde toplam korelasyonunda yeterli olan 15 madde faktör analizine alınmıştır. Daha sonra orijinal ölçekte yer alan üç alt faktörün kısa form içinde geçerliliği belirlenmiştir. 15 maddelik ölçeğin Cronbach  $\alpha$  katsayısı toplam ölçek için 0,82, plan yapamama alt boyutu için 0,80, motor dürtüsellik alt boyutu için 0,70 ve dikkatte dürtüsellik alt boyutu için ise 0,64 olarak saptanmıştır. Elde edilen bulgularla ölçeğin Türkçe adaptasyonunun güvenilir, geçerli ve yeterli olduğu saptanmıştır (Tamam vd., 2013, s.134).

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formunun değerlendirmesinde toplam puan artış gösterdiğinde dürtüsel davranışta o kadar artış göstermektedir. Bireylerin dikkatte dürtüsellik alt boyutundan aldıkları puanlar artış gösterdiğinde dikkatsiz davranışta bulunarak hızlı karar verdiği, motor dürtüsellik alt ölçeği puanı artış gösterdiğinde motor davranışlarda artış ve kişilerin düşünmeden davranışlarda bulunduğu, plan yapamama alt boyutunun artış göstermesi bireylerin hayatlarındaki planlamalarda istikrarsız olduğunu ve plan yapamama davranışında yükseldiğini ifade etmektedir (Karabekir, 2020, s.55).



### 3.3.4. Aşırı Besin İsteği Ölçeği

Aşırı besin isteğinin nesnel bir biçimde ölçülmesi hedef alınarak İngiltere’de 2000 yılında Cepeda-Benito ve arkadaşları (Cepeda-Benito vd., 2001; Akt. Müftüoğlu, 2016, s.46), tarafından Food Cravings Questionnaires (FCQ) ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Müftüoğlu ve arkadaşları (Müftüoğlu, 2016, s.47) tarafından yapılmıştır.

Ölçek 39 maddeden ve 9 alt faktörden oluşmaktadır;

**1-) Besin tüketme niyeti ve planı olma;** alt boyutunda 3 madde;

**2-) Yemeğin sonucunda oluşabilecek pozitif destek beklentisi;** alt boyutunda 5 madde;

**3-) Yemeğin sonucu olarak negatif duygulardan ve durumlardan rahatlama beklentisi;** alt boyutunda 3 madde;

**4-) Yeme üzerine kontrolün olmaması;** alt boyutunda 6 madde;

**5-) Yiyecek ile ilgili düşünceler veya zihin meşguliyeti;** alt boyutunda 7 madde;

**6-) Fizyolojik olarak aşırı istek duyma;** alt boyutunda 4 madde;

**7-) Besin aşırı isteği ve beslenme sırasında veya öncesinde tecrübe edilen; duygular** alt boyutunda 4 madde;

**8-) Aşırı besin isteğini tetikleyen uyaranlar;** alt boyutunda 4 madde;

**9-) Yemek isteme ve/veya yemek istemeye karşı koyamama hâlinde hissedilen suçluluk;** alt boyutunda 3 madde bulunmaktadır (Müftüoğlu vd., 2017, s.15).

Aşırı Besin İsteği envanterinin 9 alt faktörü için güvenilirlik katsayıları sırasıyla; 1. alt faktör için 0.76, 2. alt faktör için 0.81, 3. alt faktör için 0.84, 4. alt faktör için 0.89, 5. alt faktör için 0.93, 6. alt faktör için 0.78, 7. alt faktör için 0.88, 8. alt faktör için 0.85, 9. alt faktör için 0.79 olarak saptanmıştır (Müftüoğlu vd. 2017, s.19).

Envanterdeki maddelerin tamamı 6“lı Likert (6=Her zaman, 5=Çoğunlukla, 4=Sık sık, 3=Ara sıra, 2=Nadiren, 1=Hiçbir zaman ) şeklinde yanıtları oluşturmaktadır. Buna göre bireyin ölçekten aldığı puanın artış göstermesi, aşırı besin isteğinin varlığının gelişim gösterdiğini ifade etmektedir (Cepeda-Benito, 2003, s.49).

### 3.4. Veri Analizi

SPSS 25 programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Analizin ilk aşaması olan normallik testi uygulanmış ve değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, ilgili değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması normal dağılım için yeterli olduğu tespit edilmiştir

**Tablo 1.**Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
<b>Besin Gücü Ölçeği</b>	-0,014	-0,860
Besin Bulunabilirliği	0,346	-0,800
Besin Mevcudiyeti	-0,138	-0,997
Besinin Tadına Bakma	-0,190	-0,925
<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	0,365	-0,142
Plan Yapmama	0,280	-0,460
Motor Dürtüsellik	0,651	0,478
Dikkat Dürtüsellik	0,441	-0,338
<b>Aşırı Besin İsteği Ölçeği</b>	0,862	0,043
Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma	0,732	-0,419
Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi	0,570	-0,512
Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması	0,863	-0,108
Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti	1,262	0,941
Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma	0,574	-0,582
Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılarla	0,857	-0,078
Negatif Duygulardan ve Durumlarda Rahatlama Beklentisi	0,605	-0,504
Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular	1,049	0,061
Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk	0,916	0,141

Normal dağılıma karar verdikten sonra parametrik analizler kullanılmaya karar verilmiştir. Bu araştırma da Bağımsız Örneklem T-testi iki bağımsız grupları karşılaştırırken tercih edilmiştir. Tek Yönlü Varyans (ANOVA) testi ikiden fazla bağımsız grupları karşılaştırırken tercih edilmiştir Pearson Korelasyon analizi ile ölçekler arasındaki ilişki ve ölçek ile sürekli değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamasını analiz etmek için Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmış ve yöntem olarak Stepwise yöntemi tercih edilmiştir.

**Tablo 2.**Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Değerlendirme</i>
<b>0.00 – 0.30</b>	Düşük düzeyde ilişki
<b>0.31 – 0.70</b>	Orta düzeyde ilişki
<b>0.71 – 1.00</b>	Yüksek düzeyde ilişki

Yukarıdaki tabloda verilen sınırlara göre korelasyon bulguları mutlak değer olarak 0.00 ile 0.30 değerleri arasında ise düşük düzeyde ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında ise orta düzeyde ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek düzeyde ilişki olduğu söylenir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 3.**Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	336	82.0
	Erkek	74	18.0
	Toplam	410	100.0
<b>Yaş</b>	18-22	114	27.8
	23-30	197	48.0
	31-40	67	16.3
	41-50	32	7.8
	Toplam	410	100.0
<b>Barınılan Yer</b>	İl	297	72.4
	İlçe	106	25.9
	Köy	7	1.7
	Toplam	410	100.0
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	289	70.5
	Evli	114	27.8
	Dul/Boşanmış	7	1.7
	Toplam	410	100.0
<b>Gelir Durumu</b>	Düşük	69	16.8
	Orta	313	76.3
	Yüksek	28	6.8
	Toplam	410	100.0
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul - Orta Öğretim	25	6.1
	Lise Ve Dengi	49	12.0
	Üniversite	296	72.2
	Yüksek Lisans / Doktora	40	9.8
	Toplam	410	100.0
<b>Çalışma Durumu</b>	Öğrenci	126	30.7
	İşsiz	64	15.6
	Ev Kadını	40	9.8
	Memur	53	12.9
	Serbest Meslek	20	4.9
	Özel Sektör	107	26.1
	Toplam	410	100.0
<b>Yaşadığı Ortam</b>	Aile	362	88.3
	Ayrı Yaşıyor	48	11.7
	Toplam	410	100.0

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların, %82'si kadın, %18'i erkek, %27,8'i 18-22 yaş aralığında, %48'i 23-30 yaş aralığında, %16,3'ü 31-40 yaş aralığında, %7,8'i 41-50 yaş aralığında, %72,4'ü illerde barınıyor, %25,9'u ilçelerde barınıyor, %1,7'si köylerde barınıyor, %70,5'i bekar, %27,8'i evli, %1,7'si dul/boşanmış, %16,8'inin gelir durumu düşük, %76,3'ünün gelir durumu orta, %6,8'inin gelir durumu yüksek, %6,1'i ilkokul-orta öğretim mezunu, %12'si lise ve dengi okul mezunu, %72,2'si üniversite mezunu, %9,8'i yüksek lisans/doktora mezunu, %30,7'si öğrenci, %15,6'sı

işsiz, %9,8'i ev kadını, %12,9'u memur, %4,9'u serbest meslek, %26,1'i özel sektörde çalışıyor, %88,3'ü ailesi ile yaşıyor, %11,7'si ayrı yaşıyor.

**Tablo 4.**Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular

	N	Min.	Maksi	$\bar{X}$	Ss.
<b>Besin Gücü Ölçeği</b>	410	1	5	2,90	0,97
Besin Bulunabilirliği	410	1	5	2,62	1,00
Besin Mevcudiyeti	410	1	5	3,04	1,12
Besinin Tadına Bakma	410	1	5	3,04	1,05
<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	410	15	48	28,03	6,37
Plan Yapmama	410	5	18	9,65	2,94
Motor Dürtüsellik	410	5	20	9,43	2,73
Dikkat Dürtüsellik	410	5	16	8,96	2,50
<b>Aşırı Besin İsteği Ölçeği</b>	410	39	234	98,30	44,88
Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma	410	3	18	7,94	4,06
Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi	410	5	30	14,58	6,59
Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması	410	6	36	14,89	7,73
Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti	410	7	42	14,48	8,47
Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyuma	410	4	24	11,56	5,33
Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar	410	4	24	10,12	5,07
Negatif Duygulardan ve Durumlarda Rahatlama Beklentisi	410	3	18	8,24	4,06
Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular	410	4	24	9,31	5,77
Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk	410	3	18	7,17	3,88

Katılımcıların, Besin Gücü Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=2.90$ ,  $SS=0.97$ ), Besin Bulunabilirliği alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=2.62$ ,  $SS=1.00$ ), Besin Mevcudiyeti alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=3.04$ ,  $SS=1.12$ ), Besinin Tadına Bakma alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=3.04$ ,  $SS=1.05$ ), Barratt Dürtüsellik Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=28.03$ ,  $SS=6.37$ ), Plan Yapmama alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=9.65$ ,  $SS=2.94$ ), Motor Dürtüsellik alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=9.43$ ,  $SS=2.73$ ), Dikkat Dürtüsellik alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=8.96$ ,  $SS=2.50$ ), Aşırı Besin İsteği Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=98.30$ ,  $SS=44.88$ ), Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=7.94$ ,  $SS=4.06$ ), Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=14.58$ ,  $SS=6.59$ ), Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=14.89$ ,  $SS=7.73$ ), Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=14.48$ ,  $SS=8.47$ ), Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyuma alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=11.56$ ,  $SS=5.33$ ), Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=10.12$ ,  $SS=5.07$ ), Negatif Duygulardan ve Durumlarda Rahatlama Beklentisi alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=8.24$ ,  $SS=4.06$ ), Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=9.31$ ,  $SS=5.77$ ), Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk alt boyut ortalaması ( $\bar{X}=7.17$ ,  $SS=3.88$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.**Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	<b>Plan Yapmama</b>	<b>Motor Dürtüsellik</b>	<b>Dikkat Dürtüsellik</b>
<b>Aşırı Besin İsteği Ölçeği</b>	.370**	.239**	.302**	.334**
<b>Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma</b>	.326**	.187**	.270**	.316**
<b>Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi</b>	.285**	.171**	.243**	.260**
<b>Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması</b>	.382**	.265**	.298**	.337**
<b>Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti</b>	.367**	.237**	.301**	.327**
<b>Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma</b>	.300**	.175**	.226**	.312**
<b>Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyaranlar</b>	.346**	.216**	.283**	.319**
<b>Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi</b>	.286**	.195**	.215**	.266**
<b>Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular</b>	.328**	.242**	.264**	.262**
<b>Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk</b>	.248**	.146**	.250**	.188**

\*\*p<0.01, \*p<0.05 Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

**Bulguları kontrol ettiğimizde,** Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.370$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Plan Yapmama ( $r=.239$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Motor Dürtüsellik ( $r=.302$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.334$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.326$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Plan Yapmama ( $r=.187$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Motor Dürtüsellik ( $r=.270$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.316$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.285$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Plan Yapmama ( $r=.171$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yemeğin

Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Motor Dürtüsellik ( $r=.243$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.260$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.382$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Plan Yapmama ( $r=.265$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Motor Dürtüsellik ( $r=.298$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.337$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.367$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Plan Yapmama ( $r=.237$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Motor Dürtüsellik ( $r=.301$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.327$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.300$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Plan Yapmama ( $r=.175$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Motor Dürtüsellik ( $r=.226$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.312$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.346$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Plan Yapmama ( $r=.216$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Motor Dürtüsellik ( $r=.283$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.319$ ,  $p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.286, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Plan Yapmama ( $r=.195, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Motor Dürtüsellik ( $r=.215, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.266, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.328, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Plan Yapmama ( $r=.242, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Motor Dürtüsellik ( $r=.264, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.262, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $r=.248, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Plan Yapmama ( $r=.146, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Motor Dürtüsellik ( $r=.250, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Dikkat Dürtüsellik ( $r=.188, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.



**Tablo 6.**Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Besin Gücü Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Besin Gücü Ölçeği	Besin Bulunabilirliği	Besin Mevcudiyeti	Besinin Tadına Bakma
Aşırı Besin İsteği Ölçeği	,670**	,677**	,595**	,575**
Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma	,620**	,586**	,554**	,567**
Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi	,650**	,627**	,578**	,588**
Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması	,601**	,595**	,549**	,513**
Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti	,580**	,617**	,498**	,488**
Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma	,648**	,598**	,561**	,626**
Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar	,617**	,639**	,556**	,508**
Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi	,604**	,588**	,548**	,529**
Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular	,552**	,615**	,493**	,416**
Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk	,381**	,435**	,340**	,279**

\*\*p<0.01, \*p<0.05 Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

**Bulguları kontrol ettiğimizde,** Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.670, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.677, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.595, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteği Ölçeği ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.575, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.620, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.586, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.554, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Besin Tüketme Niyeti ve Planı Olma ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.567, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.650, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.627, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek Pozitif Destek Beklentisi ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.578, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yemeğin Sonucunda Oluşabilecek

Pozitif Destek Beklentisi ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.588, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.601, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.595, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.549, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yeme Üzerinde Kontrolün Olmaması ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.513, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.580, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.617, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.498, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yiyecek ile İlgili Düşünceler veya Zihin Meşguliyeti ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.488, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.648, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.598, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.561, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Fizyolojik Olarak Aşırı İstek Duyma ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.626, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.617, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.639, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.556, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Aşırı Besin İsteğini Tetikleyen Uyarılar ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.508, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.604, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.588, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.548, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Negatif Duygulardan ve Durumlardan Rahatlama Beklentisi ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.529, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.552, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.615, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.493, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Beslenme Sırasında veya Öncesinde Tecrübe Edilen Duygular ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.416, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.381, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.435, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.340, p<0.01$ ) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Yemek İstemeye Karşı Koyamama Halinde Hissedilen Suçluluk ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.279, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

**Tablo 7.**Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile Besin Gücü Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Besin Gücü Ölçeği	Besin Bulunabilirliği	Besin Mevcudiyeti	Besinin Tadına Bakma
<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	,281**	,279**	,263**	,232**
<b>Plan Yapmama</b>	,169**	,193**	,161**	,114*
<b>Motor Dürtüsellik</b>	,255**	,238**	,230**	,236**
<b>Dikkat Dürtüsellik</b>	,238**	,225**	,230**	,199**

\*\*p<0.01, \*p<0.05 Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

**Bulguları kontrol ettiğimizde,** Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.281, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.279, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.263, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.232, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Plan Yapmama ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.169, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Plan Yapmama ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.193, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Plan Yapmama ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.161, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Plan Yapmama ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.114, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Motor Dürtüsellik ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.255, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Motor Dürtüsellik ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.238, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Motor Dürtüsellik ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.230, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Motor Dürtüsellik ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.236, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Dikkat Dürtüsellik ile Besin Gücü Ölçeği ( $r=.238, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Dikkat Dürtüsellik ile Besin Bulunabilirliği ( $r=.225, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Dikkat Dürtüsellik ile Besin Mevcudiyeti ( $r=.230, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Dikkat Dürtüsellik ile Besinin Tadına Bakma ( $r=.199, p<0.01$ ) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

**Tablo 8.**Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin Aşırı Besin İsteği Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Sabit)	30.79	8.68		3.55	0.000*
Dikkat Dürtüsellik	4.39	0.95	0.24	4.62	0.000*
Motor Dürtüsellik	2.99	0.87	0.18	3.44	0.001*

*R*=.37    *R*<sup>2</sup>=.13  
*F*=32.13    *p*=0.000

\**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analize modele dahil edilmemiştir. Analize sonuçlarını incelediğimizde, dikkat dürtüsellik, motor dürtüsellik bağımsız değişkenlerinin aşırı besin isteği bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ( $R^2=.13$ ,  $p<0.05$ ). Modelde olan bağımsız değişkenler aşırı besin isteği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası dikkat dürtüsellik ( $\beta=.24$ ), motor dürtüsellik ( $\beta=.18$ ) şeklindedir. Aşırı besin isteğini en çok açıklayan değişkenin dikkat dürtüsellik (Beta değeri en büyük 24 olduğu için) olduğu bulunmuştur.

**Tablo 9.**Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin Besin Gücü Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Sabit)	1.77	0.19		9.16	0.000*
Motor Dürtüsellik	0.06	0.02	0.18	3.35	0.001*
Dikkat Dürtüsellik	0.06	0.02	0.15	2.71	0.007*

*R*=.29    *R*<sup>2</sup>=.08  
*F*=18.14    *p*=0.000

\**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analize modele dahil edilmemiştir. Analize sonuçlarını incelediğimizde, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik bağımsız değişkenlerinin besin gücü bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ( $R^2=.08$ ,  $p<0.05$ ). Modelde olan bağımsız değişkenler besin gücü bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası motor dürtüsellik ( $\beta=.18$ ), dikkat dürtüsellik ( $\beta=.15$ ) şeklindedir. Besin gücünü en çok açıklayan değişkenin motor dürtüsellik (Beta değeri en büyük 18 olduğu için) olduğu bulunmuştur.

**Tablo 10.**Cinsiyet Değişkenine Göre Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

		N	$\bar{X}$	Ss.	T	Sd.	P
<b>Besin Gücü Ölçeği</b>	Kadın	336	2.92	0.98	1.05	408	0.296
	Erkek	74	2.79	0.90			
<b>Besin Bulunabilirliği</b>	Kadın	336	2.65	1.02	1.17	408	0.244
	Erkek	74	2.50	0.91			
<b>Besin Mevcudiyeti</b>	Kadın	336	3.06	1.13	0.95	408	0.344
	Erkek	74	2.93	1.08			
<b>Besinin Tadına Bakma</b>	Kadın	336	3.06	1.06	0.78	408	0.437
	Erkek	74	2.96	0.97			
<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	Kadın	336	28.04	6.13	0.03	408	0.978
	Erkek	74	28.01	7.40			
<b>Plan Yapmama</b>	Kadın	336	9.71	2.87	0.96	408	0.337
	Erkek	74	9.35	3.22			
<b>Motor Dürtüsellik</b>	Kadın	336	9.38	2.72	-0.82	408	0.413
	Erkek	74	9.66	2.76			
<b>Dikkat Dürtüsellik</b>	Kadın	336	8.95	2.38	-0.17	408	0.868
	Erkek	74	9.00	2.99			

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, Besin Gücü Ölçeği, Besin Bulunabilirliği, Besin Mevcudiyeti, Besinin Tadına Bakma, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Plan Yapmama, Motor Dürtüsellik, Dikkat Dürtüsellik cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ( $p > 0.05$ )

**Tablo 11.**Yaş Değişkenine Göre Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

		N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	P
<b>Besin Gücü Ölçeği</b>	18-22	114	2.86	0.91	G.Arası	9.99	3	3.33	3.61	0.014*
	23-30	197	3.03	1.01	G.İçi	374.87	406	0.92		
	31-40	67	2.77	0.92	Toplam	384.86	409			
	41-50	32	2.50	0.88						
	Toplam	410	2.90	0.97						
<b>Besin Bulunabilirliği</b>	18-22	114	2.58	0.97	G.Arası	7.74	3	2.58	2.60	0.052
	23-30	197	2.74	1.04	G.İçi	402.44	406	0.99		
	31-40	67	2.47	0.95	Toplam	410.18	409			
	41-50	32	2.30	0.89						
	Toplam	410	2.62	1.00						
<b>Besin Mevcudiyeti</b>	18-22	114	2.98	1.07	G.Arası	13.41	3	4.47	3.60	0.014*
	23-30	197	3.20	1.16	G.İçi	503.38	406	1.24		
	31-40	67	2.85	1.06	Toplam	516.79	409			
	41-50	32	2.63	1.05						
	Toplam	410	3.04	1.12						
<b>Besinin Tadına Bakma</b>	18-22	114	3.02	1.03	G.Arası	10.06	3	3.35	3.11	0.026*
	23-30	197	3.16	1.07	G.İçi	437.88	406	1.08		
	31-40	67	2.97	0.98	Toplam	447.94	409			
	41-50	32	2.57	0.98						
	Toplam	410	3.04	1.05						
<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	18-22	114	28.64	6.30	G.Arası	427.96	3	142.65	3.59	0.014*
	23-30	197	28.44	6.44	G.İçi	16152.63	406	39.78		
	31-40	67	27.31	5.80	Toplam	16580.59	409			
	41-50	32	24.88	6.52						
	Toplam	410	28.03	6.37						
<b>Plan Yapmama</b>	18-22	114	9.65	2.96	G.Arası	11.36	3	3.79	0.44	0.727

	23-30	197	9.74	2.92	G.İçi	3518.06	406	8.67		
	31-40	67	9.66	2.67	Toplam	3529.42	409			
	41-50	32	9.09	3.50						
	Toplam	410	9.65	2.94						
<b>Motor</b>	18-22	114	9.75	2.66	G.Arası	129.65	3	43.22	6.02	0.001*
<b>Dürtüsellik</b>	23-30	197	9.66	2.77	G.İçi	2916.65	406	7.18		
	31-40	67	9.03	2.69	Toplam	3046.30	409			
	41-50	32	7.69	2.10						
	Toplam	410	9.43	2.73						
<b>Dikkat</b>	18-22	114	9.25	2.43	G.Arası	42.02	3	14.01	2.27	0.080
<b>Dürtüsellik</b>	23-30	197	9.04	2.48	G.İçi	2507.19	406	6.18		
	31-40	67	8.63	2.54	Toplam	2549.21	409			
	41-50	32	8.09	2.59						
	Toplam	410	8.96	2.50						

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Besin Gücü Ölçeği ( $F(3.406)=3.61, p < 0.05$ ) aldıkları ortalama puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Besin Mevcudiyeti alt boyutundan ( $F(3.406)=3.60, p < 0.05$ ) aldıkları ortalama puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Besinin Tadına Bakma alt boyutundan ( $F(3.406)=3.11, p < 0.05$ ) aldıkları ortalama puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $F(3.406)=3.59, p < 0.05$ ) aldıkları ortalama puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası ve 18-22 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Motor Dürtüsellik alt boyutundan ( $F(3.406)=3.59, p < 0.05$ ) aldıkları ortalama puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur

( $p>0.05$ ). Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası ve 18-22 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Besin Bulunabilirliği, Plan Yapmama, Dikkat Dürtüsellik alt boyutu yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 12.** Gelir Değişkenine Göre Besin Gücü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

		N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	P
<b>Besin Gücü Ölçeği</b>	Düşük	69	3.05	0.91	G.Arası	1.94	2	0.97	1.03	0.358
	Orta	313	2.87	0.98	G.İçi	382.92	407	0.94		
	Yüksek	28	2.86	0.95	Toplam	384.86	409			
	Toplam	410	2.90	0.97						
<b>Besin Bulunabilirliği</b>	Düşük	69	2.69	1.00	G.Arası	0.45	2	0.23	0.23	0.798
	Orta	313	2.61	0.99	G.İçi	409.73	407	1.01		
	Yüksek	28	2.57	1.10	Toplam	410.18	409			
	Toplam	410	2.62	1.00						
<b>Besin Mevcudiyeti</b>	Düşük	69	3.23	1.00	G.Arası	3.13	2	1.56	1.24	0.291
	Orta	313	3.00	1.14	G.İçi	513.66	407	1.26		
	Yüksek	28	2.94	1.19	Toplam	516.79	409			
	Toplam	410	3.04	1.12						
<b>Besinin Tadına Bakma</b>	Düşük	69	3.24	1.03	G.Arası	3.59	2	1.80	1.65	0.194
	Orta	313	2.99	1.05	G.İçi	444.35	407	1.09		
	Yüksek	28	3.11	0.98	Toplam	447.94	409			
	Toplam	410	3.04	1.05						
<b>Barratt Dürtüsellik Ölçeği</b>	Düşük	69	29.93	7.12	G.Arası	453.33	2	226.66	5.72	0.004*
	Orta	313	27.85	6.13	G.İçi	16127.26	407	39.62		
	Yüksek	28	25.39	5.96	Toplam	16580.59	409			
	Toplam	410	28.03	6.37						
<b>Plan Yapmama</b>	Düşük	69	10.12	2.87	G.Arası	56.76	2	28.38	3.33	0.037*
	Orta	313	9.65	2.95	G.İçi	3472.66	407	8.53		
	Yüksek	28	8.43	2.64	Toplam	3529.42	409			
	Toplam	410	9.65	2.94						
<b>Motor Dürtüsellik</b>	Düşük	69	9.96	2.96	G.Arası	34.46	2	17.23	2.33	0.099
	Orta	313	9.37	2.69	G.İçi	3011.85	407	7.40		
	Yüksek	28	8.71	2.43	Toplam	3046.30	409			
	Toplam	410	9.43	2.73						
<b>Dikkat Dürtüsellik</b>	Düşük	69	9.86	2.83	G.Arası	75.43	2	37.71	6.20	0.002*
	Orta	313	8.82	2.38	G.İçi	2473.78	407	6.08		
	Yüksek	28	8.25	2.43	Toplam	2549.21	409			
	Toplam	410	8.96	2.50						

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Barratt Dürtüsellik Ölçeği ( $F(3.406)=5.72$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları ortalama puanların gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Scheffe testi sonucunda düşük geliri olan grup orta ve yüksek geliri olan gruptan daha fazla puan almıştır.



Plan Yapamama alt boyutu ( $F(3.406)=3.33$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları ortalama puanların gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Scheffe testi sonucunda düşük geliri olan grup orta ve yüksek geliri olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Dikkat Dürtüsellik alt boyutu ( $F(3.406)=6.20$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları ortalama puanların gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Scheffe testi sonucunda düşük geliri olan grup orta ve yüksek geliri olan gruptan daha fazla puan almıştır.

Besin Gücü Ölçeği, Besin Bulunabilirliği, Besin Mevcudiyeti, Besinin Tadına Bakma, Motor Dürtüsellik alt boyutu gelir değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın temel hedefleri bağlamında elde edilen bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları ilgili yazın çerçevesinde ele alınacaktır.

#### **Aşırı besin isteği ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.**

Aşırı besin isteği ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Testi sonucuna göre aşırı besin isteği ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre Aşırı Besin İsteği ile Hedonik Açlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Karakaş'ın, obez olan ve olmayan yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışının hedonik açlık ve aşırı besin isteği ile ilişkisinin saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. 211 kadın ve 111 erkek birey olmak üzere 322 yetişkin birey üzerinde çalışmada, araştırma bulguları aşırı besin isteği ile hedonik açlık arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Karakaş, 2020, s.90). Şarahman'ın çalışmasında, erişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği, dürtüsellik ve benlik saygısı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. 18 – 65 yaş arası gönüllü 158 kadın, 157 erkek birey olmak üzere toplamda 315 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bireysel farklılıklar, insanların yaşadıkları çevrede besin bulunabilirliği ve besine tüketimine yönelik ipuçlarına hassasiyetin farklılıkları, besinlerin ödüllendirici ve motivasyon değerleri, bireylerdeki dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumu, kişilerin benlik saygısı gibi pek çok bulgular hedonik açlığa etki etmektedir. Aşırı Besin İsteği toplam puanı ve alt faktör puanları artış gösterdikçe hedonik açlığın da pozitif yönde artış gösterdiği belirlenmektedir. Barratt dürtüsellik toplam puanı ve alt faktör puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif yönde arttığı saptanmıştır. Aşırı besin isteği ölçeği toplam ve alt faktörlerden elde edilen puan ortalamaları hedonik açlığı olan bireylerde hedonik açlığı olmayan bireylere göre daha fazladır ve arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Şarahman, 2019, s.76). Bu bulgudan elde edilen sonuç ise aşırı besin isteği ölçeğindeki puan artışı hedonik açlığı olan bireyler de daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Franken ve Muris'in gerçekleştirdiği çalışmada besine karşı isteği yüksek olan bireylerin besin ipuçlarına karşı hassasiyetleri daha fazla oldukları saptanmıştır (Franken ve Muris, 2005, s.199). Hill ve Peters'in gerçekleştirdiği çalışmada, hedonik açlığın yüksek olduğu durumlarda daha fazla besine karşı istekle istatistiksel anlamlı ilişkili olduğu saptanmaktadır. Bu sonuçlar, hedonik açlığın geçerliliğini ve çevrede son derece lezzetli yiyeceklerin her yerde bulunmasının, özellikle sürekli yiyecek bulunabilirliğine en duyarlı olanlarda, daha sık aşırı besin istekleri ve yiyecek alımını etkilediği saptanmaktadır. (Hill ve Peters, 1998, s.1373). Besin ipuçlarına karşı duyarlılığın fazla olması bireylerin besinlerde elde ettikleri iştah artırıcı özelliklerle hedonik açlığı artırdığı ifade edilmektedir. Aşırı besin isteği toplam puanı ve alt faktör puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif yönde arttığı görülmektedir (Şarahman ve Akçil Ok, 2019, s.76). Forman ve arkadaşları tarafından yürütülen çalışmada, hedonik açlık ile aşırı besin isteği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğunu saptanmaktadır (Forman vd., 2007, s.2372). İncelenen bu araştırmalar aşırı besin isteği ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezini destekler niteliktedir. Bu bulgular ışığında aşırı besin isteğinin fizyolojik ihtiyaçtan bağımsız, birçok faktöre bağlı olarak hedonik açlık ile doğrudan ilişkili olduğu saptanmaktadır.

Hipotezimizin kısmen aksi yönde bulgular ortaya koyan, Eroğlu'nun ofis saatli ve nöbetli çalışan erkeklerin hedonik açlık durumları ile beslenme durumları ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla planlanmıştır. 25 – 40 yaş arası gönüllü 64 ofis saatli çalışan ve 64 nöbetli çalışan erkek birey olmak üzere toplam 128 erkek yetişkin üzerinde yürütülen çalışmada, ofis saatli çalışanlarda en çok aşırı istek oluşturan besin çeşitleri patates kızartması, hamur işleri, kuru yemiş çeşitleri, dondurma, meyve ve kebab çeşitleri olarak bu besinleri belirtmişlerdir. Ofis saatli çalışanlarda çikolata ve cips en az istek duyulan besinlerdir. Aralarındaki bu farklar ise istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Nöbetli çalışanlarda ise genellikle aşırı istek duydukları yiyecekler olarak çekirdek, meyve ve kebab çeşitleri olarak ortaya konulmaktadır. Nöbetli çalışanlarda kremalı pasta, cips ve asitli içecekler daha az istek duyulan gıdalardır. Aralarındaki bu farklar ise istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (Eroğlu, 2020, s.77) Bu çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, aşırı besin isteği duyulan yiyeceklerin kişiler üzerinde çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. İstek duyulan besinlerin hedonik iştahı da artırdığı saptanmaktadır. Eroğlu'nun çalışması ve mevcut hipotezin aksi yönde bulguyu destekleyen; yiyecek

isteği, yiyecek alımı ve kilo durumunu inceleyen; 646 kişiyle gerçekleştirilen çalışmada, aşırı besin isteği, sağlıksız gıdaların tüketimi ile pozitif ilişkili olarak saptanmıştır (Chao vd. 2014, s.480). Çalışmada gerçekleştirilen; hedonik açlık puanlanmasında, içerik bakımından ağır olmayan ana yemeklerin tüketimi dışında, aşırı isteği aktifleştirecek enerji miktarı zengin yiyeceklerin tüketimi ile pozitif yönde ilişkilidir. Genel olarak, istek artıran besinlerin çekiciliğine ilişkin puanların artış göstermesi, daha yüksek bir tüketim sıklığıyla pozitif yönde önemli bulunmaktadır (Johnson vd., 2014, s.192). Hedonik puanlamaların yüksek olduğu ve besin tüketimi arasındaki en güçlü ilişkiler, aşırı besin isteğinin artış gösterdiği kalori miktarı zengin besinlerle önemli bir korelasyon olduğu saptanmaktadır (Gibson ve Wardle, 2003, s.98). Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenip, hedonik açlık dürtüsünü etkileyen faktörlerin etkisini ortaya çıkarabilmek amacıyla planlanmıştır. 18 yaş üzeri gönüllü, 293 kadın, 70 erkek birey olmak üzere toplamda 363 öğrenciyle yürütülen çalışmada, öğrenciler genellikle çikolata ve çikolatalı ürünler, dondurma, meyve, kremalı pasta ve pastane ürünleri, “fast-food”, patates kızartması ve makarna gibi yiyeceklere karşı aşırı istek duyduklarını belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, “fast-food” gıdalar, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile hedonik açlık arasında pozitif ilişki olduğu saptanmaktadır (Hayzaran, 2018, s.77). Aşırı besin isteği duyan bireylerde enerji kaynaklarının temel olarak karbonhidrat ve yağ miktarı zengin, sağlık bakımından besleyici olmayan ve istek uyandıran yiyecekler olduğu ifade edilmektedir. Bu besinler ödül yolağı üzerinde etkisi bulunarak hedonik açlığı yükseltmektedir. Dolayısıyla besin isteği yükseldikçe metabolik ihtiyaç olmadan hedonik olarak besin tüketimi artmaktadır (Gilhooly vd., 2007,s.1856). Bu bulgulardan elde edilen sonuç doğrultusunda; aşırı besin isteği uyandıran besinlerin hedonik açlığı da artırdığı ancak hipotezimin kısmen aksi yönde bulguların bulunması, örneklem gruplarında yer alan katılımcıların farklılıkları ve örneklem gruplarının azlığı veya çokluğu, yiyecek çeşitliliğine ve yiyeceklerin içerisindeki maddelere bağlı olduğu saptanmaktadır.

### **Aşırı besin isteği ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki vardır.**

Aşırı Besin İsteği ile Dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacı ile yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre Aşırı Besin İsteği ile Dürtüsellik arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda, aşırı besin isteğinin artış göstermesiyle birlikte dürtüsellik artış göstermesi besine karşı kişilerin yeme davranışına karşı dürtü kontrollerini sağlayamamaları aşırı besin isteği ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Literatürde yapılan araştırmalar da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. 99 kadın üniversite öğrencisiyle ödül duyarlılığının yiyecek özlemi ve vücut ağırlığı ile ilişkili olup olmadığını incelediği çalışmada, aşırı besin isteğini ve aşırı gıda alımına etki eden bulgulardan bir tanesinin dürtüsellik olduğu ve aşırı besin isteği ile dürtüsellik arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir (Franken ve Muris, 2005, s.199). 31 obez 28 kadın katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, aşırı besin isteğine dürtü kontrolü sağlamak zordur ve bu nedenle vücut ağırlığına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Dürtüsellik altında yatan aşırı besin isteğinden kaynaklı gıda tüketimi, artan dürtüsellikle birlikte besin ortamlarına maruz kaldıklarında kendi dürtü kontrollerini sağlayamamalarıyla ilişkilendirilmektedir (Nederkoorn vd., 2006, s.253). Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda besin bulunabilirliği ile aşırı besin isteği arasında ilişki bulunduğu saptanmıştır. Cepeda- Benito'nun çalışmasında, aşırı besin isteği ölçeğinden elde edilen sonuçlar aşırı besin isteğinin öğün tüketimine ve besinin bulunduğu ortama maruz kalmaya duyarlı olduğu bildirilmiştir. Çalışmada dürtüsellik ile yoğun yemek istekleri arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmaktadır. (Cepeda-Benito vd., 2000, s.160). Kişilerin mevcut ortamlarda besine maruz kalmaları aşırı besin isteğini artırmakla beraber yeme davranışına karşı dürtü kontrollerini sağlayamamaları aşırı besin isteği ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu bulguyu destekleyen Tetley ve arkadaşları tarafından kadın katılımcılarda gerçekleştirilen çalışmada, besin işaretine maruz kalındığında ve besin yokluğunda dürtüsellik rolü; besine maruz kalmanın önce ve sonra ölçümlerinde besin isteği, besine özlem, maruz bırakılan yiyecekte istenilen porsiyon büyüklüğü incelenmiştir. Sonuç olarak, beslenme davranışı ile ilgili olarak, birey tarafından dürtüsel davranışın bulunulması, kişilerin besin maruziyetinden sonra besin isteğinin artış göstermesiyle ilişkisi olduğu saptanmaktadır (Tetley vd., 2010, s.141). Aşırı Besin Ölçeğinden elde edilen puanlar, yeme davranışı ve dürtüsellik ile anlamlı ve

pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Hormes ve Meule, 2016, s.37). Dürtüsellik ve özellikle dikkat dürtüsellik, besine karşı aşırı istek ve yiyecek ipuçlarına yönelik aşırı yeme ile arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmaktadır (Hou vd., 2011, s.427; Meule, 2013, s.2). Garza ve Hall'ın çalışmasında, dürtüsellüğün enerjisi yüksek ve sağlıksız besinleri tüketme tercihiyle ilişki olduğunu belirtmektedir (Garza vd., 2016; Akt. Georgii vd.,2017; Hall, 2012). Georgii ve arkadaşlarının yürüttüğü laboratuvar değerlendirmesinde, dürtü kontrolünü artıran transkranyal direkt akım uyarımının besin isteği, besin çeşitliliği ve tüketiminde dürtüsellüğün işlevini incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Georgii ve arkadaşları, araştırmalarının aksine Garza ve Hall'in çalışmasında; beklentiler, besin özlemi, besin isteğinin dürtüsellikle ilişkisi olmadığı, dürtüsellik profilinin farklılaşmış tepki olduğunu ortaya koymaktadır (Georgii vd., 2017, s.24).

Hipotezin kısmen aksi yönde bulgular ortaya koyan araştırmalara göre, sadece lezzetli besinlere karşı olan aşırı istek ve dürtüsellik arasında ilişki olduğu ortaya koyulan çalışmalar bulunmaktadır. Lowe ve arkadaşlarının 466 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada, fizyolojik ihtiyaç olmadan lezzet miktarı yüksek, zevk verici gıdalara karşı aşırı besin isteği ve gıda alımı durumu ödüllendirici ve tatmin miktarı yüksek nitelikte olmasıyla ilişkilidir. Lezzetli gıdalara ilişkin besin tüketimi üzerindeki dürtüsellüğün sıklığı ve şiddeti ile ilişkili bulunmuştur (Lowe vd., 2009, s.114). Bu bulgular sonucunda aşırı besin isteğinin sadece daha çok lezzet oranı, kalori miktarı, içeriği yağ-şeker miktarı yüksek, haz verici ve kolay bulunabilen gıdalara karşı olması dürtüselligi de beraberinde getirmektedir. Meule ve Kübler'in çalışmasında özellikli yiyecek arzusu ve dürtüsellik, yüksek kalorili yiyecek ipuçlarına yanıt olarak dürtü kontrolünün sağlanamamaktadır. Kalorisi düşük olan yiyeceklerde dürtüsellik, bireylerin yemek yeme isteği ile arasında ilişki göstermediği belirtilmiştir. Bu bulguları genişletmek için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Muele ve Kübler, 2014, s.182). Elde edilen bu bulgu sonuçlarının kısmen aksini ortaya koyan araştırmalar ile hipotezimizin benzerlik göstermemesinde, görsel analog skalası, sağlıksız, lezzetli, nötr ve sağlıklı besin çeşitliliği, laboratuvar çalışmaları, örneklem gruplarında yer alan katılımcıların farklılıkları ve örneklem gruplarının azlığı veya çokluğu sunulan yiyecek görselleri ve bu görsellere yanıt olarak reaksiyon sürelerinin ölçülmesi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda aşırı besin isteği

ve dürtüsellik ilişkisinin incelenmesi Türkiye de Psikoloji alanında gerçekleştirilen ilk çalışmadır ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

### **Dürtüsellik ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.**

Dürtüsellik ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacı ile yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre dürtüsellik ile hedonik açlık arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde; Şarahman'ın çalışmasında bireylerde dürtüsellik seviyesinin artış göstermesi hedonik açlığın da artmasına sebep olabilecek lezzeti büyük oranda yüksek olan gıdaların tüketimine karşı dürtü kontrolü sağlama da zorluk ile ilişkilendirilmiştir. Barratt Dürtüsellik toplam puanı ve alt faktörlerin puanı arttıkça hedonik açlığında pozitif yönde artış gösterdiği aynı zamanda aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmaktadır (Şarahman, 2019). Sarısoy ve arkadaşları tarafından morbid obez ve sağlıklı obezlerde yürütülen çalışmada, morbid obez hastalarında plan yapamama alt faktörünün sağlıklı obezlere göre daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Plan yapma yetersizliği sonucunda bireyler çabuk gelecek sağlıksız lezzetli yiyeceklerden oluşan küçük ödülleri daha sonra elde edecekleri yaşam kalitesine katkı sağlayacak olan büyük ödüllere kıyasla vazgeçmekte kontrol zorluğu yaşarlar (Sarısoy vd., 2013, s.58). Çalışmamızda Barratt Dürtüsellik alt boyutları ve Besin Gücü Ölçeği alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Hedonik açlık puanı artış gösteren bireylerin motor dürtüsellik puanının da artış göstermesi bu bireylerin düşünmeden eyleme geçtiklerini belirtmektedir aynı zamanda bireyler metabolik olarak aç değilken bile gıda alımına eğilim göstermektedir. Bu bulguyu destekleyen bir diğer çalışmada; Nasser ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma da, obeziteye sahip olan kişilerde plan yapmama alt faktör puanları ile tıknircasına yeme sırasında dürtü kontrol kaybı, motor dürtüsellik alt faktör puanları ile metabolik olarak aç değilken de besin tüketiminin gerçekleşmesi arasında pozitif korelasyon olduğu belirtilmektedir (Nasser vd., 2004, s.305). Witt ve Lowe'ın gerçekleştirdiği çalışmada, hedonik açlık, enerji eksikliği olmadığında zevk almak için yemek yeme dürtüsü, aşırı yeme ve yeme üzerindeki kontrolün kaybedilmesiyle ilişkili olduğunu ancak yeme bozukluğu olan kişilerde araştırılmadığını belirtmektedir. (Witt ve Lowe, 2014). Aşırı kilolu ve obez bir örneklemede aşırı yemenin varlığını tahmin etmede kendi kendini dürtü kontrolünü sağlamayı incelediği çalışmada, ilk olarak, artan hedonik açlığın, daha zayıf dürtü kontrolün aynı zamanda artan dürtüsellik

beraberinde getirmektedir ancak her birinin bağımsız olarak aşırı yeme durumu ile ilişkili olacağını saptamaktadır (Hofman vd. 2007, s.498). Örneklem grubu aşırı kilolu ve obez kadınlardan oluşan çalışmada, hedonik açlık ve dürtüsellik arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Manasse vd. 2015, s.19). Dürtü kontrolünün, hedonik açlık ile aşırı yeme sıklığı, atıştırma sıklığı ve lezzetli yiyecek alımı arasındaki ilişkileri yumuşatıp hafifletmediğini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Hedonik açık puanları yüksek olan kişilerin daha az dürtü kontrol gerçekleştirmeleri üzerine, içerik bakımından sağlıksız lezzetli yiyeceklerin daha yüksek alınması aşırı yeme ve yüksek besin atıştırma sıklığı ile ilişkili olduğu ortaya konulmaktadır (Horwath vd., 2020, s.1). Besin Gücü Ölçeği ile Hedonik Açlığın Yapısının Gözden Geçirilmesi adlı çalışmada, hedonik açlığın tek başına aşırı besin alımında yeterli olmayacağını belirterek aşırı besin tüketiminin yalnızca hedonik açlığın dürtüsellikle var olduğunda ortaya çıkabileceğini belirtmektedir (Espel-Huynh vd. 2018, s.247). Dawe ve Loxton'un çalışmada, aşırı besin tüketiminin ödül duyarlılığından ötürü yemek yeme dürtüsünü etkilediğini ortaya konulmaktadır. Ancak bu konu üzerine yeterli çalışmanın olmadığını belirtmektedir (Dawe ve Loxton, 2004, s.347).

Hipotezimizin aksi yönde bulgu ortaya koyan, İbrahimli'nin AMATEM' de alkol ve madde bağımlılığı tanısı olan erkek hastalarda gerçekleştirdiği çalışmada, hastalarda dürtüsellik toplam skoru ve alt faktör puanları ile hedonik besin tüketimi puanları arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. Bunun nedeni, çalışmanın uygulandığı zaman ve hastanedeki kişilerin madde kullanımından dolayı haz duygularının küntleşmiş olmasına bu da yemeğin maddeden daha az dopamin salgılamasına neden olduğundan ötürü besin tüketiminin haz odaklı değil sadece eylemsel olarak tükettiklerini ortaya koymaktadır (İbrahimli, 2021, s.42). Bu bulgudan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, hipotezimizin aksi yönde çıkmasının sebebiyeti; bu çalışmanın ilkbahar ve sonbahar olmak üzere kişilere farklı zamansal uygulamalar, örneklem grubunun azlığı başta olmak üzere araştırmanın uygulandığı örneklem grubunda bulunan alkol ve madde bağımlılığı tanısı almış erkek hastalarında çeşitli dopamin salgılama düzeyleri önem taşımaktadır.

### **Dürtüsellik aşırı besin isteğini anlamlı düzeyde yordamaktadır.**

Dürtüsellik aşırı besin isteğini anlamlı derecede yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre



dürtüsellik aşırı besin isteğini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Modelde olan bağımsız değişkenler aşırı besin isteği bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Mevcut çalışmamızın hipotezini destekleyen literatür çalışmaları incelendiğinde; 70 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmanın amacı, gıdaya yönelik dürtüsel yaklaşım eğilimlerindeki demografik özelliklerin, açlığın ve besin arzusu üzerindeki etkisiyle sağlıksız ek olarak sağlıklı gıda tüketimini nasıl ve kimler için açıklayıp açıklayamayacağını yordamak amacıyla araştırılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, yiyecek istemenin, sağlıksız yiyecek tüketimine yatkın olan dürtüsel bireyler için önemli olduğu öngörülmektedir (Cheval vd. 2017, s.100). Gıda özlemi ve gıda tüketiminin azaldığı tespit edilen 172 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada ve bu etkinin nedeninin, dürtü kontroldeki değişikliklerin etki ettiğini açıklamaktadırlar (Sedgmond vd., 2018, s.3). Bu durum da besine karşı isteğin azalmasında ya da artmasında bireylerin dürtü kontrol durumlarına göre aracılık etmesi, mevcut çalışmamızdan elde edilen sonuçları destekler nitelikte; dürtüsellik aşırı besin isteğini yordamaktadır. Meule ve arkadaşları tarafından yürütülen çalışmada, lezzetli, yüksek kalorili, tatlı veya tuzlu besinler ve nötr nesnelere oluşan resimlere yanıt olarak daha düşük dürtü kontrolü, daha yüksek aşırı besin isteğine etki ettiği ölçümlenmiştir. Literatürden elde edilen sonuç doğrultusunda, besin ile karşılaşıldığında Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formundan elde edilen skor dürtüsellik yüksek çıkarak dürtü kontrolünün sağlanamaması nötr ipuçlarıyla değil, artış gösteren aşırı besin isteğiyle açıklanmaktadır (Meule vd., 2014, s.100). Yeme bozukluğu riski taşıyan bireylerde besin isteği ile ilişkili etkenleri yordamak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada; duygular, besin mevcudiyeti ve besin ipuçları aşırı besin isteğini tetiklemektedir. Bu durum aynı zamanda çeşitli yeme patolojilerine sebebiyet vermektedir. Aşırı besin isteğinin artış göstermesi yeme davranışındaki kontrol eksikliğini yani dürtüsellik etkilemektedir (Archi vd., 2020, s.2). Çeşitli patolojilerde yer alan dürtüsellik, aşırı besin isteğinde de besine karşı istekle birlikte yeme davranışının kontrolünün sağlanamaması gözlenmektedir. Bu durum dürtüsellik aşırı besin isteğini etkilediğini açıklamaktadır. Yemek yeme üzerinde dürtü kontrolünün olmaması ve besine karşı istek, bulimia nevroza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu gibi yeme patolojilerinde yerini almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). İncelenen bu çalışmalarda dürtüsellik, besinlere karşı istek, beğenme, özlem olarak ifade edilen aşırı besin isteğini yordamaktadır. Bu bulguyla tutarlık göstermeyen herhangi bir araştırmaya

rastlanmamıştır. Ek olarak dürtüsellik ve aşırı besin isteği ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma sayısının yetersiz olduğu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir. Adı geçen değişkenlere yönelik yapılacak araştırma sayısı arttıkça, bu araştırmadan elde edilen bulguların güvenilirliğinin de daha çok netlik kazanacağı düşünülmektedir

### **Dürtüsellik hedonik açlığı anlamlı düzeyde yordamaktadır.**

Dürtüsellik hedonik açlığı anlamlı derecede yordayıp yordamadığına ortaya koymak amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre dürtüsellik hedonik açlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. En iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı Stepwise yöntemi ile Regresyon Analizi kurulmuştur. Modelde olan bağımsız değişkenler besin gücü bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır. Mevcut çalışmamızın hipotezini destekleyen literatür çalışmaları incelendiğinde; 79 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada, dürtüsel karar vermenin ve hedonik açlığın gıda alımı üzerindeki bağımsız ve ilişkili etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, hedonik açlık, bir dürtüsellik ölçüsü ile bağlantılı olarak gıda alımını en iyi şekilde öngörmektedir (Ely vd. 2015, s.73). Gıda alımının yüksek hedonik açlık ve dürtüsellik üzerinde etkili olduğu çalışmada, yüksek gıda ölçeği puanlarının, yüksek dürtüsellik puanlarında öngördüğü saptanmaktadır (Appelhans vd. 2011, s.2175). Erkek ve kadınlardan 1103 kişinin bulunduğu geniş bir örnekleme sahip olan çalışmada, besin gücü ölçeğinden alınan puanlar sağlıksız atıştırılabilirlik alımında dürtüsel davranışın önemli bir yordayıcısıydı; ancak, alışkanlık dürtü kontrolü sağlandıktan sonra besin gücü puanlarında artık önemli bir yordayıcı değildir (Verhoeven vd., 2012, s.759). Obeziteli katılımcılardan oluşan çalışmada, bireylerin kontrol sağlamayarak sıklıkla tükettiği besinlere karşı haz duymasında bir artışı öngören etkenleri incelemektedir. Aynı yiyecekleri iki hafta boyunca sıklıkla tükettikten sonra, bireylerin lezzetli besinleri tüketmek için güçlü bir yeme dürtüsü olduğunu açıklamaktadırlar (Temple ve Epstein., 2012, s.1102). Obez olmayan 28 kadın katılımcıdan oluşan hedonik yemenin nörobiyolojik hipotezlerle tutarlı olduğunu belirten çalışmada, ödül ve dürtüsellik hedonik güdümlü besin tüketimine etki ettiği açıklanmaktadır (Rollins vd., 2010, s.424). Bu bulguyla paralellik gösteren çalışmalardan bir tanesinde, sevilen bir yiyecek görüldüğünde ya da kokusu gibi gıda ipuçlarına maruz kalmak dürtü kontrollünü zorlaştıracak ve bu durumun besin gücü

ölçeğini etkileyeceğini ifade etmektedir (Akker vd., 2014, s.302). Bu çalışma ve hipotezimizle benzer şekilde etkinin bulunduğu bir diğer faktör ise, Besin Gücü Ölçeğinden besin bulunabilirliği besin mevcudiyeti ve besin tadına bakılması alt faktörlerinin Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile ilişkisinin bulunmasıyla örtüşmektedir. Hedonik açlık durumlarında kişilerin besin ipuçlarına maruz kalmaları, besine karşı duyarlılık ve lezzetli besinleri tüketmeye yönelik zevk almaları gibi faktörlerin artış göstermesi, dürtü kontrolünü sağlamalarını zorlaştırmaktadır. İncelenen bu çalışmalarda dürtüsellik, kişilerin fizyolojik açlık olmamasına rağmen besin tüketiminden zevk duymaları olarak ifade edilen hedonik açlığı yordamaktadır. Bu bulguyla tutarlık göstermeyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ek olarak dürtüsellik ve hedonik açlık ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma sayısının yetersiz olduğu görülmüştür. Adı geçen değişkenlere yönelik yapılacak araştırma sayısı arttıkça, bu araştırmadan elde edilen bulguların güvenilirliğinin de daha çok netlik kazanacağı düşünülmektedir.

**Hedonik açlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır.**

Hedonik açlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonucuna göre hedonik açlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır. Bu konu ile ilgili yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde; gıda ipuçlarına olan hassasiyet ve günlük besin atıştırma miktarları gıda tüketimindeki bireysel farklılıkların incelendiği 53 katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, kadınların hedonik açlık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ancak aralarındaki bu farklılığın istatistiksel olarak önemli olmadığı saptanmaktadır (Schüz vd., 2015, s.3). 18-42 yaş aralığında olan 466 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda kadınlar ile erkeklerin hedonik açlık puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mevcut çalışmamızla benzer şekilde bu çalışmada da, elde edilen bulgunun kadın bireylerin sayısının erkek bireylerden daha çok olduğundan kaynaklandığını belirtmektedir (Lowe vd. 2009, s.116). Gastrik bypass ameliyatı öyküsü olan ve olmayan ciddi derecede obez hastalarda hedonik açlığı değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, ölçekten elde edilen puanlar 3 örneklem grubunda da hedonik açlık ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir (Schultes vd. 2010, s.280). Coşkunsu'nun, 311 kadın ve 89 erkek

üzerinde yaptığı çalışmada Besin Gücü Ölçeği toplam puan ve tüm alt faktör puanları, kadınlarda erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen aralarında istatistiksel olarak bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Coşkunsu, 2020, s.48). 626 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınların ve erkeklerin açlık oranları önemli ölçüde farklılık göstermedi ve hedonik açlık durumları cinsiyete göre anlamlı bir etkileşim yoktur (Stoekel vd. 2007, s.142). Serier ve arkadaşlarının 319 kadın ve 113 erkek katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet ile hedonik açlık toplam puan ve alt faktör puanlarının hiçbirinde anlamlı farklılık yoktur (Serier vd., 2019, s.2). Literatür incelemesinin sonuçları, hedonik açlık ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgular ışığında, kadınlarda ve erkeklerdeki besin tüketimine karşı hormon farklılıkları, hedonik açlığı etkileyen pek çok faktöre karşı cinsiyet göre çeşitlilik göstermesi, motivasyon, ödül ve beyindeki ödül yollarının kadın ve erkekler de besin varlığına karşı etkilenmesi çeşitlilik göstermektedir. Bu sebebi destekleyen Gregersen ve arkadaşlarının 98 kadın ve 80 erkek katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, beslenme davranışını etkileyen cinsiyet hormonlarının kadın ve erkek bireylerde farklılaşmaktadır. Kadınlarda iştah regülasyonunu etkileyen hormon seviyesi kadınlarda daha uzun süre tokluk sağladığı belirtilse de kadın ve erkeklerin mevcut besin ipuçlarına duyarlılığı farklılık göstermekle birlikte hedonik açlık düzeylerine de etki ettiği ifade edilmektedir (Gregersen vd., 2011, s.8). Mevcut çalışmanın hipotezini destekler nitelikte daha geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç vardır.

Hipotezimizin aksi yönde bulgu ortaya koyan, Ewoldt tarafından yapılan bir başka çalışma ise ölçekten elde edilen sonuçlar cinsiyetin hedonik açlık üzerinde önemli bir öngörüye sahip olduğunu belirtmektedir (Ewoldt, 2012, s.337). Uçar'ın 230 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma da cinsiyet ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Uçar, 2020, s.65).

Uçar'ın bu bulgusunu destekleyen ve mevcut çalışmamızın hipotezinin aksi yönde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada; stres altındaki kadınların erkeklere oranla içerik bakımından sağlıklı besinleri tüketme daha fazla tükettikleri belirtilmektedir. İçeriği sağlıklı olan gıdaların lezzet miktarı daha yüksektir ve bu durumda hedonik açlığı artırdığı saptanmaktadır (Strien vd., 1986; Akt. Uçar, 2020, s.81). Şarahman'ın, 315 yetişkin birey üzerinde yaptığı çalışmada ise besin gücü ölçeği toplam skoru ve tüm alt etkenlerin puanları, istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Literatür incelemelerinin sonucunda, daha net bir sonuca ulaşabilmek için daha çok

araştırmalara ihtiyaç vardır (şarahman, 2019). Bu bulgudan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, hipotezimizin aksi yönde çıkmasının sebebiyeti; örneklem grubunun farklılıkları başta olmak üzere ölçekleri uygulayan kişiler arasında kadın-erkek sayısı arasındaki farklılıklar önem taşımaktadır.

**Hedonik açlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır.**

Hedonik açlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucuna göre hedonik açlık ortalama puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur. Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır. Elde edilen bulgular sonucunda yaş arttıķa hedonik açlığın azaldığı ifade edilmektedir. Yapılan alışmalar incelendiğinde; Karakuş'un tat algısını etkileyebilecek faktörleri incelediği araştırmasında yaş ilerledikçe kişilerin tat duyusunda kayıplar olmaktadır ve bu durum kişilerin yemekten aldıkları zevk duyusunu da azalmasına sebebiyet vermektedir (Karakuş, 2013, s.27). Besin Gücü leğinden elde edilen puanlar doğrultusunda yaş ilerledikçe hedonik açlığın azalması kişilerin yedikleri besinlerden daha az lezzet ve zevk aldıklarını belirtmektedir. Hedonik açlık fizyolojik ihtiyaç olmadan besin alımının gerçekleşmesi ve yapılan araştırmalar kapsamında genellikle lezzetli besinlere karşı hedonik açlığın artış göstermesi ifade edilmektedir. Yaş ilerledikçe besinden zevk almak için gerekli olan tat algısı ve iştah düzeylerinin azalması hedonik açlığın azalmasına da zemin hazırlamaktadır. İştah artışı yaşayan kişilerin besin gücü leğinden elde edilen puanlarında artış gösterdiği ve istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu belirtilmektedir (amlık, 2020, s.58). Yapılan bir araştırmada açlık ve besine karşı iştah durumlarının yaş gruplarına göre farklılaştığı belirtilmektedir. 20-30 yaş arası bireyler 41-60 yaş arasındaki bireylere göre, besin tüketime karşı tatminsizlik ve besin tüketimini daha fazla yaşadıkları saptanmaktadır. Yaşlı bireylerde iştahsızlık ve tat duyusunda azalmaya besinden alacakları zevki ve besin tüketim miktarını etkilemektedir (Gregersen vd., 2011, s.7). 12 sağlıklı yaşlı ve 12 genç ile gerçekleştirilen çalışmada, yaşlı bireylerde besine karşı hedonik iştahtaki ve besin alımlarında azalma yaş faktörünün ilerlemesi ile açıklanmaktadır (MacIntosh vd. 2001, s.5830). Yapılan bir çalışmada 30-40 yaş grubundaki bireylerin besinden zevk almaları ve besine karşı

duyarlılıkları 20-30 yaş grubundaki bireylere göre daha az olduğu saptanmaktadır (Miişoğlu ve Hayoğlu, 2005, s.33). Yıldız ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği çalışmada hedonik açlık ile yaş arasında istatiksels olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmaktadır (Yıldız vd., 2020, s.11). Farklı tatlarla ynelik genç (22), orta yaş (40), yaşlı (60 yaş) rneklem grubundan oluşan ve yaş farklılıklarını inceleyen bir çalışmada, bazı beyin alanlarında ölçümlerin yapılması sonucunda yaş ile hedonik sistemler arasında ilişkili olduğu saptanmaktadır (Rolls vd., 2015, s.299). 10 ile 22 yaş arası yiyecek alımını etkileyen iştah düzenleyici hormonlar ve anoreksiya nervozalı kızlarda ve genç kadınlarda hedonik yeme değerlendirilmesiyle ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, ölçümlenen örneklem gruplarının yaşa göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Mancuso vd., 2020, s.7). Ewoldt'un çalışmasında, cinsiyetle hedonik açlık ilişkisini değerlendirirken de mevcut çalışmanın analizi, hem besinin hazır bulunduğu durumlarda cinsiyet, hem de yaş ile hedonik açlık arasında anlamlı bir farklılık vardır (Ewoldt, 2012, s.341). Mevcut araştırmamızın ve hipotezi destekleyen bulgular sonucunda, hedonik açlık ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ve yaş ilerledikçe hedonik açlığın azaldığı saptanmaktadır bunun nedeninin ise, yaş ilerledikçe hedonik açlığın ana mekanizması olan haz odaklı, besinden zevk alarak tketicimin azaldığı düşünülmektedir.

Hipotezin aksi yönde bulgu ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde; Yaş ve tat algısı üzerine yapılan bir çalışmada, 21 genç (19-33 yaş) ve 21 yaşlı (60-75 yaş) katılımcı incelenmiş, yaşlı erkeklerin gençlerden daha fazla yoğun olan tatları tercih ettikleri bulunmuştur (Mojet vd., 2005, s.413). Bu durum, mevcut çalışmanın aksine yaşı ilerleyen bireylerin gençlerden besin tketiciminden aldıkları hazzı ve zevki etkilemediği ortaya koyulmaktadır. İbrahimli'nin 18-50 yaş arasındaki erkek katılımcılardan oluşan çalışmasında hedonik yeme durumları ile yaş arasında istatiksels olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmaktadır (İbrahimli, 2021, s.24). 60–85 yaş ve 18–35 yaş aralıklarında katılımcılardan oluşan çalışmadan elde edilen sonuçlar, yaşlıların daha lezzetli besinlere karşı daha az hedonik tepkiler vereceği araştırmalarda gösterilse de hedonik açlık durumlarına yaşın etkisini ortaya koymamaktadır. Bununla birlikte, bu konudaki araştırma verileri çok kısıtlı olduğu için, henüz kesin bir sonuca varılamamaktadır. (Kremer vd., 2007, s.102). Elde edilen bulgular ışığında mevcut araştırmadan farklı olarak, örneklem gruplarına sunulan kapsamlı besin çeşitliliği ve belirli seanslarla gerçekleştirilen koku alma testi, örneklem azlığı-çokluğu,

katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlamaları gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte hipotezin aksi yönde ortaya koyulan birçok araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

**Dürtüsellik ile yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır.**

Dürtüsellik ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucuna göre dürtüsellik ortalama puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği aldıkları ortalama puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur. Scheffe testi sonucunda sonrasında 23-30 yaş arası ve 18-22 yaş arası olan grup 41-50 yaş arası olan gruptan daha fazla puan almıştır. Mevcut çalışmamızın hipotezini destekleyen literatür çalışmaları incelendiğinde; Besin seçimindeki karar verme ve yemek yeme dürtüsünün yaş ile ilişkisini değerlendiren çalışmada, dürtüsellik ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, yaş ilerledikçe dürtü kontrol gelişir. Buna göre, gençler yaşlılardan daha dürtüseldir (Meer vd., 2016, s.3). Genç'in çalışmasının Genç'in çalışmasında, obezite veya obezite oluşumunda risk faktörü olan kontrolsüz beslenme davranışının bireylerin dürtü kontrolleri ile ilişkili olup olmadığını incelemek amacıyla yürütülmüştür ve bu çalışmayı 23-64 yaşları arasında 118 kadın 82 erkek katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Dürtüsellik ve kontrolsüz yeme ilişkisi incelendiğinde; elde edilen bulgulara göre Barratt Dürtüsellik Ölçeği- 11'in tüm alt ölçek puanlarının kontrolsüz beslenme davranışı ile anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak dürtüsellik göz ardı edilmemesi gereken, obezite ve kontrolsüz yeme ile ilişkisinin önem teşkil ettiği belirlenmiştir (Genç, 2019, s.63). Genel popülasyonda dürtüsellik adlı çalışmasında, 18 yaş ve üzeri katılımcıyla gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, dürtüsellik ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yaşla birlikte bireyin olgunlaşması da artış göstermektedir bu durumda ödüle karşı hassasiyet azalmaktadır, bireyler yaş ilerledikçe dürtü kontrollerini sağlamaktadırlar bu durumda dürtüsellik yaş ilerledikçe daha düşük olmaktadır (Chamorro vd., 2012, s.999).

Mevcut çalışmamızın ve hipotezi destekleyen bulgular sonucunda, dürtüsellik ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ve yaş ilerledikçe

dürtüsellik azaldığı saptanmaktadır bunun nedeninin ise, yaş ilerledikçe bireylerin belirli olgunluğa geldiklerinde düşünmeden davranma, riskli eylemlerde bulunma, davranışın sonucunu ve verebileceği zararı hesaba katmama gibi dürtüsellik içerisinde bulunan pek çok faktör olduğu düşünülmektedir.

Hipotezin aksi yönde bulgu ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde; Gözegir'in dürtüsellik ve besin tüketiminde duygularında rolünün olduğunu amaç edindiği çalışmasında, örnekleme 400 katılımcı olmak üzere; 177 kız ve 223 erkek katılımcının bulunduğu 14-17 yaş arası ergen kişilerden oluşan çalışmada, yaş ile dürtüsellik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Gözegir, 2020, s.45). Şen'in çalışmasında, 20 yaş üstü 217 bireyden oluşan çalışmada, dürtüsellik toplam skoru ve bireylerin yaşına göre anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Şen, 2019, s.46). Alanyazındaki çalışma da 150 katılımcının 20 yaş üzeri 88, 20 yaş altı 62 kişi bulunmaktadır, dürtüsellik ve yaş arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Burç, 2015, s.47). Elde edilen bulgular ışığında mevcut araştırmadan farklı olarak, örneklem gruplarının farklılığı, örneklem azlığı-çokluğu, katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlamaları gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

### **Dürtüsellik ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır.**

Dürtüsellik ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucuna göre dürtüsellik ortalama puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur. Scheffe testi sonucunda düşük geliri olan grup orta ve yüksek geliri olan gruptan daha fazla puan almıştır. Mevcut çalışmamızın hipotezini destekleyen literatür çalışmaları incelendiğinde; Wang ve arkadaşları tarafından dürtüyle yemek yemek: yiyecek tüketiminin belirleyicileri olarak örtük tutumlar, özdenetim kaynakları ve özellikli özdenetim gerçekleştirilen çalışmada, gelir durumu düşük olan kişilerin besin tüketimine karşı dürtü kontrolünü sağlayarak aşırı yemeye engel olduğunu ifade etmektedir. Bu durumda dürtüsellik ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmaktadır. Bu durumdan elde edilen sonuç doğrultusunda, gelir durumu yüksek olan kişilerin dürtüsellik yüksek olduğunu ifade etmektedir (Wang vd., 2015, s.148). 18-87 yaşları arasında %51'i kadın ve çeşitli ülkelerde doğmuş katılımcıdan oluşan çalışmanın temel amacı dürtüsellik boyutları ile



hedonik besin tüketimi arasındaki ilişkidir. Dürtüsellik, çeşitlilik gösteren farklı ürünlerin tüketimi üzerindeki farklı etkilerini ifade etmektedir. Dürtüsellik, genellikle ölçümlenen tüm davranışsal faktörlerin ortalamasının üzerindeki tüketimiyle pozitif olarak ilişkili olduğunu saptamaktadır. Aynı zamanda bu durumun, dürtüsellik ile gelir durumu arasındaki ilişkiyi ve besin tüketiminde dürtü kontrolünü sağlayamayarak borca girebileceklerini ifade etmektedir (Goodwin vd., 2016, s.197). Keys ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen yarı açlık deneyinde, besin kısıtlamasından sonra besin tüketimi gerçekleştiğinde bireylerin dürtüsel olarak besin tüketimine dair ekonomik harcamalarına devam ettikleri ifade edilmektedir (Keys vd., 1950; akt; Nettle, 2017, s.5). Elde edilen sonuç doğrultusunda, bireylerin gelir durumu ile dürtüsellik arasında farklılık olduğunu belirtmektedir. Maddi zorlukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda (ilişki olan dürtüsellik), en güçlü öngörü olduğunu ortaya koyan çalışmada, gelir durumu dürtüsellik ile önemli ölçüde ilişkilidir (Russell vd., 2015, s.1).

Hipotezin aksi yönde bulgu ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde; İstanbul ilinde gerçekleştirilen araştırmanın, 150 katılımcı, 20 yaş üzeri 88, 20 yaş altı 62 kişi örneklem grubunu oluşturan bireylerin Barratt Dürtüsellik Ölçeği'nden aldıkları Puanlar arasındaki çeşitlilik gelir durumu değişkenine bağlı olarak arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Burç, 2015, s.47). Katılımcıları 18 yaş ve üzerinden seçilen ve Bursa ilinde gerçekleştirilen obezitenin dürtüsellik ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, gelir düzeyleri ile dikkat, motor dürtüsellik, plansızlık ve dürtüsellik ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmaktadır (Akboyar, 2017, s.78). Elde edilen bulgular ışığında mevcut araştırmadan farklı olarak, örneklem gruplarının farklılığı, örneklem azlığı-çokluğu, katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlamaları, çalışmanın gerçekleştirdiği illerdeki sosyoekonomik düzeyleri gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; aşırı besin isteği, hedonik açlık ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki saptanmaktadır. Aynı zamanda dürtüsellik ile hedonik açlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmaktadır. Dürtüsellik, hedonik açlığı ve aşırı besin isteğini anlamlı derecede yordamaktadır. Cinsiyet değişkeninin hedonik açlık ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Yaş değişkeninin hedonik açlık ve dürtüsellik arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gelir durumu değişkeni ile dürtüsellik arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir.

Günümüzde besin tüketiminde artış olması sadece fizyolojik ihtiyaçtan kaynaklı değil besin tüketiminden alınan hazdan da kaynaklıdır. Enerji ihtiyacı olmadan besin tüketiminden alınan zevk hedonik açlık olarak tanımlanmaktadır. Birçok kişi hedonik açlık yaşamış olsa da bazı kişiler psikolojik olarak hedonik açlığa karşı yönelimleri daha duyarlıdır. Besinlerin psikolojik olarak kolay ulaşılabilir olması, kişilerin yaşadıkları çevrenin kültürü, beslenme alışkanlıkları, besinlerin ödül ve motivasyon değerleri, psikolojik besinlere karşı istek ve bu istek doğrultusunda kişilerin besin tüketimine karşı dürtü kontrolü sağlayamamaları gibi pek çok etken hedonik açlık oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Hedonik açlığın oluşumuna aşırı besin isteği ve dürtüsellüğün zemin hazırlaması, kişilerin sağlıksız bir yaşama sahip olması, çeşitli psikopatolojilerin nedeninin üzerini örtmesi, ruh ve beden sağlığında büyük öneme sahip olan kişilerin yaşam kalitesinin düşmesine sebebiyet vermekle birlikte birçok hastalığın tedavisindeki başarıyı azaltmaktadır. Hedonik açlığa yol açan faktörlerin belirlenmesi, kişilerin yaşam kalitesinin artmasına, yaşadıkları psikopatolojilerde ya da olumsuz duygu durumların da işlevsel baş etme becerisi kazanmalarına, çeşitli hastalığın tedavisindeki gidişatın şekillendirilmesinde, psikolojik ulaşılabilirliğin nedenlerinin belirlenmesine fayda sağlamaktadır. Hedonik açlığın sinyalleri daha doğru anlaşılabilirse bilişsel davranışçı terapiler bireylerin tedavisine yönelik başarının artırılmasında katkı sağlayabilir.

Bu araştırma Türkiye’ de Psikoloji alanında hedonik açlık, dürtüsellik ve aşırı besin isteği değişkenlerini literatür de inceleyen ilk çalışmadır. Hedonik açlık ve hedonik açlığa etki eden faktörler üzerinde yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akboyar, C. (2017). *Obezitenin Borderline Kişilik Özellikleri ve Dürtüsellik ile İlişkinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Akın, M. A., & Öztürk, S. (2018). *Okul Değerleri ile Okul Başarısı Arasındaki İlişkinin Analizi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 268-269.
- Albayrak, E. S. (2017). *Hedonik ve faydacı tüketim bağlamında internet üzerinden alışveriş alışkanlıkları: Bir uygulama örneği*, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Alonso-Alonso, M., Woods, S. C., Pelchat, M., Grigson, P. S., Stice, E., Farooqi, S., ... & Beauchamp, G. K. (2015). Food Reward System: Current Perspectives and Future Research Needs. *Nutrition reviews*, 73(5), 296-307.
- Altın, Z. (2017). Açlığın Fizyolojisi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27(3): 179-185.
- Altınkaynak, B., & Saka, M. (2020). Fazla Kilolu ve Obez Yetişkin Kadınlarda Ağırılık Kaybının Aşırı Besin İsteği Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 5(3).
- Alvarenga, M. D. S., Scagliusi, F. B., & Philippi, S. T. (2010). Development and Validity of the Disordered Eating Attitude Scale (DEAS). *Perceptual and motor skills*, 110(2), 379-395.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. Köroğlu, E. (Ed.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Annagür, B. B. (2010). Obezitede çeşitli risk faktörleri ve dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 572-582.
- Appelhans, B. M., Woolf, K., Pagoto, S. L., Schneider, K. L., Whited, M. C., & Liebman, R. (2011). Inhibiting food reward: delay discounting, food reward sensitivity, and palatable food intake in overweight and obese women. *Obesity*, 19(11), 2175-2182.
- Ayyıldız, N.N. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Duygu Düzenleme Güçlükleri, Bağlanma Stilleri ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in neurosciences*, 26(9), 507-513.

- Berridge, K. C., Ho, C. Y., Richard, J. M., & DiFeliceantonio, A. G. (2010). The tempted brain eats: pleasure and desire circuits in obesity and eating disorders. *Brain research*, 1350, 43-64.
- Berthoud, H. R. (2004). The Caudal Brainstem and the Control of Food Intake and Energy Balance. In *Neurobiology of food and fluid intake*, 14, 195-240.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.
- Boggiano, M.M., Wenger, L.E and Turan, B. (2015). Real-time Sampling of Reasons for Hedonic Food Consumption: Further Validation of the Palatable Eating Motives Scale. *Frontiers in Psychology*, 6 (744), 1-8.
- Bolçay, E. (2014). Erzurum’da Cenaze Gelenekleri. *Türkbilig*, (28), 111-118.
- Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., & Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of health psychology*, 13(6), 733-743.
- Bucak, T., & Taşpınar, O. (2014). The role and importance of maritime culture in Turkish cuisine Türk mutfağında deniz kültürünün yeri ve önemi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 551-568.
- Burakgazi, G., Öztürk, T., Akyol M., & Yıldırım, H. (2013). Obez Çocuklarda Beynin Difüzyon Ağırlıklı Manyetik Rezonans Görüntüleme Bulguları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 4 (14): 1-8.
- Burç, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumları ile Dürtüsellik ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Burger, K. S., Sanders, A. J., & Gilbert, J. R. (2016). Hedonic hunger is related to increased neural and perceptual responses to cues of palatable food and motivation to consume: evidence from 3 independent investigations. *The Journal of nutrition*, 146(9), 1807-1812.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Cappelleri, J. C., Bushmakın, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Karlsson, J., & Lowe, M. R. (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.
- Carlson, N.R. (2014). *Fizyolojik Psikoloji*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Cepeda-Benito, A., Fernandez, M. C., & Moreno, S. (2003). Relationship of gender and eating disorder symptoms to reported cravings for food: construct validation of state and trait craving questionnaires in Spanish. *Appetite*, 40(1), 47-54.

- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D. H., Williams, T. L., & Erath, S. A. (2000). The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behavior therapy*, 31(1), 151-173.
- Chaki, B., Pal, S., & Bandyopadhyay, A. (2013). Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder. *Original Article*, 8(4), 1045-1052.
- Chamorro J, Bernardi S, Potenza MN.(2012). Impulsivity in the general population: A national study. *J Psychiatr Res*. 46(8):994-1001.
- 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.
- Chen, Y., Lin, Y. C., Zimmerman, C. A., Essner, R. A., & Knight, Z. A. (2016). Hunger Neurons Drive Feeding Through a Sustained, Positive Reinforcement Signal. *Elife*, 5, 18640.
- Cheval, B., Audrin, C., Sarrazin, P., & Pelletier, L. (2017). When hunger does (or doesn't) increase unhealthy and healthy food consumption through food wanting: The distinctive role of impulsive approach tendencies toward healthy food. *Appetite*, 116, 99-107.
- Coşkun, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumları İle Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çamlık, Z. (2020). *İnsülin Direnci Olan Yetişkin Bireylerin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçeklerle Belirlenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çekal, N. (2008). Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(1), 14-28.
- Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343-351.
- Demir, E. (2019). *Gebelerin Sosyodemografik Özelliklerinin Gebelikte Olağan Yakınmalar Ve Yaşam Kalitesine Etkisinin Belirlenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Demirci, E., Özmen, S., & Öztıp, D. B. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan erkek çocuk ve ergenlerde dürtüsellik ve serum oksitosin ilişkisi: bir ön çalışma. *Arch Neuropsychiatry*, 53, 291-295.
- Diñer, R. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Duran, S. (2016). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) riski ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 9(3), 220-226.
- Dündar, S., Özutku, H., & TAŞPINAR, F. (2007). İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının işgörenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: Ampirik bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 105-119.
- El Archi, S., Brunault, P., Ballon, N., Réveillère, C., & Barrault, S. (2020). Differential association between food craving, food addiction and eating-related characteristics in persons at risk for eating disorders. *European Review of Applied Psychology*, 70(2), 100513.
- 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.
- Eroğlu, F.E. (2020). *Ofis Saatli ve Nöbetli Çalışan Erkeklerin Hedonik Açlık Düzeyleri ile Beslenme Durumları ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Eskici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129.
- Espel-Huynh, H. M., Muratore, A. F., & Lowe, M. R. (2018). A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obesity science & practice*, 4(3), 238-249.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., & de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Ewoldt, J. (2012). The relationship between age, gender, and hedonic hunger.
- Feig, E. H., Piers, A. D., Kral, T. V., & Lowe, M. R. (2018). Eating in the Absence of Hunger is related to loss-of-control eating, hedonic hunger, and short-term weight gain in Normal-Weight Women. *Appetite*, 123, 317-324.
- Finlayson, G., & Dalton, M. (2012). Hedonics of food consumption: are food 'liking' and 'wanting' viable targets for appetite control in the obese?. *Current Obesity Reports*, 1(1), 42-49.
- Forman, E. M., Hoffman, K. L., McGrath, K. B., Herbert, J. D., Brandsma, L. L., & Lowe, M. R. (2007). A comparison of acceptance-and control-based strategies for coping with food cravings: An analog study. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2372-2386.
- Formu, K. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11. researchgate.net

- Franken, I. H., & Muris, P. (2005). Individual differences in reward sensitivity are related to food craving and relative body weight in healthy women. *Appetite*, 45(2), 198-201.
- Freud, S. (1913). *Totem ve Tabu*. Ankara: Say Yayınevi.
- Genç, C., & Köse, B. (2019). Obezite ve Dürtüsellik. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 4(2): 95-104.
- Genel, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığının Dürtüsellik ve Beden Algısıyla İlişkisi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). *GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.*
- Georgii, C., Goldhofer, P., Meule, A., Richard, A., & Blechert, J. (2017). Food craving, food choice and consumption: The role of impulsivity and sham-controlled tDCS stimulation of the right dlPFC. *Physiology & behavior*, 177, 20-26.
- Gibson, E. L., & Wardle, J. (2003). Energy density predicts preferences for fruit and vegetables in 4-year-old children. *Appetite*, 41(1), 97-98.
- Gilhooly, C. H., Das, S. K., Golden, J. K., McCrory, M. A., Dallal, G. E., Saltzman, E., ... & Roberts, S. B. (2007). Food cravings and energy regulation: the characteristics of craved foods and their relationship with eating behaviors and weight change during 6 months of dietary energy restriction. *International Journal of Obesity*, 31(12), 1849-1858.
- Goodwin, B. C., Browne, M., Rockloff, M., & Loxton, N. (2016). Differential effects of reward drive and rash impulsivity on the consumption of a range of hedonic stimuli. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 192-203.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi*. Sosyal ve Bilimleri Enstitüsü, Işık Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Gregersen, N., Møller, B., Raben, A., Kristensen, S., Holm, L., Flint, A., & Astrup, A. (2011). Determinants of appetite ratings: the role of age, gender, BMI, physical activity, smoking habits, and diet/weight concern. *Food & nutrition research*, 55(1), 7028.
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52-60.
- Grossniklaus, DA, Dunbar, SB, Tohill, BC, Gary, R., Higgins, MK, & Frediani, J. (2010). Psikolojik faktörler, aşırı kilolu yetişkinlerde beslenme düzeninin önemli bağıntılarıdır. *Kardiyovasküler hemşirelik dergisi*, 25 (6),450. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3086895/>.
- Gunduz, N., Akhalil, M., & Sevgi E.N. (2020). Hedonik Açlık. *İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1): 80-96.

- Güzel, P., Çoknaz, D., & Noordegraaf, M. A. Sürdürülebilir Kalkınmanın Çevre Boyutunda Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Uygulamaları ve Olimpiyat Organizasyonları Kapsamında İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 24-34.
- Güzel, S., & Keser, A. Kadın Bireylerde Besin Bağımlılığının Değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 481-488.
- Hall, P. A. (2012). Executive control resources and frequency of fatty food consumption: Findings from an age-stratified community sample. *Health Psychology*, 31(2), 235.
- Hans-Rudolf Berthoud. (2011). Metabolic and Hedonic Drives in the Neural Control of Appetite: Who is the Boss? *Current Opinion in Neurobiology*, 21, 888–896.
- Hay, L.L. (2020). *Düşünce Gücüyle Tedavi*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Hayzaran, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Farklı Ölçekler ile Belirlenmesi*. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Başkent Üniversitesi , (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Hedonic hunger and binge eating among women with eating disorders. (2013, 06 Eylül). Erişim Adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24014479/>
- Heisler, L.K., & Lam, D.D. (2017). An appetite for life: Brain regulation of hunger and satiety. *Curr Opin Pharmacol*, 37, 100-106.
- Hızlı, H., & Büyüksulu, N. (2018). Yüksek Yağlı Diyetin Açlık ve Tokluk Metabolizmasında Görevli Hormonlar ve Nöropeptidler Üzerine Etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(3): 239-244.
- Hill, J. O., & Peters, J. C. (1998). Environmental contributions to the obesity epidemic. *Science*, 280(5368), 1371-1374.
- Hofmann, W., Rauch, W., & Gawronski, B. (2007). And deplete us not into temptation: Automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 497-504.
- Hollander, E., & Evers, M. (2001). New Developments in İmpulsivity. *The Lancet*, 358(9286): 949–950.
- Hormes, JM ve Meule, A. (2016). İngiliz gıda aşırma anketinin psikometrik özellikleri-özellik azaltılmış (FCQ-Tr). *Yeme davranışları*, 20, 34-38.
- Horwath, C. C., Hagmann, D., & Hartmann, C. (2020). The Power of Food: Self-control moderates the association of hedonic hunger with overeating, snacking frequency and palatable food intake. *Eating Behaviors*, 38, 101393.



- Hou, R., Mogg, K., Bradley, B. P., Moss-Morris, R., Peveler, R., & Roefs, A. (2011). External eating, impulsivity and attentional bias to food cues. *Appetite*, 56(2), 424-427.
- Hussain, S.S., & Bloom, S.R. (2013). The Regulation of Food Intake by the Gut-Brain Axis: Implications for Obesity. *International Journal of Obesity*, 37(5): 625-633.
- Huynh, J., Li, S., Yount, B., Smith, A., Sturges, L., Olsen, J. C., ... & Donaldson, E. F. (2012). Evidence supporting a zoonotic origin of human coronavirus strain NL63. *Journal of virology*, 86(23), 12816–12825.
- Islam, N., & Ullah, G. M. (2010). Factors affecting consumers' preferences on fast food items in Bangladesh. *The Journal of Applied Business Research*, 26(4), 131.
- İbrahimli, A. (2021). *Alkol ve Madde Bağımlılığı Tanısı Almış Erkek Hastalarda Hedonik Yeme ile Dürtüsellik Arasındaki İlişki*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- İbrahimova, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığına Göre Aşırı Besin İsteği, İştah ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Jansen, A., Nederkoorn, C., van Baak, L., Keirse, C., Guerrieri, R., & Havermans, R. (2009). High-restrained eaters only overeat when they are also impulsive. *Behaviour research and therapy*, 47(2), 105-110.
- Johnson, S. L., Boles, R. E., & Burger, K. S. (2014). Using participant hedonic ratings of food images to construct data driven food groupings. *Appetite*, 79, 189-196.
- Kalon, E., Hong, J. Y., Tobin, C., & Schulte, T. (2016). Psychological and neurobiological correlates of food addiction. *International review of neurobiology*, 129, 85-110.
- Karabekir, M. (2020). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Yeme Tutumu ile Depresyon, Anksiyete ve Dürtüsellik Arasındaki İlişki*, Tıp Fakültesi, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Karakaş, H.M. (2020). *Obez Olan ve Olmayan Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme Davranışının Hedonik Açlık ve Aşırı Besin İsteği ile İlişkisinin Belirlenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Karakuş, S. Ş. (2013). Tat Algılamayı Etkileyen Faktörler (Factor Affecting Perception of Taste). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 26, 34.
- Kaşıkçı, C.H. (2020). *Şiddet İçerikli Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öfke İfade Ediş Tarzı Arasındaki İlişkide Dürtüsellik ve Aleksitiminin Arazi Rolü*, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kaya, Y., Duyar, H. A., & Erdem, M. E. (2004). Balık yağ asitlerinin insan sağlığı için önemi. *E.Ü. Su Ürünleri Dergisi*, 21 (3-4): 365-370.
- Kelley, A. E., & Berridge, K. C. (2002). The neuroscience of natural rewards: relevance to addictive drugs. *Journal of neuroscience*, 22(9), 3306-3311.
- Kılıç, S., & Albayrak, A. (2012). İslamiyetten önce Türklerde yiyecek ve içecekler. *Turkish Studies*, 7(2), 707-716.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Kivetz, R., & Simonson, I. (2002). Earning the right to indulge: Effort as a determinant of customer preferences toward frequency program rewards. *Journal of Marketing Research*, 39(2), 155-170.
- Köktürk, A. (2020). *Majör Depresyon Hastalarında Aşırı Besin İsteği ile Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kremer, S., Bult, J. H., Mojet, J., & Kroeze, J. H. (2007). Compensation for age-associated chemosensory losses and its effect on the pleasantness of a custard dessert and a tomato drink. *Appetite*, 48(1), 96-103.
- Lau, B. K., Cota, D., Cristino, L., & Borgland, S. L. (2017). Endocannabinoid Modulation of Homeostatic and Non-Homeostatic Feeding Circuits. *Neuropharmacology*, 124, 38-51.
- Liu, L. L., Li, B. M., Yang, J., & Wang, Y. W. (2008). Does dopaminergic reward system contribute to explaining comorbidity obesity and ADHD?. *Medical hypotheses*, 70(6), 1118-1120.
- Lowe, M. R., Arigo, D., Butryn, M. L., Gilbert, J. R., Sarwer, D., & Stice, E. (2016). Hedonic hunger prospectively predicts onset and maintenance of loss of control eating among college women. *Health Psychology*, 35(3), 1-14.
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., Annunziato, R. A., Thomas, J. G., Crerand, C. E., ... & Halford, J. (2009). The Power of Food Scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53(1), 114-118.
- Lowe, M.R & Butryn, M.L. (2007). Hedonic hunger: A New Dimension of Appetite? *Physiology & Behavior*, 91, 432-439.

- Lowe, M.R & Levine, A.S. (2005). Eating Motives and the Controversy over Dieting: Eating Less than Needed Versus Less than Wanted. *Obesity Research*, 13(5): 797–806.
- Loxton, N. J., & Tipman, R. J. (2017). Reward sensitivity and food addiction in women. *Appetite*, 115, 28-35.
- Lutter, M & Nestler, E.J. (2009). Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake. *The Journal of Nutrition*, 139(3):629-32.
- MacIntosh, C. G., Morley, J. E., Wishart, J., Morris, H., Jansen, J. B., Horowitz, M., & Chapman, I. M. (2001). Effect of exogenous cholecystokinin (CCK)-8 on food intake and plasma CCK, leptin, and insulin concentrations in older and young adults: evidence for increased CCK activity as a cause of the anorexia of aging. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 86(12), 5830-5837.
- Maher, A. M., Thomson, C. J., & Carlson, S. R. (2015). Risk-taking and impulsive personality traits in proficient downhill sports enthusiasts. *Personality and individual differences*, 79, 20-24.
- Manasse, S. M., Espel, H. M., Forman, E. M., Ruocco, A. C., Juarascio, A. S., Butryn, M. L., ... & Lowe, M. R. (2015). The independent and interacting effects of hedonic hunger and executive function on binge eating. *Appetite*, 89, 16-21.
- Mancuso, C., Izquierdo, A., Slattery, M., Becker, K. R., Plessow, F., Thomas, J. J., ... & Misra, M. (2020). Changes in appetite-regulating hormones following food intake are associated with changes in reported appetite and a measure of hedonic eating in girls and young women with anorexia nervosa. *Psychoneuroendocrinology*, 113, 104556.
- Maner, F. (2009). Dürtüsellik: Yeme Bozuklukları İlişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 19(1): 559-564.
- Martens, M. K., van Assema, P., & Brug, J. V. (2005). Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12–14-year-old Dutch students. *Public health nutrition*, 8(8), 1258-1265.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Lavender, J. M., & Leventhal, A. M. (2020). Longitudinal Prospective Association between Hedonic Hunger and Unhealthy Food and Drink Intake in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9375.
- McKay, D. L., Houser, R. F., & Blumberg, J. B., & Goldberg, J. P. (2006). Nutrition Information Sources Vary With Education Level in a Population of Older Adults. *Journal of the American dietetic association*, 106(7), 1108-1111.
- Meule, A. (2013). Impulsivity and overeating: a closer look at the subscales of the Barratt Impulsiveness Scale. *Frontiers in psychology*, 4, 177.

- Meule, A., & Kübler, A. (2014). Double trouble. Trait food craving and impulsivity interactively predict food-cue affected behavioral inhibition. *Appetite*, 79, 174-182.
- Meule, A., Hermann, T., & Kübler, A. (2014). A short version of the Food Cravings Questionnaire—Trait: the FCQ-T-reduced. *Frontiers in psychology*, 5(190): 1-9.
- Mıııoğlu, D., & Hayoğlu I . (2005). Perception, identification and grading of treshhold values of taste. *Harran University Journal of Faculty of Agriculture*, 9(2): 29-35.
- Mishra, A., & Mishra, H. (2010). We are what we consume: The influence of food consumption on impulsive choice. *Journal of Marketing Research*, 47(6), 1129-1137.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American journal of psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Mojet, J., Christ-Hazelhof, E., & Heidema, J. (2005). Taste perception with age: pleasantness and its relationships with threshold sensitivity and supra-threshold intensity of five taste qualities. *Food Quality and Preference*, 16(5), 413-423.
- Müftüoğlu, S. (2016). *Majör Depresyon Tanısı Almıı Hastaların Beslenme Durumlarının ve Aıırı Besin İsteklerinin Değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Baıkent Üniversitesi.
- Müftüoğlu, S., Kızıltan, G., & Akçıl Ok, M. (2017). Majör Depresyon Hastaları İçin" Aıırı Besin İsteği" Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalııması. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 13-22.
- Nagata, T., Kawarada, Y., Kiriike, N., & Iketani, T. (2000). Multi-impulsivity of Japanese patients with eating disorders: primary and secondary impulsivity. *Psychiatry Research*, 94(3), 239-250.
- Nasser, J. A., Gluck, M. E., & Geliebter, A. (2004). Impulsivity and test meal intake in obese binge eating women. *Appetite*, 43(3), 303-307.
- 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.
- Nederkoorn, C., Guerrieri, R., Havermans, R. C., Roefs, A., & Jansen, A. (2009). The interactive effect of hunger and impulsivity on food intake and purchase in a virtual supermarket. *International journal of obesity*, 33(8), 905-912.
- Nederkoorn, C., Smulders, F. T., Havermans, R. C., Roefs, A., & Jansen, A. (2006). Impulsivity in obese women. *Appetite*, 47(2), 253-256.

- Nettle, D. (2017). Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior?. *Frontiers in psychology*, 8, 358.
- Nunes-Neto, P. R., Köhler, C. A., Schuch, F. B., Solmi, M., Quevedo, J., Maes, M., ... & Carvalho, A. F. (2018). Food addiction: Prevalence, psychopathological correlates and associations with quality of life in a large sample. *Journal of psychiatric research*, 96, 145-152.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Oran N.T., Toz H., & Küçük T. (2017). Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri. *Life Sciences*, 12(1):1-13.
- Orloff, N. C., Flammer, A., Hartnett, J., Liquorman, S., Samelson, R., & Hormes, J. M. (2016). Food cravings in pregnancy: Preliminary evidence for a role in excess gestational weight gain. *Appetite*, 105, 259-265.
- Ölmez, Y. (2020). *Duygusal Özgürleştirme Tekniğinin Aşırı Besin İsteği, Hedonik Açlık ve Besin Tüketimi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Özdemir, P. G., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 293-314.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Özlü, Z. (2014). Osmanlı sarayında aşure geleneği uygulamasına dair. *Milli Folklor Dergisi*, 13(101), 209-224.
- Öztürk, A.S., & Arpacı, A. (2018). Obezite ve Ghrelin/Leptin İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 9(35): 136-151.
- Papatya, N. (2005). Tüketici Davranışları ile İlgili Motivasyon Modelleri: Bir Perakende İşletmesinde Temizlik ve Kişisel Bakım Ürünlerine Bağlı Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(1), 221-240.
- Pelchat, M. L., & Schaefer, S. (2000). Dietary monotony and food cravings in young and elderly adults. *Physiology & behavior*, 68(3), 353-359.
- Potenza, M. N., & Grilo, C. M. (2014). How relevant is food craving to obesity and its treatment?. *Frontiers in psychiatry*, 5, 164.
- Rollins BY, Dearing KK, Epstein LH.(2010). Delay reduction moderates the effect of food supplementation on energy intake among non-obese women. *Appetite*. 55(3):420–425.
- Rolls, E. T., Kellarhals, M. B., & Nichols, T. E. (2015). Age differences in the brain mechanisms of good taste. *Neuroimage*, 113, 298-309.

- Russell, A. E., Ford, T., & Russell, G. (2015). Socioeconomic associations with ADHD: findings from a mediation analysis. *PloS one*, 10(6): 1-16.
- Saper, C. B., Chou, T. C., & Elmquist, J. K. (2002). The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron*, 36(2), 199-211.
- Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., & Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 14, 53-61.
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., YILMAZ, M. F., & Eraslan-Çapan, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde karanlık üçlü kişilik özellikleri ile dürtüsellik ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 857-881.
- Schag, K., Teufel, M., Junne, F., Preissl, H., Hautzinger, M., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2013). Impulsivity in binge eating disorder: food cues elicit increased reward responses and disinhibition. *PloS one*, 8(10), e76542.
- 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. *The American journal of clinical nutrition*, 92(2), 277-283.
- Schüz, B., Schüz, N., & Ferguson, S. G. (2015). It's the Power of Food: Individual Differences in Food cue Responsiveness and Snacking in Everyday Life. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-8.
- Sedgmond, J., Lawrence, N. S., Verbruggen, F., Morrison, S., Chambers, C. D., & Adams, R. C. (2019). Prefrontal brain stimulation during food-related inhibition training: effects on food craving, food consumption and inhibitory control. *Royal Society open science*, 6(1), 181186.
- Selimoğlu, E., & Gültekin, T. (2018). Laura Esquivel 'in Acı Çikolata Romanı Üzerinden Duygusal Dünya ve Yemek Kültürü İlişkisi. *Antropoloji*, (36), 71-85.
- Senemoğlu, O. (2017). Tüketim, tüketim toplumu ve tüketim kültürü: karşılaştırmalı bir analiz. *İnsan ve İnsan*, 4(12), 66-86.
- Sengupta, J., & Zhou, R. (2007). Understanding impulsive eaters' choice behaviors: The motivational influences of regulatory focus. *Journal of Marketing Research*, 44(2), 297-308.
- Serier, K. N., Belon, K. E., Smith, J. M., & Smith, J. E. (2019). Psychometric evaluation of the power of food scale in a diverse college sample: Measurement invariance across gender, ethnicity, and weight status. *Eating behaviors*, 35, 101336.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.

- Solmaz, Y., & Altiner, D. D. (2018). Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Stoeckel, L. E., Cox, J. E., Cook III, E. W., & Weller, R. E. (2007). Motivational state modulates the hedonic value of food images differently in men and women. *Appetite*, 48(2), 139-144.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic association*, 102(3), 540-551.
- Stroebe, W., Papies, E. K., & Aarts, H. (2008). From Homeostatic to Hedonic Theories of Eating: Self-Regulatory Failure in Food-Rich Environments. *Applied Psychology*, 57, 172-193.
- Şahin, H., Ongan, O. D., İnanç, N., Başer, M., & MUCUK, Ö. G. S. (2009). Gebelerin inanışları: besin seçimi bebeğin cinsiyetini ve fiziksel özelliklerini etkiler mi?. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(19), 41-52.
- Şanlıer, N., Koaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Şarahman, C. (2019). *Yetişkin Bireylerin Hedonik Açlık Durumlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Şarahman, C., & Akçil Ok, M. (2019). Erişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği, dürtüsellik ve benlik saygısı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 2(2), 71-82.
- Şen, M. (2019). *Psikolojik destek alan ve almayan bireylerde çocukluk çağı travmaları ve dürtüsellik ilişkisinin incelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Tamam, L., Güleç, H., & Karatas, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması/Short Form of Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 50(2), 130.
- Tekin, B. (2017). Mutfakta Edebiyat: Laura Esquivel'in Acı Çikolata Adlı Eserinde Yemek Kültürü ve Duyguların Etkileşimi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 131-140.
- Temple, J. L., & Epstein, L. H. (2012). Sensitization of food reinforcement is related to weight status and baseline food reinforcement. *International journal of obesity*, 36(8), 1102-1107.
- Tetley, A. C., Brunstrom, J. M., & Griffiths, P. L. (2010). The role of sensitivity to reward and impulsivity in food-cue reactivity. *Eating behaviors*, 11(3), 138-143.

- Thurnham, D. I. (1997). Micronutrients and immune function: some recent developments. *Journal of clinical pathology*, 50(11), 887-891.
- Tiggemann, M., & Kemps, E. (2005). The phenomenology of food cravings: the role of mental imagery. *Appetite*, 45(3), 305-313.
- Uçar, A. (2020). *Lise Öğrencilerinde Hedonik Açlık ve Yeme Farkındalığının Beslenme Durumu ile İlişkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Ulian, M. D., Sato, P. D. M., Benatti, F. B., Campos-Ferraz, P. L. D., Roble, O. J., Unsain, R. F., ... & Scagliusi, F. B. (2017). Cross-cultural adaptation of the State and Trait Food Cravings Questionnaires (FCQ-S and FCQ-T) into Portuguese. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 403-416.
- Ustaahmetoğlu, E. (2013). Tat Algısı için Dilden Daha Fazlası mı Gerekli? Tat Testi Üzerine Bir Uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(3): 127-134. <https://doi.org/10.18037/ausbd.59514>
- Van den Akker, K., Stewart, K., Antoniou, E. E., Palmberg, A., & Jansen, A. (2014). Food cue reactivity, obesity, and impulsivity: are they associated?. *Current Addiction Reports*, 1(4), 301-308.
- Van Meer, F., Charbonnier, L., & Smeets, P. A. (2016). Food decision-making: effects of weight status and age. *Current diabetes reports*, 16(9), 1-8.
- Verhoeven, A. A., Adriaanse, M. A., Evers, C., & de Ridder, D. T. (2012). The power of habits: Unhealthy snacking behaviour is primarily predicted by habit strength. *British journal of health psychology*, 17(4), 758-770.
- Wang, Y., Wang, L., Cui, X., Fang, Y., Chen, Q., Wang, Y., & Qiang, Y. (2015). Eating on impulse: Implicit attitudes, self-regulatory resources, and trait self-control as determinants of food consumption. *Eating behaviors*, 19, 144-149.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and individual differences*, 30(4), 669-689.
- Winstanley, C. A., Eagle, D. M., & Robbins, T. W. (2006). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: translation between clinical and preclinical studies. *Clinical psychology review*, 26(4), 379-395.
- Yang, D., Liu, T. and Williams, K.W. (2015). Motivation to Eat-AgRP Neurons and Homeostatic Need. *Cell Metabolism*, 22, 62-63.
- Yazici, K., & Yazici, A. E. (2010). Dürtüselligin Nöroanatomik ve Nörokimyasal Temelleri/Neuroanatomical and Neurochemical Basis of Impulsivity. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 2(2), 254.
- Yeomans, M. R., & Brace, A. (2015). Cued to act on impulse: more impulsive choice and risky decision making by women susceptible to overeating after exposure to food stimuli. *PloS one*, 10(9), 1-17.



Yıldız, M., Yıldırım, M. S., Gündüz, R., & Okyar, G. Investigation of Orthodontic Nervosa and Hedonic Hunger Status in Football Players of Different Classifications and Sedentary Living Individuals. *Journal of Anatolian Medical Research*, 5(3), 5-12.

Yılmaz, C.S. (2019). *Yetişkin Profesyonel Erkek Futbolcuların Hedonik Açlık ve Beslenme Durumlarının Belirlenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Yücel, E. B. (2019). *Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde öğün sıklığının ve aşırı besin isteğinin değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).



## EKLER

EK-A

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar,

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Form üzerinde kimliğini belli eden herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum: Evet ( ) Hayır ( )

#### 1. Cinsiyet:

Kadın ( )

Erkek ( )

#### 2. Yaş:

18-22 ( )

23-30 ( )

31-40 ( )

41-50 ( )

50 ve üstü ( )

#### 3. Barınılan Yer:

İL ( )

İLÇE ( )

KÖY ( )

#### 4. Medeni Durum:

BEKAR ( )

EVLİ ( )

DUL/BOŞANMIŞ ( )

#### 5. Gelir Durumu:

DÜŞÜK ( )

ORTA ( )

YÜKSEK ( )

**6. Eğitim durumu:**

İLKOKUL - ORTA ÖĞRETİM ( )

LİSE VE DENGİ ( )

ÜNİVERSİTE ( )

YÜKSEK LİSANS / DOKTORA ( )

**7. Çalışma Durumu:**

ÖĞRENCİ ( )

İŞSİZ ( )

EV KADINI ( )

MEMUR ( )

SERBEST MESLEK ( )

ÖZEL SEKTÖR ( )

EMEKLİ ( )

**8. YAŞADIĞI ORTAM:**

AİLE ( )

AYRI YAŞIYOR ( )

YURT ( )

**EK-B****Besin Gücü Ölçeği (PFS)**

Aşağıdaki cümlelerden her birini okuduktan sonra, ne ölçüde katıldığınızı/katılmadığınızı gösteren sütundaki kutucuğu ‘X’ şeklinde işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Fiziksel olarak aç olmadığım zamanlarda bile kendimi yiyecek düşünürken buluyorum.					
Lezzetli yemeklerin bulunduğu bir ortamda, yemek için beklemek zorundaysam bu benim için çok zordur.					
Yemek yemek, başka bir şey yapmaktan daha çok zevk veriyor.					
Alkolik birine içki nasıl hissettiriyor ise yemek de bana öyle hissettiriyor.					
Sevdiğim bir yemeği gördüğüm ya da kokusunu aldığım zaman, biraz yemek için güçlü bir dürtü hissederim.					
Bulduğum ortamda sevdiğim yağlı/şişmanlatıcı yiyecekler varsa, kendimi tatlarına bakmak için durdurmakta zorlanıyorum.					

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Günün ilerleyen saatlerinde sıklıkla, hangi yiyecekleri tüketeceğimi düşünüyorum.					
Besinlerin üzerimdeki gücünü düşünmek oldukça korkutucu.					
Çok sevdiğim bir yemeği tatmak bana büyük bir zevk verir.					
Lezzetli bir yemeğin hazırda var olduğunu bildiğimde, onu yeme konusunda kendime engel olamıyorum.					
Bazı besinlerin tadını o kadar çok seviyorum ki, benim için zararlı olduklarını bilsem bile onları yemeyi bırakamıyorum.					
Televizyon reklamında ya da ilanlarda lezzetli besinleri gördüğümde, bu durum beni yemek yemeye yönlendiriyor.					
Benim besinleri kontrol etmem gerekirken, besinlerin beni kontrol ettiğini hissediyorum.					
Çok sevdiğim bir besini tatmadan önce, o besinle ilgili yoğun bir beklenti içerisine giriyorum.					
Lezzetli bir yemek yediğimde, tadının ne kadar iyi olduğuna					

çok odaklanıyorum.					
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Bazı zamanlarda, günlük aktiviteler yaparken, 'aniden' yemek yeme isteği duyuyorum (belirgin bir sebep yok iken).					
Diğer insanlara göre yemek yemekten daha fazla zevk aldığımı düşünüyorum.					
Biri bana çok güzel bir yemeği tarif ettiğinde, bir şeyler yeme isteği duyuyorum.					
Aklımın sürekli yemekle meşgul olduğunu düşünüyorum.					
Yediğim besinlerin mümkün olduğunca lezzetli olması benim için çok önemlidir.					
Çok sevdiğim bir besini yemedenden önce, ağzımın sulandığını hissediyorum.					

Yılmaz, C.S. (2019).

**EK-C**

<b>BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ -11 KISA FORMU</b> Açıklamalar: İnsanlar farklı durumlarda gösterdiği düşünce ve davranışları ile birbirlerinden ayrılırlar. Bu test bazı durumlarda nasıl düşündüğünüzü ve davrandığınızı ölçen bir testtir. Lütfen her cümleyi okuyunuz ve bu sayfanın sağındaki, size en uygun daire içine X koyunuz. Cevaplamak için çok zaman ayırmayınız. Hızlı ve dürüstçe cevap veriniz	Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman/ Her zaman
1. İşlerimi dikkatle planlarım				
2. Düşünmeden iş yaparım				
3. Dikkat etmem.				
4. Uçuşan düşüncelerim var.				
5. Dikkatli düşünen birisiyim.				
6. İş güvenliğine dikkat ederim.				
7. Düşünmeden bir şeyler söylerim.				
8. Düşünmeden hareket ederim				
9. Zor problemler çözmek gerektiğinde kolayca sıkılırım.				
10. Aklıma estiği gibi hareket ederim				
11. Düşünerek hareket ederim.				
12. Düşünmeden alışveriş yaparım.				
13. Hobilerimi değiştiririm.				

14. Kazandığımdan daha fazla harcarım.				
15. Geleceğini düşünen birisiyim.				

FORMU, K. BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ-11





### AŞIRI BESİN İSTEĞİ ÖLÇEĞİ

1. Çok sık yemekyiye birinin yanında olmakbeni acıtırır.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
2. Bir besine aşırı istek duyduğumda, bir kez yemeyebaşlayınca kendimi durduramayacağımlı biliyorum.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
3. Eğer aşırı istediğim birşeyi yersen,sıklıkla kontrolümü kaybederim ve çok yerim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
4. Aşırı besin isteğine teslim olduğum zaman bundan nefret ederim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
5. Aşırı besin isteği bendesürekli istediğim besinielede etmenin yollarını düşündürür.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
6. Her zaman aklımda yiyecekler varmış gibi hissediyorum.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
7. Bazı yiyeceklere karşı aşırı istek duyduğumda kendimi sıklıklaşuclu hissederim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
8. Kendimi sürekli yiyecekleri düşünürken bulurum.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
9. Kendimi daha iyi hissetmek için yerim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>

10. Bazen yemek yemek bazı şeylerin mükemmel görünmesini sağlar.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
11. Sevdiğim yiyecekleri düşünmek ağzımı sulandırır.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
12. Midem boş olduğu zaman besinlere karşı aşırı istek duyarım.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
13. Vücudumun bazı besinleri istediği düşüncesine kapılırım.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
14. Öyle açlık hissedirim ki, midem bana dipsiz bir kuyugibi görünür.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
15. Aşırı derecede istediğim bir yiyeceği yemek beni daha iyi hissettirir.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
16. Aşırı istediğim yiyecekleri yediğimde, kendimi daha az depresif hissedirim.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
17. Aşırı istediğim bir yiyeceği yediğim zamansa uçuşluluk hissedirim.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
18. Bir besini aşırı istediğim zaman, kendimi onu yemek için plan yaparken bulurum.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
19. Yemek beni sakinleştirir.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman
20. Sıkıldığım, sinirlendiğim yada üzgün olduğum zaman, besinlere aşırı istek duyarım.	<input type="radio"/> Her zaman	<input type="radio"/> Çoğunlukla	<input type="radio"/> Sık sık	<input type="radio"/> Ara sıra	<input type="radio"/> Nadiren	<input type="radio"/> Hiçbir zaman

21. Yemek yedikten sonra kendimi daha az kaygılı hissedirim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
22. Eğer aşırı istek duyduğum besini elde edersem, onu yemekten kendimi alamam.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
23. Bazı yiyeceklere aşırı istek duyduğumda, olabildiğince çabuk onları yemeye çalışırım.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
24. Aşırı istek duyduğum besini yediğim zaman, kendimi çok iyi hissedirim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
25. Aşırı besin isteğime karşı direnecek gücüm yoktur.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
26. Bir kez yemeğe başlarsam durmakta zorlanırım.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
27. Ne kadar uğraşsam da yemek yemeğimi düşünmeyi durduramam.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
28. Bir dahaki sefere ne yiyeceğimi düşünmek için çok zaman harcarım.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
29. Eğer aşırı besin isteğime teslim olursam, tüm kontrolümü kaybederim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
30. Aşırı stresli olduğum zaman, aşırı besin isteğim olur.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>

31. Yiyecek konusunda hayallere dalarım.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
32. Ne zaman bir yiyeceğe karşı aşırı isteğim olsa, gerçekten yiyeceği yiyinceye kadaryemeği düşünmeye devam ederim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
33. Eğer bir besine aşırı istek duyarsam, onu yemekle ilgili düşünceler beni tüketir.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
34. Duygularım sıklıkla bende yemek yeme isteği oluşturur.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
35. Ne zaman biraçık büfeye gitsem, ihtiyacımdançok daha fazlasını yerim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
36. Hemen ulaşabileceğim lezzetli yiyecekleri yemem benim için çok zordur.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
37. Aşırı yemekyiyan biriyleberaberken genellikle bende aşırı yerim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
38. Yemek yiyince kendimi Rahatlamış hissederim.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>
39. Üzgün olduğum zaman besinlere karşıaşırı istek duyarım.	Her zaman <input type="radio"/>	Çoğunlukla <input type="radio"/>	Sık sık <input type="radio"/>	Ara sıra <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiçbir zaman <input type="radio"/>

(Yücel, 2019).



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 21.05.2021  
TOPLANTI SAYISI: 2021-17

**KARAR NO: 2021-17-56:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı 190624116 numaralı Aleyna ARMUTÇU, "Yetişkin Bireylerin Hedonik Açlık Durumları ile Dürtüsellik ve Aşırı Besin İsteği Durumları Arasındaki İlişki" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 17.03.2021 tarih ve 2021-0 9sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.