



**Lise Öğrencilerinde Hedonik Açlık ve Yeme Farkındalığının
Beslenme Durumu ile İlişkisi**

**Determination of Hedonic Hunger and Mindful Eating in High School Students and Its
Relationship with Nutritional Status**

Ayda UÇAR^{1*}, Perim Fatma TÜRKER²

^{1*}*Yeni Vizyon Hastanesi, Ankara, Türkiye*

²*Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Özet

Amaç: Bu çalışma sonucunda birçok hastalığın temeli olan obezitenin hedonik açlıkla olan ilişkisinin pekiştirilmesi ve enerji kısıtlaması dışında alternatif bir çözüm olan farkındalıklı yemenin öneminin anlaşılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Aralık 2019- Mart 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen çalışmanın örneklemini Ankara'nın Eryaman ilçesinde bulunan Özel Altın Eğitim Koleji'nde eğitim gören ve araştırmaya katılmaya kabul eden 14-18 yaş arası 128 kız 102 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 230 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilere çoktan seçmeli ve/veya açık uçlu soruların bulunduğu bir anket formu uygulanmıştır. Hedonik açlık bulguları ise anket formunda yer alan Besin Gücü Ölçeği ile belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin yeme farkındalığı durumunu ölçmek için anket formunda yer alan Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Kız öğrencilerde lezzetli besinlerden etkilenmenin ve hedonik açlığın erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Kız öğrencilerde yeme farkındalığının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca hem kız hem de erkek öğrencilerde hedonik açlığın artmasıyla bazı besinlere duyulan aşırı isteğin arttığı belirlenmiştir. Öğrencilerin BGÖ toplam puanı ile çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, gazlı içecekler, fast-food, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri, kuruyemiş çeşitleri ve çekirdeğe duyduğu istek arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$), ($p<0,01$). Bununla birlikte hem kız hem de erkek öğrencilerde yeme farkındalığının artmasıyla bazı besinlere duyulan aşırı isteğin azaldığı bulunmuştur.

*Yazışma Adresi: Ayda Uçar, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: aydaucar@gmail.com

Gönderim Tarihi: 11 Şubat 2021. Kabul Tarihi: 09 Ağustos 2021.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-4316-8108 ; 0000-0002-4254-3711

Öğrencilerin YFÖ-30 toplam puanı ile çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, gazlı içecekler, fast-food, patates kızartması, ekme çeşitleri, makarna, hamur işleri, kuruyemiş çeşitleri, çekirdek ve dondurmaya duyduğu istek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$), ($p<0,01$).

Sonuç: Bu çalışma artmış yeme farkındalığının, hedonik süreçlerin ve aşırı besin isteğinin kontrolünü sağlamaya yardımcı olabileceğinin bir göstergesi olabilir. Ancak bu konuya ilişkin bu sonuçları destekleyecek daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Adölesan, hedonik açlık, yeme farkındalığı, beslenme

Abstract:

Objective: With this study, it is aimed to provide further evidence regarding the relationship between obesity and hedonic hunger and to reveal the importance of mindful eating as an alternative solution apart from energy restriction.

Material and Method: The sample of this research consisted of 230 high school students who studied in Özel Altın Eğitim Koleji in 2019-2020, 128 of whom are women, and 102 of whom are men. Findings of hedonic hunger were identified with The Power of Food Scale (PFS). Mindful Eating Questionnaire (MEQ) was applied to determine the level of mindful eating of students.

Results: It was revealed that women were more likely to affected by delicious foods and getting higher points in hedonic hunger measurement than men ($p<0,05$). It has been found that women got higher scores than men in all subscales except for emotional eating subscale and total score of MEQ. Also, the desire for some foods was increased with growing hedonic hunger for both men and women. It has been found that there was a positive correlation between the total PFS score and chocolate and chocolate products, cream cake and patisserie products, chips, fizzy drinks, fast foods, fries, bread, pasta, pastries, dried fruits and sunflower seeds for students ($p<0,05$), ($p<0,01$). On the other hand, the desire for some foods was decreased with increasing mindful eating for both men and women. It has been found that there was a negative association between the total MEQ score and chocolate and chocolate products, cream cake and

patisserie products, chips, fizzy drinks, fast foods, fries, bread, pasta, pastries, dried fruits, sunflower seeds and ice-cream for students ($p<0,05$), ($p<0,01$).

Conclusion: The results of this study documented that increased mindful eating might play a regulatory role in hedonic processes and excessive food crave. However, there is a need for further shreds of evidence to substantiate this claim.

Key words: Adolescent, hedonic hunger, mindful eating, nutrition

© 2021 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Açlık terimi eskiden günümüze kadar olan süreçte, boşalan enerji depolarını yansıtan bireysel bir durumu veya kişinin biyolojik olarak gereksinim duyduğu enerjii tanımlamak için kullanılmaktaydı. Ancak günümüzde bu durum, homeostatik veya fizyolojik açlık olarak tanımlanmaktadır (Şarahman ve Ok, 2019). "Homeostatik olmayan" için daha anlamlı bir terim, bilişsel, ödüllü ve duygusal faktörlerin katılımını ifade eden "hedonik" yeme'dir (Berthoud, 2011). Lezzetli yiyecekler, yani yağ ve şeker açısından zengin yiyecekler, ödül sistemini harekete geçirerek yeme davranışını etkiler (Egecioglu vd., 2011). Hedonik açlığın adölesanların yeme davranışı üzerindeki etkisini anlamak oldukça önemlidir çünkü adölesan dönem, obezite ve sağlıksız yeme davranışlarının gelişimi için kritik bir dönemdir. Bu dönemde sürdürülen sağlıksız yeme davranışları yetişkinlik dönemindeki obezite ve obezite ile ilişkili hastalıklara katkı sağlamaktadır (Mason, Dunton, Gearhardt, ve Leventhal, 2020; Kaur, 2018). Adölesan dönemde devam eden beyin gelişimi nedeniyle adölesanlarda ödül dürtüsü yüksektir ve dürtü kontrolü düşüktür, bu da hedonik açlıktaki artışın sağlıksız beslenme ve obezite için güçlü bir risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir (Mason vd., 2020). Yapılan bir çalışma dürtüselliği yüksek adölesanların açlığın hem varlığında hem de yokluğunda enerji yoğun yiyecekleri yeme eğiliminin daha fazla olduğunu tespit etmiştir (Nederkoorn, Dassen, Franken, Resch, ve Houben, 2015). Başka bir çalışma ise akranlarından daha yüksek hedonik açlık yaşayan adölesanlarda yüksek yağlı ve sağlıksız atıştırmalıkların tüketiminin daha fazla olduğunu belirlemiştir (De Cock vd., 2016). Obezite; fiziksel hareketsizlik, yüksek enerjili yiyeceklerin aşırı tüketimi ve genetik dahil olmak üzere çeşitli nedenlere sahiptir. Kontrol edilebilir bir davranışsal neden aşırı enerji tüketimidir. Obezogenik çevre aşırı tüketimin nedeni olabilir, çünkü fizyolojik ipuçlarına ek olarak çevresel ipuçları aşırı

yemeye yol açabilir (Jordan, Wang, Donatoni, ve Meier, 2014). Obezojenik bir ortamda yaşamak, yemek seçimi üzerinde artan özerkliği yönetmeyi öğrendikleri için özellikle adölesanlar için zordur (Mason vd., 2020). Aşırı besin tüketimini azaltmanın bir yolu, farkındalığı geliştirmek, mevcut olaylara odaklanmış, yargılayıcı olmayan bir farkındalık oluşturmak olabilir (Jordan vd., 2014). Yeme davranışları ve farkındalık halinin entegrasyonu olarak tanımlanan yeme farkındalığı, sağlıksız yeme davranışlarına karşı, ağırlık denetimine yönelik gelişen alternatif bir yaklaşımdır. Uygulama, otomatik davranışları azaltmak için iç ve dış ipuçlarına verilen yanıtları dikkate almayı hedefler. Böylece aşırı yemeye ve enerji alımının artmasına engel olabilir (Çolak ve Aktaş, 2019; Lofgren, 2015). Adölesanlarda da farkındalığın yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Emley, Taylor, ve Musher-Eizenman, 2017). Yapılan bir çalışmada, akranlarına göre daha yüksek farkındalığa sahip olan adölesanların açlık yokluğunda yorgunluk ve can sıkıntısı nedeniyle daha az yiyecek tükettiği belirlenmiştir (Pivarunas vd., 2015). Adölesanlarda yapılan başka bir çalışma ise aşırı yemeyi azaltmak için farkındalık kullanımının faydalı olduğunu göstermektedir (Jordan vd., 2014). Tüm bu veriler ışığında, adölesanların genel beslenme alışkanlıkları, hedonik açlık düzeyleri ve yeme farkındalığı düzeylerine ilişkin bu çalışma planlanıp uygulanmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Bu çalışmaya Aralık 2019- Mart 2020 tarihleri arasında Özel Altın Eğitim Koleji'nde eğitim gören ve araştırmaya katılmaya kabul eden 14-18 yaş arası 230 lise öğrencisi alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere içerisinde çoktan seçmeli soruların olduğu bir anket formu uygulanmıştır. Hedonik açlık bulguları ise ankette bulunan Besin Gücü Ölçeği ile saptanmıştır. Hayzaran (2018) tarafından yapılan BGÖ 5 puan üzerinden değerlendirilmektedir, toplam puan madde sayısına bölünerek yorumlanmaktadır. BGÖ toplam puanı 2.5 ve üzerinde ise hedonik açlık vardır şeklinde tanımlanmaktadır. Yüksek ölçek puanları bireyin besin ortamına karşı daha duyarlı olduğunu ve psikolojik olarak besinler tarafından daha sık ve daha fazla etkilendiğini göstermektedir (De Cock vd., 2016). Öğrencilerin yeme farkındalığı durumunu ölçmek için Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez (2016) tarafından Yeme Farkındalığı Ölçeği olarak Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin puanı yükseldikçe yeme farkındalığı da yükselmektedir.

3. Bulgular

Tablo 1. Lise öğrencilerinin BGÖ ve YFÖ-30 ölçeklerinden ve alt faktörlerinden aldıkları puanların ortalamaya (\bar{X}) ve standart sapma (SS) değerleri

	Kız (n=128)				Erkek (n=102)				p
	Alt	Üst	Medyan	$\bar{X} \pm SS$	Alt	Üst	Medyan	$\bar{X} \pm SS$	
BGÖ toplam puanı	1,40	4,93	3,16	3,16±0.80	1,07	4,60	2,93	2,88±0,67	0,005*
Besin bulunabilirliği	1	5	2,66	2,76±0.93	1	4,5	2,33	2,39±0,74	0,001*
Besin mevcudiyeti	1	5	3,75	3,56±0.91	1	5	3,25	3,19±0,83	0,002*
Besinin tadına bakılması	1,40	5	3,40	3,33±0.91	1	5	3,40	3,23±0,84	0,399
YFÖ toplam	2,17	4,40	3,38	3,35±0.51	2,10	4,20	3,26	3,30±0,46	0,448
Disinhibisyon	1	5	3,60	3,45±0.95	1	5	3,20	3,35±0,92	0,435
Duygusal yeme	1	5	3,00	2,97±1.04	1	5	3,60	3,57±0,91	0,000*
Yeme kontrolü	1	5	4	3,82±0.89	1	5	3,37	3,41±0,88	0,001*
Farkındalık	1,60	4,60	3,50	3,48±0.54		4,80	3,20	3,23±0,59	0,001*
Yeme disiplini	1,25	5	3	3,08±0.77	2,20	5	3	3,08±0,78	0,984
Odaklanma	1,80	4,40	3,20	3,20±0.51	1	4,20	3	3,03±0,51	0,013*
Enterferans	1	5	4	3,70±1.02	1,40	5	4	3,58±1,01	0,398

Bağımsız gruplarda t testi. *p<0,05. **p<0,01.

Çalışmaya aynı lisede okuyan 14-18 yaş arası, 128'i kız (%55,7) ve 102'si erkek (%44,3) olmak üzere toplamda 230 lise öğrencisi katılmıştır.

Kız öğrenciler besin gücü ölçeğinden ortalama 3,16±0,80 puan aldığı belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin ise ölçekten ortalama 2,88±0,67 puan aldığı tespit edilmiştir. BGÖ toplam puanının, BGÖ alt faktörlerinden besin bulunabilirliği ve besin mevcudiyeti puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrenciler göre daha yüksek olduğu ve cinsiyetler arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Kız öğrencilerin YFÖ-30 ölçeğinden ortalama 3,35±0,51 puan, erkek öğrencilerin ise ortalama 3,30±0,46 puan aldığı tespit edilmiştir. YFÖ-30 alt faktörlerinden 2. alt faktör olan duygusal yemenin erkek öğrencilerde; yeme kontrolü, farkındalık ve odaklanma alt faktör puanlarının ise kız öğrencilerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 2. Lise öğrencilerinin diyet öyküsü ile BGÖ/YFÖ toplam puanı arasındaki ilişki

	BGÖ Toplam Puanı				YFÖ Toplam Puanı			
	Kız		Erkek		Kız		Erkek	
	R	P	r	P	R	p	r	p
Vücut ağırlığı memnuniyeti	0,211	0,129	0,149	0,528	0,315*	0,005	0,134	0,619
Daha önce zayıflama diyeti yapma durumu***	-0,019	0,833	0,000	0,998	0,055	0,536	0,042	0,677
Zayıflama diyeti yapan arkadaşların varlığı***	-0,083	0,354	0,194	0,051	-0,045	0,611	0,125	0,209
Grup halinde arkadaşlarla zayıflama diyeti yapma***	-0,131	0,142	0,012	0,908	0,084	0,345	0,265**	0,007

Beslenmenizi nasıl tanımlarsınız?	0,325*	0,008	0,273	0,108	0,400*	0,000	0,275	0,102
--	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

*** =Nokta çift serili korelasyon katsayısı ile bulunmuştur. Diğerleri Eta katsayısı ile bulunmuştur. ** p<0,01. *p<0,05.

Kız ve de erkek öğrencilerde BGÖ toplam puanı ile ana öğün miktarı, ara öğün miktarı ve öğün atlama durumu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (p>0,05). (p<0,05). Kız öğrencilerde BGÖ toplam puanı ile öğün atlama sebebi olarak zayıflamaya çalışmanın ters ilişkili olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Kız öğrencilerin BGÖ toplam puanı ile vücut ağırlığı memnuniyeti arasında zayıf bir korelasyon saptanmıştır; yine kız öğrencilerin BGÖ toplam puanı ile daha önce zayıflama diyeti yapma durumunun ters ilişkili olduğu belirlenmiştir (p>0,05).

Erkek öğrencilerde BGÖ toplam puanı ve vücut ağırlığı memnuniyeti arasında çok zayıf bir korelasyon olduğu saptanmıştır bununla birlikte daha önce zayıflama diyeti yapma durumu ile arasında ilişki bulunmadığı saptanmıştır (p>0,05).

Kız öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile vücut ağırlığı memnuniyeti arasında zayıf bir korelasyon; beslenmesini tanımlaması arasında orta şiddetli bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Yine kız öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile daha önce zayıflama diyeti yapma durumunun pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (p>0,05).

Erkek öğrencilerin YFÖ-30 toplam puanı ile vücut ağırlığı memnuniyeti arasında çok zayıf bir korelasyon; beslenmesini tanımlaması arasında zayıf bir korelasyon olduğu bulunmuştur; yine erkek öğrencilerin YFÖ-30 toplam puanı ile daha önce zayıflama diyeti yapma arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 3. Lise öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları ile BGÖ/YFÖ toplam puanı arasındaki ilişki

	BGÖ Toplam Puanı				YFÖ Toplam Puanı			
	Kız		Erkek		Kız		Erkek	
	R	P	R	p	r	P	R	P
Beslenme konusunda bilgi alma	-0,099	0,268	0,052	0,605	-0,113	0,206	-0,069	0,491
Bilginin kaynağı	0,205	0,538	0,402*	0,007	0,424*	0,002	0,214	0,442
Ana öğün sayısı	0,033	0,712	0,041	0,685	0,025	0,777	-0,078	0,435
Ara öğün sayısı	0,206 ^b	0,020	0,006	0,949	-0,218 ^b	0,013	-0,159	0,110
Öğün atlama	0,013	0,883	0,148	0,137	0,086	0,336	-0,084	0,400
Genellikle atlanan öğün	0,080	0,670	0,101	0,602	0,087	0,619	0,279*	0,018
Genellikle öğün atlama sebebi								
İştahsızlık	0,003	0,977	0,081	0,420	-0,114	0,200	-0,129	0,197
Zaman yetersizliği	0,027	0,764	-0,033	0,745	0,048	0,588	0,146	0,144
Unutkanlık	0,036	0,688	0,073	0,469	0,066	0,461	0,049	0,628
Zayıflamaya çalışmak	-0,202 [#]	0,022	0,033	0,742	0,239 ^{##}	0,007	0,111	0,265
Alışkanlığın olmaması	0,041	0,645	-0,111	0,268	-0,024	0,784	-0,078	0,434
Harçlık yetersizliği	-0,172	0,052	0,007	0,948	0,034	0,703	0,101	0,311

Diğer	-	-	-0,046	0,643	-	-	0,037	0,711
Günlük su tüketimi	-0,101	0,257	0,320 ^{aa}	0,001	0,066	0,458	-0,313 ^{**}	0,001
Stres yaratan durumlarda beslenme	0,326 [*]	0,003	0,166	0,434	0,420 [*]	0,000	0,357 [*]	0,004
Stres durumunda daha fazla istek duyulan besin grubu	0,212	0,125	0,158	0,477	0,295 [*]	0,010	0,082	0,882
Duygusal duruma göre beslenme								
Üzüntülü	0,397 [*]	0,000	0,154	0,306	0,364 [*]	0,000	0,339 [*]	0,002
Sıkıntılı	0,413 [*]	0,000	0,141	0,372	0,487 [*]	0,000	0,332 [*]	0,003
Sevinçli	0,224 [*]	0,041	0,200	0,132	0,142	0,280	0,301 [*]	0,009
Heyecanlı	0,182	0,122	0,283 [*]	0,016	0,168	0,167	0,335 [*]	0,003
Yorgun	0,312 [*]	0,002	0,072	0,774	0,357 [*]	0,000	0,067	0,799

^aPearson korelasyon katsayısı. ^bSpearman rho korelasyon katsayısı. [#]Nokta çift serili korelasyon katsayısı. ^{*}Eta katsayısı. ^{*}p<0,05. ^{**}p<0,01. ^{ap}p<0,05. ^{aa}p<0,01. ^{bp}p<0,05. ^{bb}p<0,01. ^{#p}p<0,05. ^{##}p<0,01.

Kız öğrencilerde BGÖ toplam puanı ile stres yaratan durumlarda beslenme tutumu arasında erkeklere kıyasla daha güçlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bununla birlikte kız öğrencilerde BGÖ toplam puanı ile stres yaratan durumlarda daha fazla istek duyulan besin grubu arasında erkeklere göre daha güçlü bir korelasyon bulunmuştur (p>0,05).

Kız öğrencilerde BGÖ toplam puanı ile duygusal duruma göre beslenme tutumu arasında; üzüntülü, sevinçli, yorgun hissetmeleri açısından zayıf bir korelasyon ve sıkıntılı hissetmeleri açısından orta şiddette bir korelasyon olduğu bulunmuştur (p<0,05). Erkek öğrencilerde ise BGÖ toplam puanı ile duygusal duruma göre beslenme tutumu arasında heyecanlı hissetmeleri açısından zayıf bir korelasyon olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Hem kız hem erkek öğrencilerin beslenme konusunda bilgi alma durumunun YFÖ-30 toplam puanı ile ters ilişkili olduğu belirlenmiştir (p>0,05). Hem kız hem de erkek öğrencilerde ara öğün sayısı ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (p<0,05). Kız öğrencilerde öğün atlama durumu ile YFÖ-30 toplam puanının pozitif ilişkili olduğu, erkek öğrencilerde ise negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (p>0,05). Kız öğrencilerde genellikle öğün atlama sebebi olarak zayıflamaya çalışmak ile YFÖ-30 toplam puanının pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (p<0,01). Alışkanlığın olmaması ile iştahsızlık için ise negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (p>0,05). Erkek öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile hiçbir öğün atlama sebebi arasında ilişki bulunamamıştır (p>0,05).

Kız öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile sınav gibi stres yaratan durumlarda beslenme tutumu arasında erkeklere kıyasla daha güçlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Ayrıca yine kız

öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile sınav gibi stres yaratan durumlarda daha fazla istek duyulan besin grubu arasında erkeklere göre daha güçlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kız öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile duygusal duruma göre beslenme tutumu arasında; üzüntülü ve yorgun hissetmeleri açısından zayıf bir korelasyon, sıkıntılı hissetmeleri açısından orta şiddette bir korelasyon saptanmıştır ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin ise üzüntülü, sıkıntılı, sevinçli ve heyecanlı hissetmelerinin YFÖ-30 toplam puanı ile zayıf korelasyonlu olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Lise öğrencilerinde BGÖ toplam puanı ile bazı besinlere aşırı istek duyma durumları arasındaki ilişki

	BGÖ Toplam Puanı			
	Kadın		Erkek	
	R	p	R	p
Çikolata ve çikolatalı ürünler	0,396**	0,000	0,276**	0,005
Kremalı pasta ve pastane ürünleri	0,389**	0,000	0,247*	0,012
Cips	0,291**	0,001	0,303**	0,002
Gazlı içecekler	0,277**	0,002	0,067	0,504
Fast-Food	0,451**	0,000	0,321**	0,001
Patates kızartması	0,351**	0,000	0,197*	0,047
Ekmek çeşitleri	0,330**	0,000	0,144	0,148
Makarna	0,339**	0,000	0,320**	0,001
Hamur işleri	0,472**	0,000	0,329**	0,001
Kuruyemiş çeşitleri	0,284**	0,001	0,082	0,413
Çekirdek	0,192*	0,030	0,160	0,109
Dondurma	-0,005	0,952	0,095	0,344
Meyve	-0,110	0,215	0,041	0,682

Pearson Korelasyon katsayısı. $p<0,05$. $p<0,01$.

Kız öğrencilerin dondurma ve meyve dışındaki tüm besin gruplarına duyduğu isteğin BGÖ toplam puanı ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin tüm besin gruplarına duyduğu isteğin BGÖ toplam puanı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Aralarındaki korelasyon kremalı pasta ve pastane ürünleri, çikolata ve çikolatalı ürünler, cips, patates kızartması, fast-food, hamur işleri ve makarna açısından istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0,05$), ($p<0,01$).

Tablo 5. Lise öğrencilerinde cinsiyete göre yeme farkındalığı ölçeği ve aşırı istek duyulan besin çeşitleri arasındaki ilişki

	YFÖ Toplam Puanı			
	Kadın		Erkek	
	R	p	r	P
Çikolata ve çikolatalı ürünler	-0,451**	0,000	-0,335**	0,001
Kremalı pasta ve pastane ürünleri	-0,492**	0,000	-0,376**	0,000
Cips	-0,413**	0,000	-0,431**	0,000
Gazlı içecekler	-0,343**	0,000	-0,128	0,199
Fast-Food	-0,529**	0,000	-0,307**	0,002
Patates kızartması	-0,417**	0,000	-0,302**	0,002
Ekmek çeşitleri	-0,342**	0,000	-0,369**	0,000
Makarna	-0,380**	0,000	-0,237*	0,016
Hamur işleri	-0,535**	0,000	-0,348**	0,000
Kuruyemiş çeşitleri	-0,181*	0,041	-0,080	0,422
Çekirdek	-0,242**	0,006	-0,238*	0,016
Dondurma	-0,135	0,130	-0,132	0,186
Meyve	0,029	0,748	0,019	0,853

Pearson Korelasyon katsayısı. p<0,05. p<0,01.

Kız öğrencilerin YFÖ-30 ölçeği toplam puanı ile meyveye duyduğu istek arasında pozitif, meyve dışındaki tüm besin grupları ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Aralarındaki korelasyon dondurma dışında tüm negatif ilişkili besin grupları için istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p<0,05), (p<0,01). Erkek öğrencilerin de YFÖ-30 ölçeği toplam puanı ile meyveye duyduğu istek arasında pozitif, meyve dışındaki tüm besin grupları ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Aralarındaki korelasyon dondurma, kuruyemiş çeşitleri ve gazlı içecekler dışında tüm negatif ilişkili besin grupları için istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05), (p<0,01).

4. Tartışma

BGÖ toplam puanı ile tüm alt faktör puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum lezzetli besinlerin yarattığı hedonik etkilerin kızlarda erkeklere göre daha fazla olduğunun bir belirtisi olabilir. Ewoldt (2010) tarafından yapılan bir çalışma ile cinsiyetin hedonik açlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, kadınların erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Sonuçlar bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Kadınların hedonik açlığının erkek bireylere göre daha yüksek olmasının nedeni beyin ödülü ile ilgili alanlarda besin ipuçlarına yanıt olarak nöral aktivitenin rolü ile açıklanabilir. Kadınlar besin uyarılarına maruz kaldıklarında erkeklerden daha yüksek sinirsel aktivasyon göstermektedir (Frank vd., 2010; Uher, Treasure, Heining, Brammer, ve Campbell, 2006). Bu çalışmada, stres kadınların hedonik beslenme için daha yüksek puan almasının bir başka nedeni olabilir. Yapılan bir çalışmada stres altındaki kadınların erkeklere göre daha fazla kalori tüketme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Strien, Frijters, Bergers, ve Defares, 1986)

Kız öğrencilerin hedonik açlık varlığı ve vücut ağırlığı memnuniyeti arasında erkeklere kıyasla daha güçlü bir korelasyon saptanmıştır ($p<0,05$). Bunun sebebi kız öğrencilerin beden imajına daha fazla özen göstermesi olabilir. Beden algısının yeme davranışları üzerinde önemli bir etkisi olduğu ayrıca bozulmuş beden algısının kötü beslenme alışkanlıklarına yol açtığı bilinmektedir. Beden memnuniyetsizliğinden kaynaklanan sağlıksız diyet uygulamaları hedonik açlığın artmasına neden olabilir. Zayıflama diyeti yapan kız öğrencilerin hedonik açlığının zayıflama diyeti yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Zayıflama diyeti sırasında kalori açığı yaratmak adına yapılan besin kısıtlaması ve uzun süreli açlıklar hedonik açlığın artmasına neden olabilir. Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık düzeylerinin saptanması için yapılan bir çalışmada; zayıflama diyeti yapan öğrencilerin BGÖ puanlarının daha yüksek olduğu dolayısıyla hedonik açlıklarının daha yüksek olduğu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Lowe vd., 2009).

Kız öğrencilerde hedonik açlık ile stres yaratan durumlarda beslenme tutumu arasında erkeklere göre daha güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Literatürdeki benzer bir çalışmada da olumsuz duyguların duygusal yemeyi tetiklediği bulunmuştur. Erkeklerle kıyaslandığında kadınlar sevinç, öfke, yalnızlık, yorgunluk ve can sıkıntısı gibi duygu değişimlerinden daha fazla etkilendiklerinden aşırı besin isteklerinin daha yoğun olduğu düşünülmektedir (Goldfield vd., 2010). Birlikte ele alındığında, bu bulgular stresin düzensiz yeme alışkanlıklarını ve hedonik aşırı yemeyi tetikleyebileceğini göstermektedir.

Hem kız hem de erkek öğrencilerde BGÖ toplam puanı ile bazı besinlere karşı duyulan aşırı isteğin pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır ($p<0,05$), ($p<0,01$). Bu durum hem kız hem de erkek öğrencilerde hedonik açlık arttıkça bu besinlerin özellikle de yüksek karbonhidratlı, yüksek şekerli ve yüksek yağlı besinlerin tüketiminin arttığına göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, bireylerin tükettikleri besin çeşitlerinden zevk alma durumlarına bakılmış ve enerjisi yoğun olan kızarmış yiyeceklerin, kırmızı etin, meyvelerin, tatlıların, tahıl çeşitlerinin ve ekmek grubunun ödüllendirici etkilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Johnson, Boles, ve Burger, 2014).

YFÖ-30 toplam puanı ile YFÖ-30 alt faktör puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. YFÖ-30 2.alt faktörü olan duygusal yeme puanının ise erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Farkındalıklı beslenme sayesinde fiziksel açlık-tokluk kavramını içselleştirip, duygu ve düşüncelerin etkisinin de farkında olarak çevresel etkenlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan tüketilecek olan besine odaklanarak yeme sağlanır bu sayede ağırlık yönetiminde de önemli rol oynar. On iki çalışmanın dahil edildiği bir derlemede, tüm çalışmalar farkındalıklı beslenme stratejileri uygulandığında ağırlık kaybını desteklediğini göstermiştir (Dunn vd., 2018). Daha önce zayıflama diyeti yaptığını belirten hem kız hem erkek öğrencilerin YFÖ-30 toplam puanı daha önce zayıflama diyeti yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Bu bulgular zayıflama diyeti yapan bireylerin yeme farkındalığını da geliştirdiğinin bir göstergesi olabilir.

Kız öğrencilerde YFÖ-30 toplam puanı ile sınav gibi stres yaratan durumlarda beslenme tutumu arasında erkeklere kıyasla daha güçlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum kızların yeme farkındalığını geliştirmesiyle birlikte duygulara yanıt olarak daha az yemek yediğini gösteriyor olabilir. Güney Avustralya'da yaşayan 171 yetişkinle yapılan bir çalışmada yeme farkındalığı daha yüksek olan bireylerin üzüntü ve stres gibi olumsuz duygulara yanıt olarak daha az yemek yediği saptanmıştır. Ayrıca yeme farkındalığı daha yüksek olan bireylerin enerjisi yoğun besinleri tüketme ve fark etmeden atıştırma durumları daha düşük olarak belirlenmiştir (Beshara, Hutchinson, ve Wilson, 2013).

Hem kız hem erkek öğrencilerin YFÖ-30 ölçeği toplam puanı ile meyveye duyduğu istek arasında pozitif, diğer tüm besin gruplarına duyduğu istek arasında negatif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$) ($p<0,01$). Bu sonuç beklenen bir sonuçtur çünkü yeme farkındalığı arttıkça enerjisi yoğun şeker ve yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimi azalmaktadır. Kanada'da yüz lisans öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, yeme farkındalığı yüksek olan bireylerin atıştırılabilir olarak yüksek enerjili tatlılar yerine meyve tercih ettiği saptanmıştır. Bu bulgu, farkındalıklı beslenmenin, sağlıksız besinlerin daha az çekici olmasına neden olduğu fikri ile tutarlıdır (Mantzios ve Egan, 2018).

5. Sonuç

Bu çalışmanın sonuçları hedonik açlığın; cinsiyet, BKİ gibi bireysel farklılıklardan, zayıflama diyeti uygulama gibi diyet öyküsünden, öğün sayısı, öğün atlama gibi beslenme alışkanlıklarından, duygusal duruma göre beslenme tutumundan, bireylerin yaşamış oldukları aşırı besin isteklerinden etkilendiğini göstermektedir. Ayrıca farkındalıklı beslenmenin, sağlıksız beslenme davranışlarını sağlıklı olanlarla değiştirme ve hedonik açlığı azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda yemeye odaklanan

farkındalık temelli müdahalelerin kısa vadede daha sağlıklı yeme davranışlarına ve ağırlık düzenlemesine teşvik etmede son derece yararlı olabileceği ve obezite içinde farkındalığa dayalı müdahalelerin gerçekleştirilmesinde gelecekte fayda olacağı sonucuna varmak güvenlidir.

Adölesan dönemdeki beslenme alışkanlıkları, yetişkinlikteki obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Bununla birlikte son derece lezzetli besinlerin kolay ulaşılabilir olduğu hedonik tüketime elverişli obezojenik ortamımız sağlıklı beslenme alışkanlıklarına davetiye çıkarmaktadır. Bu nedenle adölesan dönemde sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla yemeye ilişkin farkındalık düzeylerinin artırılması için yeme farkındalığı eğitimi verilmesi gerekliliği göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaynaklar

- Berthoud, H. R. (2011). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? *Current Opinion in Neurobiology*, 21 (6), 888-896.
- Beshara, M., Hutchinson, A. D. ve Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-29.
- Çolak, H. ve Aktaç, Ş. (2019). Ağırlık Yönetimine Yeni Bir Yaklaşım: Yeme Farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 212-222.
- De Cock, N., Van Lippevelde, W., Vervoort, L., Vangeel, J., Maes, L., Eggermont, S., ... Beullens, K. (2016). Sensitivity to reward is associated with snack and sugar-sweetened beverage consumption in adolescents. *European Journal of Nutrition*, 55 (4), 1623-1632.
- Dunn, C., Haubenreiser, M., Johnson, M., Nordby, K., Aggarwal, S., Myer, S., ... Thomas, C. (2018). Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. *Current Obesity Reports*, 7 (1), 37-49.
- Egecioglu, E., Skibicka, K. P., Hansson, C., Alvarez-Crespo, M., Friberg, P. A., Jerlhag, E., ... Dickson, S. L. (2011). Hedonic and incentive signals for body weight control. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 12 (3), 141-151.
- Emley, E. A., Taylor, M. B., ve Musher-Eizenman, D. R. (2017). Mindful feeding and child dietary health. *Eating Behaviors*, 24, 89-94.

- Ewoldt, J. (2012). The relationship between age, gender, and hedonic hunger. 31.01.2021 tarihinde <https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/66367/EwoldtJason.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden erişildi.
- Frank, S., Laharnar, N., Kullmann, S., Veit, R., Canova, C., Hegner, Y. L., Preissl, H. (2010). Processing of food pictures: influence of hunger, gender and calorie content. *Brain Research*, 1350, 159-166.
- Goldfield, G., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., Flament, M. (2010). The relation between weight-based teasing and psychological adjustment in adolescents. *Paediatrics and Child Health*, 15 (5), 283-288.
- Hayzaran, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Johnson, S. L., Boles, R. E. ve Burger, K. S. (2014). Using participant hedonic ratings of food images to construct data driven food groupings. *Appetite*, 79, 189-196.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L. ve Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107-111.
- Kaur, K. (2018). Does Dietary Behavior Mediate the Association Between Hedonic Hunger and BMI in Overweight/Obese Adolescents? Brigham Young University, Prova.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A. (2016). Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5 (3), 125-134.
- Lofgren, I. E. (2015). Mindful eating: an emerging approach for healthy weight management. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9 (3), 212-216.
- 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.
- Mantzios, M. ve Egan, H. (2018). An exploratory examination of mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to motivations to eat palatable foods and BMI. *Health Psychology Reports*, 6(3), 207-215.

- Mason, T. B., Dunton, G. F., Gearhardt, A. N. ve Leventhal, A. M. (2020). Emotional disorder symptoms, anhedonia, and negative urgency as predictors of hedonic hunger in adolescents. *Eating Behaviors*, 36, 101343.
- Nederkoorn, C., Dassen, F. C., Franken, L., Resch, C. ve Houben, K. (2015). Impulsivity and overeating in children in the absence and presence of hunger. *Appetite*, 93, 57-61.
- Pivarunas, B., Kelly, N. R., Pickworth, C. K., Cassidy, O., Radin, R. M., Shank, L. M., ... Yanovski, J. A. (2015). Mindfulness and eating behavior in adolescent girls at risk for type 2 diabetes. *International Journal of Eating Disorders*, 48 (6), 563-569.
- Şarahman, C. ve Ok, M. A. (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.
- Uher, R., Treasure, J., Heining, M., Brammer, M. J. ve Campbell, I. C. (2006). Cerebral processing of food-related stimuli: effects of fasting and gender. *Behavioural Brain Research*, 169 (1), 111-119.
- Strien, V. T., Frijters, J. E., Bergers, G. P. ve Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5 (2), 295-315.