

Erişkin Bireylerin Hedonik Açlık Durumları ile Aşırı Besin İsteği, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Hedonic Status of Adult Individuals and Food Craving, Impulsivity and Self-Esteem Status

^{1b} Ceren ŞARAHMAN^a,
^{1b} Mehtap AKÇİL OK^b

^aSerbest Diyetisyen,
Balıkesir, TÜRKİYE
^bBeslenme ve Diyetetik Bölümü,
Başkent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Ankara, TÜRKİYE

Received: 17.04.2019
Received in revised form: 06.07.2019
Accepted: 08.07.2019
Available online: 09.07.2019

Correspondence:
Ceren ŞARAHMAN
Serbest Diyetisyen, Balıkesir,
TÜRKİYE/TURKEY
cerensarahman@gmail.com

ÖZET Amaç: Hedonik açlık, metabolik ihtiyaç yokluğunda, mevcut olmayan besinlere karşı yeme isteği duyulması sonucunda, besinden zevk alma beklentisi ile ilişkili olarak iştahın açılmasını ifade etmektedir. Çalışma, erişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği, dürtüsellik ve benlik saygısı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmaya, Kasım 2018-Ocak 2019 tarihleri arasında Bandırma ilçesinde yaşayan 18-65 yaş arası gönüllü 158 (%50,2) kadın, 157 (%49,8) erkek birey dahil edilmiştir. Bireylerin kişisel özelliklerini saptamak için 35 sorudan oluşan bir anket formu ile Görsel Analog Skalası, Besin Gücü Ölçeği, Aşırı Besin İsteği Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri uygulanarak veriler toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22,0 paket programı ile yapılmıştır. **Bulgular:** Besin Gücü Ölçeği ölçek puanı ve tüm alt faktör puanları kadınlarda erkeklerden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 37,95±12,30 yıldır ve 18-27, 28-38, 39-48 ve ≥49 yaş gruplarındaki bireylerin hedonik açlık durumları incelendiğinde; Besin Gücü Ölçeği ölçeği toplam puanı giderek azalmaktadır. Çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, fast-food yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile Besin Gücü Ölçeği puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Bireylerin Aşırı Besin İsteği Ölçeği toplam ve alt faktör puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif yönde arttığı görülmektedir ve bu ilişkilerin hepsi istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Barratt dürtüsellik toplam ve alt faktör puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif yönde arttığı görülmektedir ve istatistiksel olarak önemlidir. Coopersmith benlik saygısı toplam puanı arttıkça hedonik açlığın pozitif yönde arttığı görülmektedir ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. **Sonuç:** Cinsiyet, yaş gibi bireysel farklılıklar ile aşırı besin isteği duyulan besin çeşitleri, aşırı besin isteğinin varlığı, dürtüsellik, benlik saygısı gibi faktörler bireylerin hedonik açlık durumlarını etkilemektedir. Hedonik açlığa yol açan faktörlerin belirlenmesi bireylere özgü planlanacak beslenme programlarında daha doğru yönlendirmeler yapılmasına, bireylerin beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesine, fazla kiloluluk ve obezitenin tedavisi ve önlenmesine yönelik başarının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Açlık; iştah düzenleme; benlik kavramı; dürtücü davranış

ABSTRACT Objective: In the absence of metabolic need, hedonic hunger implies the opening up of appetite in relation to the expectation of pleasure from food as a result of the desire to eat against non-available foods. This study was planned to investigate the relationship between hedonic hunger status of adult individuals and food craving, impulsivity and self-esteem. **Material and Methods:** The study was conducted between November 2018 and January 2019 in Bandırma district where there were 158 women (50.2%) and 157 men (49.8%) living in Bandırma. In order to determine the personal characteristics of the individuals, data were collected by using a 35-item questionnaire, visual analog scale, the Power of Food Scale, the Food Craving Questionnaire, Barratt Impulsiveness Scale-11 and Coopersmith Self-Esteem Inventory. Statistical analysis of the data was done by using SPSS 22.0 package program. **Results:** The Power Food Scale scale score and all sub-factor scores were higher in females than males and this difference was statistically significant. The mean age of the participants was 37.95±12.30 years and when the hedonic hunger status of the individuals in the age group of 18-27, 28-38, 39-48 and ≥49 years was examined; the total score of the Power Food Scale scale is gradually decreasing. Chocolate and chocolate products, cream cake and pastry products, chips, fast-food, fried potatoes, bread types, macaroni, pastries and ice cream consumption and the positive correlation between the Power Food Scale score was found statistically significant. It was observed that hedonic hunger increased positively as the Food Cravings Questionnaire total and sub-factor scores increased and all of these relationships were statistically significant. It is observed that hedonic hunger increases positively as Barratt impulsivity total and sub-factor scores increased and statistically significant. As the total score of Coopersmith self-esteem increased, hedonic hunger increased positively but this relationship was not statistically significant. **Conclusion:** Individual differences such as gender, age with factors such as food craving demand and the presence of food craving, impulsivity, and self-esteem affect the hedonic status of individuals. Determining these factors that lead to hedonic hunger will contribute to more accurate guidance in the individual nutrition programs, improvement of nutritional habits of individuals, and increase of success in treatment and prevention of overweight and obesity.

Keywords: Hunger; appetite regulation; self concept; impulsive behavior

İnsanlık tarihinin ve tarih öncesi dönemin büyük çoğunluğu için besin aramadaki ve beslenmedeki birincil hedef, enerji homeostazı ve açlıktan kaçınarak hayatta kalma çabasıdır. Günümüzde özellikle iyi beslenen toplumlarda besin tüketiminin çoğunluğu akut olarak enerji yoksunluğu dışındaki nedenlerden kaynaklanmaktadır.¹ Modern dünyada, artık yalnızca metabolik ihtiyaçlardan kaynaklı açlık durumunda besin tüketilmemekte, insan vücudunda fazla miktarda bulunan yağ rezervlerine rağmen açlık oluşmadan da besin tüketimine yönelim olmaktadır. İnsanlarda yeme davranışı, içsel homeostatik süreçler, sosyal ve çevresel etkenler gibi çok çeşitli faktörler ile düzenlenen son derece karmaşık bir süreçtir.² Açlık; beslenme ve besin arayışı davranışlarını çağrıştıran birden fazla motivasyonel faktör içeren karmaşık bir süreçtir.³ Açlık ve besin alımı, “homeostatik” ve “hedonik” açlık olmak üzere iki farklı sistem tarafından düzenlenmektedir. Homeostatik açlık; enerji depolarının tükenmesinden sonra oluşan negatif enerji dengesi sonucunda, enerji açığının giderilmesi amacıyla yiyeceklerin lezzetinden bağımsız olarak yemek yeme motivasyonunun artmasıdır.^{4,5} Hedonik açlık; metabolik ihtiyaç yokluğunda, mevcut olmayan besinlere karşı yeme isteği duyulması sonucunda, besinden zevk alma beklentisi ile ilişkili olarak iştahın açılmasını ifade etmektedir.¹ Böylece doyurucu bir yemekten sonra bir parça kek tüketmeyi istemek enerji yoksunluğu ile değil, keyfi olarak besin alımına yönelimi temsil etmektedir.^{1,6} Enerji homeostazında, enerji alımı ile enerji ihtiyaçlarının dengelenmesi amaçlanmaktadır. Yiyeceklerin tüketilmeye başlanmasıyla, besin alımını organizmanın enerji ihtiyaçlarına göre düzenlemek amacıyla merkezi ve periferik tokluk sinyallerinin salınımı uyarılır ve açlık mediyatörlerinin salınımı baskılanır. Böylece, kısa vadede enerji dengesinin düzenlenmesi, uzun vadede ise vücut ağırlığının sabit kalması sağlanır, fakat toplam besin alımı, besinin bulunabilirliği ve besinin lezzeti gibi dış faktörlerden etkilenebilir.² Açlık ve lezzet arasındaki etkileşimlerin yanı sıra algılanan haz ve besin ipuçlarına verilen yanıt da besin seçimini etkileyerek dolaylı yoldan iştah kontrolünü düzenlemektedir.¹ Enerji homeostazındaki bu

değişiklikler vücut ağırlığının değişmesine neden olur. Enerji alımındaki değişiklik ile enerji içeriği yoğun besinlerin her yerde ulaşılabilir, büyük porsiyonlarda ve bol miktarda bulunması, homeostatik olmayan, “hedonik” olarak besin alımını uyarıcı faktörlerin ortaya çıkmasına ve bunların içsel homeostatik sistemlerin önüne geçmesi ile vücut ağırlığı dengesinin bozulmasına yol açar.⁷ Modern obezitenin yaşam tarzı ile besin tüketimi arasında dengeli bir ilişki kurabilmek bu sebeple oldukça önemlidir.⁸ Hedonik besin alımında, vücudun fizyolojik ihtiyacı olmamasına rağmen bireyler besin alımına yönelmektedir ve tüketilen besinler tipik olarak yüksek oranda tuz, şeker ve yağ içeriğine sahip olan enerji yoğunluğu yüksek olan ürünlerdir.⁹ Oldukça lezzetli besinlerin sürekli ve sık tüketimi; yeme bozuklukları, obezite ve obeziteye bağlı komorbiditeleri (diabetes mellitus, hipertansiyon, hiperlipidemi, kardiyovasküler hastalık, obstructif uyku apnesi, alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması ve bazı kanser türleri vb.) artırmaya katkıda bulunmaktadır.^{1,9} Besin çevresi psikolojik etkilerle hedonik olarak yönlendirilen iştahı uyarıcı faaliyetleri artırmaktadır. Bireysel farklılıklar (yaş, cinsiyet, gelir durumu vb.), çevresel besin ipuçlarına duyarlılıktaki farklılıklar, besinlerin ödüllendirici değerleri, besinin bulunabilirliği, bireylerdeki dürtüsellik ve aşırı besin isteği durumu, kişilerin benlik saygısı gibi pek çok faktör hedonik açlığı etkilemektedir.

Bu çalışmada, Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) kullanılarak; lezzetli besinlerin yaygın olarak bulunduğu ortamlarda, fizyolojik ihtiyaç olmadan bireylerin, besin ve beslenme ile ilgili duyu ve düşüncelerinin değerlendirilmesi, Aşırı Besin İsteği (ABİS) ölçeği kullanılarak; davranışsal, psikolojik ve bilişsel durumların besin alımı üzerindeki etkilerinin incelenmesi, bireylerin hedonik açlık durumlarını etkileyebilecek dürtüsellik durumu ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerin de besin alımına yönelik etkilerini belirleyerek, hedonik açlığı etkileyen pek çok etmenin birbirleriyle ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu çalışmada, hedonik açlıkla ilişkili çevresel besin ipuçlarına duyarlılıkta farklılıklara neden olan yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi (BKİ) gibi bireysel farklılıklar;

bireylerin yaşamış oldukları aşırı besin istekleri, fiziksel aktivite, atıştırma tüketme, diyet uygulama durumları ile literatürde olmayan dürtüsellik ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerin besin alımına yönelik motivasyonlar ile hedonik açlığı etkilediği ilk kez ortaya konulmuştur. Bu çalışma, hedonik açlık ve hedonik açlığa etki eden faktörler üzerinde yapılan ilk çalışma olması nedeni ile önem taşımaktadır ve bu konuda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

KATILIMCILAR

Bu çalışma; Kasım 2018-Ocak 2019 tarihleri arasında Bandırma ilçesinde yaşayan 18-65 yaş arası, çalışmaya katılmayı kabul eden 158 kadın ve 157 erkek birey olmak üzere toplam 315 erişkin bireyde yürütülmüştür. Çalışmanın birincil amacı, bireylerin hedonik açlığını etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Bu amaç dikkate alınarak çalışmada, en küçük etkiyi (etki büyüklüğü 0,08) %5 hata olasılığı ve %95 güçle ortaya çıkarabilmek için en az toplam alınması gereken erişkin birey sayısı 315 olarak hesaplanmıştır. Bandırma ilçesinin sosyoekonomik duruma göre yerleşim yerleri dikkate alınarak mahalle muhtarlarıyla görüşülmüş ve toplam örneklem büyüklüğü nüfus büyüklüğüne orantılı olarak dağıtılmıştır. Bu çalışma için Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından 94603339-604.01.02/40112 sayılı karar ile 07.11.2018 tarihli “Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Onayı” alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce bireylere “Onam Formu” okunup, çalışmaya katılmayı isteyip istemedikleri sorulmuş ve gönüllü olarak katılmayı isteyen bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri’ne uygun olarak yapılmıştır.

ANKET FORMU

Çalışmada bireylerin kişisel özelliklerini saptamak için 35 sorudan oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formu bireylerin, demografik özelliklerini, vizüel analog skalası (VAS), BGÖ, ABİS, Barratt Dürtüsellik ve Coopersmith Benlik Saygısı ölçekleri Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

[Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)] ve bölümlerini içermektedir. Anket formu, araştırmacı tarafından bireylere ulaşılarak gözlem altında kendi kendilerine doldurma yöntemi ile uygulanmıştır.

BESİN GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Orijinal adı “Power of Food Scale-PFS” olan besin gücü skalası, Cappelleri ve ark., tarafından geliştirilmiştir.² Orijinalinde 21 madde ile başlayan ölçek, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizinden sonra 15 maddeye inmiştir. Ölçeğin alt faktörlerinin güvenilirlik katsayısının 0,81-0,91 aralığında olduğu bulunmuştur. BGÖ, lezzetli besinlerin fazla miktarda bulunduğu ortamlarda yaşamının, bireylerin psikolojik ve hedonik açlık durumları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. BGÖ, besin ortamının bir ölçüsü değildir. Bireyin günlük besin tüketiminden bağımsız olarak, lezzetli yiyeceklerin bulunduğu ortamlarda, besin tarafından kontrol edilme ve iştah ile ilgili düşünceler, duygular ve motivasyonlardaki bireysel farklılıkların ölçüsüdür. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hayzaran ve ark. tarafından yapılmıştır. BGÖ’nün bütünlüğü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak saptanmıştır.⁵ BGÖ, 1’den (Hiç katılmıyorum), 5’e (Kesinlikle katılıyorum) kadar değişen, beş maddelik Likert ölçeği ile cevaplandırılan bir ankettir. 1- **Besin bulunabilirliği** (food available); ortamda lezzetli besinlerin bulunduğu varsayılmaktadır. Bu maddeler en soyut olanlardır, besinlerin daima imgesel olarak mevcut olduğu ancak fiziksel olarak mevcut olmadığı “örtük” bir besin ortamına verilen yanıtları tanımlamaktadır. 2- **Besin mevcudiyeti** (food present); ortamda lezzetli besinler fiziksel olarak mevcut olmasına karşın henüz tadına bakılmamıştır. 3- **Besinin tadına bakılması** (food tasted); lezzetli besinlerin sadece tadına bakılmıştır, henüz tamamı tüketilmemiştir.^{2,10} Faktör 1 altında toplanan maddeler: 1, 2, 5, 10, 11 ve 13; faktör 2 altında toplanan maddeler: 3, 4, 6 ve 7; faktör 3 altında toplanan maddeler ise: 8, 9, 12, 14 ve 15’tir. Skorlar 1-5 arasında değişecek şekilde tüm maddeler skorlanmaktadır, BGÖ’nün değerlendirilmesi 5 puan üzerinden yapılmaktadır, bu nedenle toplam puan madde sayısına bölünerek yorumlan-

maktadır. BGÖ'nin toplam puanı 2,5 ve üzerine çıktıkça bireylerin hedonik açlık düzeyi artmaktadır ve yüksek skorlar, bireyin besin ortamına karşı daha duyarlı olduğunu, psikolojik olarak besinler tarafından kontrol edildiğini göstermektedir.²

AŞIRI BESİN İSTEĞİ ÖLÇEĞİ

Cepeda-Benito ve ark., aşırı besin isteğinin objektif olarak ölçülebilmesi amacıyla İngiltere'de 2000 yılında "Food Cravings Questionnaires (FCQ)" ölçeğini geliştirmişlerdir.¹¹ ABİS, FCQ'nun Türkçeye çevrilmiş formudur. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Müftüoğlu ve ark. tarafından yapılmıştır. ABİS ölçeğinin bütünlüğü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,97 olarak saptanmıştır. Ölçek, dokuz faktör ve 39 maddeden oluşmaktadır. ABİS'in besin tüketme niyeti ve planı olma alt faktöründe üç madde; yemeğin sonucunda oluşabilecek pozitif destek beklentisi alt faktöründe beş madde; yemeğin sonucu olarak negatif duygulardan ve durumlardan rahatlama beklentisi alt faktöründe üç madde; yeme üzerine kontrolün olmaması alt faktöründe altı madde; yiyecek ile ilgili düşünceler veya zihin meşguliyeti alt faktöründe yedi madde; fizyolojik olarak aşırı istek duyma alt faktöründe dört madde; besin aşırı isteği ve beslenme sırasında veya öncesinde tecrübe edilen duygular alt faktöründe dört madde; aşırı besin isteğini tetikleyen uyaranlar alt faktöründe dört madde; yemek isteme ve/veya yemek istemeye karşı koyamama hâlinde hissedilen suçluluk alt faktöründe üç madde bulunmaktadır. Ölçekteki maddelerin tamamı altılı Likert tipindedir ve yanıtlar, "6= Her zaman, 5= Çoğunlukla, 4= Sık sık, 3= Ara sıra, 2=Nadiren, 1= Hiçbir zaman" şeklindedir. Buna göre bireyin ölçekten aldığı puanın artışı, aşırı besin isteğinin geliştiği anlamına gelmektedir.¹²

VİZÜEL ANALOG SKALA

VAS, sayısal olarak ölçülemeyen bazı değerleri sayısal hâle çevirmek için kullanılmaktadır. 10 cm'lik bir çizginin iki ucuna değerlendirilecek parametrenin iki uç tanımı yazılır ve bireylerden bu çizgi üzerinde kendi durumlarının nereye uygun olduğunu bir çizgi çizerek veya nokta koyarak veya işaret ederek belirtmesi istenir. Bu hat düz olabileceği

gibi, eşit aralıklar hâlinde bölünmüş de olabilir. Kişiler için elde edilen değerlerin ortalaması alınmaktadır.¹² Bu çalışmada, bireylerin hangi besin türlerine daha fazla ilgi duyduklarını saptayabilmek amacıyla, bu besin çeşitlerini VAS ile puanlamaları istenmiştir.

BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ

BIS-11; bireylerin kendi kendine doldurdukları dürtüsellik değerlendirme kullanılan bir ölçektir.¹³ Ölçekteki maddelerin tamamı dördümlü Likert tipindedir ve yanıtlar "1= Nadiren/Hiçbir zaman, 2= Bazen, 3= Sıklıkla, 4= Hemen her zaman/Her zaman" şeklindedir. Otuz maddeden oluşmakta ve kendi içerisinde üç alt faktörü bulunmaktadır: 1- **Dikkatsizlik** (attentional or cognitive impulsivity), 2- **Motor dürtüsellik** (motor impulsivity) ve 3- **Plan yapmama** (non-planning impulsivity). Dikkatsizlik; hızlı karar verme, motor dürtüsellik; düşünmeden harekete geçme, plan yapmama; o ana odaklı olma veya geleceği düşünmeme olarak tanımlanmaktadır.¹⁴ BIS-11 değerlendirilirken dört farklı alt puan elde edilir; bunlar toplam puan, plan yapmama, dikkat ve motor dürtüsellik puanlarıdır. Ölçeğin değerlendirilmesinde Patton ve ark.nın önerdiği puan anahtarları kullanılmaktadır. Toplam BIS-11 puanı ne kadar yüksekse hastanın dürtüsellik düzeyi o kadar yüksektir.¹⁵ BIS-11'in Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Güleç ve ark. tarafından yapılmıştır.¹⁶

COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Coopersmith benlik saygısı envanteri (CSES); Stanley Coopersmith tarafından 1986 yılında hazırlanan, çeşitli yaş gruplarına, özellikle erişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tufan ve Turan tarafından 1987 yılında yapılmıştır (*Tufan B, Turan N. Coopersmith Benlik Saygısı envanterinin geçerlik, güvenilirlik çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirileri, 1987 İstanbul. 14-18 Eylül: 816-817.*).¹⁷ Ölçek, öz saygı ile ilgili kendini küçümseme, popülerlik, aile, atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden, ölçekte yer alan ifadeler için "Evet" veya "Hayır" seçeneklerinden birini işaretlemeleri is-

tenmektedir. Bireyler, ölçekteki bazı maddeler için “Evet”i, bazı maddeler için ise “Hayır”ı işaretlediklerinde puan almaktadırlar. Puanlamaya giren maddeler işaretlendiğinde 4 (dört), diğerlerine ise 0 (sıfır) puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0’dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin benlik saygıları da yükselmektedir.¹⁸

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve tabloların oluşturulması amacıyla SPSS (Statistical Package for Social Sciences) version 22,0 istatistik yazılım programından faydalanılmıştır. Ölçümle elde edilen sürekli değişkenler (nicel değişkenler) ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri ile verilmiştir. Kategorik değişkenlerden (nitel değişkenler) elde edilen veriler ise sayı ve yüzde ile özetlenmiştir. Ayrıca kategorik değişkenlerin değerlendirilmesinde; 5’ten küçük beklenen sayı tüm hücrelere oranlandığında bu değer %25’ten büyükse Pearson ki-kare testi; %25-30 arasında ise Likelihood ki-kare testi; %30’dan daha yüksek ise Fisher Exact ki-kare testinden yararlanılmıştır. Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında öncelikli olarak parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. Örneklem sayısı yeterliliği sağladığından normal dağılım varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Nicel iki değişken arasındaki ilişkinin gücü ve yönü, normal dağılım varsayımı sağlandığından “Pearson Korelasyon Analizi” ile araştırılmıştır. Bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında, normal dağılım varsayımı sağlandığından, “Student t-testi” kullanılmıştır. Bağımsız üç ve daha fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılması “Tek Yönlü (faktörlü) Varyans Analizi (ANOVA)/F testi” ile değerlendirilmiştir. F testi sonucu istatistiksel olarak önemli fark bulunan gruplarda, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla “çoklu karşılaştırma (post-hoc) testlerinden” Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Hedonik açlık puanının kesim noktası 2,5 puan olarak alınmıştır. Hedonik açlık puanı 2,5’in altında olanlar için hedonik açlık olmadığı; 2,5 puan ve üzerinde olanlar için ise hedonik açlığın var olduğu şeklinde iki

düzeyle sınıflama yapılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya, Bandırma’da yaşayan 18-65 yaş arası 158 (%50,2)’i kadın ve 157 (%49,8)’si erkek olmak üzere toplam 315 erişkin birey katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $37,95 \pm 12,30$ yıldır. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; %60,6’sı evli, %34,0’ı bek#ar ve %5,4’ünün dul veya boşanmış olduğu saptanmıştır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde; %12,1’inin okuyazar/ilkokul mezunu, %32,1’inin ortaokul/lise mezunu ve %55\9’unun üniversite/yüksek lisans veya doktora mezunu olduğu saptanmıştır. Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde ise; %14,9’unun öğrenci, %4,4’ünün işsiz, %14,6’sının ev kadını, %2,2’sinin çiftçi, %20,0’ının memur, %10,8’inin işçi, %5,7’sinin esnaf, %6,0’ının serbest meslek, %13,3’ünün özel sektörde ücretli ve %7,9’unun emekli olduğu saptanmıştır. Katılımcıların gelir durumları incelendiğinde; %29,8’i gelirin giderden az olduğunu, %47,3’ü gelirin gidere eşit olduğunu ve %22,9’u gelirin giderden fazla olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

BGÖ’nün toplam puanı ve tüm alt faktör puanları ortalaması kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuş olup, üçüncü alt faktör hariç hepsinde cinsiyete göre farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla $p=0,007$; $p=0,012$; $p=0,015$). Aşırı besin isteği yedinci alt faktör ve dokuzuncu alt faktör puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla $p=0,013$; $p=0,016$). BIS-11 toplam ve alt faktör puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (sırasıyla $p=0,600$; $p=0,523$; $p=0,900$; $p=0,605$). Erkeklerin benlik saygısı ölçeği puanı kadınlarınkinden daha yüksek çıkmış, ancak aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0,764$) (Tablo 2).

Katılımcıların yaş gruplarına göre BGÖ, ABİS, Barratt dürtüsellik ve Coopersmith benlik saygısı ölçeklerine ilişkin puanlara bakıldığında; BGÖ alt

TABLO 1: Bireylerin demografik özellikleri.

Cinsiyet (n=315)	n	%
Kadın	158	50,2
Erkek	157	49,8
Yaş (yıl) $\bar{X} \pm SS$	37,95±12,30	
Medeni durum		
Evli	191	60,6
Bekâr	107	34,0
Dul/boşanmış	17	5,4
Eğitim durumu		
Okur-yazar/ilkokul mezunu	38	12,1
Ortaokul/lise mezunu	101	32,1
Üniversite/yüksek lisans/doktora	176	55,9
Çalışma durumu		
Öğrenci	47	14,9
İşsiz	14	4,4
Ev kadını	46	14,6
Çiftçi	7	2,2
Memur	63	20,0
İşçi	34	10,8
Esnaf	18	5,7
Serbest meslek	19	6,0
Özel sektörde ücretli	42	13,3
Emekli	25	7,9
Gelir durumu		
Gelirin giderden az olması	94	29,8
Gelirin gidere eşit olması	149	47,3
Gelirin giderden fazla olması	72	22,9

faktörleri arasından besin mevcudiyeti puanı (faktör 1), 18-27 yaş grubundaki bireylerde ≥ 49 yaş grubundaki bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0,009$). ABİS alt faktörleri arasından besin tüketme niyeti ve planı olma (faktör 1) puanı, yemeğin sonucunda oluşabilecek pozitif destek beklentisi (faktör 2) puanı ve fizyolojik olarak aşırı istek duyma (faktör 6) puanı; 18-27 yaş grubundaki bireylerde ≥ 49 yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla $p=0,030$; $p=0,039$; $p=0,001$). Barratt dürtüsellik toplam puanı ve alt faktör puanları ile yaş grupları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (sırasıyla $p=0,920$; $p=0,429$; $p=0,771$; $p=0,476$). Coopersmith benlik saygısı puanı 39-48 yaş grubundaki bireylerde 28-38 yaş grubundaki bireylerden yüksektir

ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0,013$) (Tablo 3).

Katılımcıların BGÖ puanı ile ABİS, Barratt dürtüsellik ve Coopersmith benlik saygısı ölçeği toplam puanı ve alt faktör puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; ABİS toplam puanı ve alt faktör puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif yönde arttığı görülmektedir (Alt faktörler sırasıyla; $r=0,649$; $r=0,610$; $r=0,525$; $r=0,535$; $r=0,582$; $r=0,565$; $r=0,579$; $r=0,542$; $r=0,551$; $r=0,285$). Aralarındaki bu ilişkiler istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0,000$). Barratt dürtüsellik toplam puanı ve alt faktör puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0,196$; $r=0,206$; $r=0,151$; $r=0,121$). Aralarındaki bu ilişkiler istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla $p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,007$; $p=0,032$). Coopersmith benlik saygısı toplam puanı arttıkça hedonik açlığın pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0,060$). Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0,291$) (Tablo 4).

Çalışmaya katılan bireylerin BGÖ puanı ile aşırı istek duyulan besin çeşitleri arasındaki korelasyonlara bakıldığında, meyve hariç diğer besin türlerinin hepsinde BGÖ puanı arasında pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Bunların arasından çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, "fast-food" yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile BGÖ puanı arasındaki pozitif ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (sırasıyla $p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,001$; $p=0,009$; $p=0,000$; $p=0,001$; $p=0,006$). Et ürünleri tüketme isteği ile BGÖ puanı arasında negatif korelasyon görülmektedir ($r=-0,273$). Aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0,113$) (Tablo 5).

TARTIŞMA

Besin ortamındaki değişiklikler, kolay ulaşılabilir büyük porsiyonlar, yüksek kalorili ve çok lezzetli yiyecek seçenekleri ile obezogenik bir çevre oluşturmuştur. Bu tür yiyecekler, enerji alınmasını gerektirecek fizyolojik bir ihtiyaç olmadığı durumlarda bile son derece ödüllendirici ve cazip olabilmektedir.¹⁹ Lezzetli besinlere sık sık maruz

TABLO 2: Bireylerin cinsiyetlerine göre BGÖ, ABİS, BIS-11 ve CSE'nin toplam ve alt faktör puanları.

Ölçekler	Kadın(n=158)		Erkek (n=157)		t [#]	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
BGÖ toplam puanı	2,79	0,70	2,57	0,74	2,692	0,007*
BGÖ alt faktörleri						
Faktör 1	2,51	0,87	2,28	0,77	2,516	0,012*
Faktör 2	2,97	0,91	2,72	0,91	2,444	0,015*
Faktör 3	2,97	0,73	2,80	0,84	1,952	0,052
ABİS toplam puanı	96,62	38,78	89,29	35,04	1,761	0,079
ABİS alt faktörleri						
Faktör 1	7,61	3,74	6,99	3,28	1,565	0,119
Faktör 2	14,06	6,07	13,80	5,75	0,392	0,696
Faktör 3	7,56	3,88	7,37	3,57	0,492	0,623
Faktör 4	14,68	6,98	13,25	6,21	1,910	0,057
Faktör 5	14,23	7,70	13,03	6,95	1,462	0,145
Faktör 6	11,22	4,66	10,61	4,36	1,200	0,231
Faktör 7	9,45	5,17	8,05	4,73	2,505	0,013*
Faktör 8	10,09	4,48	9,51	4,35	1,177	0,240
Faktör 9	7,71	4,01	6,69	3,48	2,413	0,016*
Barratt dürtüsellik toplam puanı	58,70	10,39	58,10	9,71	0,524	0,600
Barratt dürtüsellik faktörleri						
Faktör 1	15,23	3,51	14,98	3,53	0,639	0,523
Faktör 2	19,15	4,52	19,08	4,33	0,126	0,900
Faktör 3	24,32	4,87	24,04	4,67	0,517	0,605
Coopersmith benlik saygısı toplam puanı	11,36	3,63	11,47	2,87	- 0,300	0,764

* p<0,05 * Student-t testi.

BIS-11 Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği; ABİS: Aşırı Besin İsteği Ölçeği; CSI: Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri.

kalma sonucunda bu besinleri tüketmek için güçlü ve sürekli bir dürtü oluşması durumu “hedonik açlık” olarak adlandırılmaktadır.⁵ Hedonik sistem hangi besini, ne zaman ve hangi miktarlarda tükettiğimizi etkilemektedir ve aç hissetmekten ziyade ödüllendirme, duygusal ve bilişsel dürtüler aracılığıyla besin alımını yönlendirmektedir.²⁰ Neredeyse çoğu birey fizyolojik olarak aç olmadığında besin alımı gerçekleştirilmektedir (örneğin, yemek yedikten sonra üstüne tatlı tüketilmesi), ancak bazı bireyler, hedonik açlık olarak adlandırılan lezzetli yiyecekler ile daha fazla meşguliyet yaşamaktadırlar.²¹ Tüketilen bu besinler yüksek oranda tuz, şeker, yağ içeriğine sahiptir ve bu tür besinlerin sürekli ve sık tüketimi; obezite ve obeziteye bağlı hastalıkların artışına yol açmaktadır.⁹ Besin çevresi, hedonik olarak yönlendirilen iştah faaliyetleri üzerinde oldukça etkilidir. Bireysel farklılıklar (yaş,

cinsiyet vb.), besinlerin ödül değeri, bireylerdeki aşırı besin isteği, dürtüsellik ve benlik saygısı gibi pek çok etmenin hedonik açlık üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Hedonik mekanizmalar, vücut ağırlığı ve çevresel koşulları da dikkate alarak düzenlemeler yapmak için homeostatik mekanizmalar ile etkileşime girmektedir.²² Bu yeni kavramsal çerçeve, lezzetli besinlerin yaygın olarak bulunduğu ortamlarda fizyolojik olarak ihtiyaç olmadan bireylerin besin alımına yönelme durumunu etkileyebilecek faktörleri ortaya çıkarabilmek ve aşırı kiloluluk, obezitenin tedavisinde yeni bir bakış açısı kazandırabilmek açısından önemli etkiye sahiptir.

Bu çalışmaya %50,2'si kadın, %49,8'i erkek, toplam 315 erişkin birey katılmıştır. BGÖ ölçek puanı ve tüm alt faktör puanları (besin bulunabilirliği-faktör 1, besin mevcudiyeti-faktör 2, besinin tadına ba-

TABLO 3: Bireylerin yaş gruplarına göre BGÖ, ABIS, BIS-11 ve CSEI toplam ve alt faktör puanları.

Yaş Grupları	18-27 (n=79)			28-38 (n=85)			39-48 (n=78)			≥49 (n=73)			
	X̄	SS	F [#]	X̄	SS	F [#]	X̄	SS	F [#]	X̄	SS	F [#]	p
BGÖ toplam puanı	2,81	0,63		2,74	0,78		2,63	0,79		2,52	0,66	2,408	0,067
BGÖ alt faktörleri													
Faktör 1	2,43	0,67		2,54	1,01		2,35	0,83		2,25	0,74	1,726	0,162
Faktör 2 [#]	3,10 ^a	0,84		2,87 ^{ab}	0,94		2,76 ^{ab}	1,02		2,62 ^b	0,80	3,927	0,009*
Faktör 3	3,04	0,78		2,88	0,81		2,84	0,83		2,78	0,72	1,598	0,190
ABIS toplam puanı	100,59	39,07		92,39	39,48		91,59	35,49		86,85	32,79	1,833	0,141
ABIS alt faktörleri													
Faktör 1 [#]	8,25 ^b	3,67		7,14 ^{ab}	3,67		7,18 ^{ab}	3,48		6,60 ^b	3,09	3,018	0,030*
Faktör 2 [#]	15,52 ^a	6,33		13,33 ^{ab}	6,38		13,80 ^{ab}	5,43		13,04 ^b	5,05	2,816	0,039*
Faktör 3	8,30	4,21		7,35	3,77		7,24	3,40		6,90	3,34	2,025	0,110
Faktör 4	14,37	7,14		14,11	6,71		14,27	6,41		13,05	6,26	0,620	0,603
Faktör 5	14,58	7,53		13,67	7,80		13,26	7,20		12,96	6,78	0,711	0,546
Faktör 6 [#]	12,53 ^a	4,67		10,86 ^{ab}	4,77		10,33 ^{ab}	4,24		9,86 ^b	3,87	5,351	0,001*
Faktör 7	9,32	5,38		8,75	5,10		8,67	4,95		8,23	4,50	0,604	0,613
Faktör 8	10,86	4,54		9,72	4,51		9,45	4,11		9,14	4,37	2,269	0,081
Faktör 9	6,86	3,62		7,46	3,94		7,40	3,83		7,05	3,78	0,448	0,719
Barratt dürtüsellik toplam puanı	58,25	10,53		58,48	10,07		57,88	9,42		59,01	10,30	0,165	0,920
Barratt dürtüsellik faktörleri													
Faktör 1	15,63	3,44		14,91	3,69		14,77	3,50		15,14	3,40	0,925	0,429
Faktör 2	19,18	4,93		19,16	4,58		18,69	3,29		19,44	4,75	0,374	0,771
Faktör 3	23,44	4,88		24,41	4,28		24,42	5,04		24,44	4,89	0,834	0,476
Coopersmith benilik saygısı toplam puanı[#]	11,77 ^{ab}	2,90		10,59 ^a	2,73		12,15 ^b	3,85		11,21 ^{ab}	3,36	3,648	0,013*

^a Post-hoc testlerden Tukey HD testi sonucu; üssü farklı olan gruplar istatistiksel olarak farklıdır. ^b Tek yönlü ANOVA. BIS-11 Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği; ABIS: Aşırı Besin İsteği Ölçeği; CSI: Coopersmith Benilik Saygısı Ervanteri.

TABLO 4: Katılımcıların BGÖ puanı ile ABİS, BIS-11 ve CSEI toplam ve alt faktör puanları arasındaki korelasyon.

Ölçekler	Hedonik açlık (BGÖ puanı)	
	r [#]	p
ABİS toplam puanı	0,649	0,000*
ABİS alt faktörleri		
Faktör 1	0,610	0,000*
Faktör 2	0,525	0,000*
Faktör 3	0,535	0,000*
Faktör 4	0,582	0,000*
Faktör 5	0,565	0,000*
Faktör 6	0,579	0,000*
Faktör 7	0,542	0,000*
Faktör 8	0,551	0,000*
Faktör 9	0,285	0,000*
Barratt dürtüsellik toplam puanı	0,196	0,000*
Barratt dürtüsellik alt faktörleri		
Faktör 1	0,206	0,000*
Faktör 2	0,151	0,007*
Faktör 3	0,121	0,032*
Coopersmith benlik saygısı toplam puanı	0,060	0,291

* Pearson korelasyon katsayısı *p<0,05.

BIS-11 Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği; ABİS: Aşırı Besin İsteği Ölçeği; CSEI: Coopersmith Benlik Sayısı Envanteri.

TABLO 5: Katılımcıların hedonik açlık durumları ile aşırı istek duyulan besin çeşitleri arasındaki korelasyon.

Aşırı istek duyulan besinler (n=315)	Hedonik açlık (BGÖ puanı)	
	r [#]	p
Çikolata ve çikolatalı ürünler	0,267	0,000*
Kremalı pasta ve pastane ürünleri	0,268	0,000*
Cips	0,217	0,000*
Gazlı içecekler	0,011	0,848
"Fast-food"	0,198	0,000*
Patates kızartması	0,192	0,001*
Ekmek çeşitleri	0,147	0,009*
Makarna	0,199	0,000*
Hamur işleri	0,186	0,001*
Kuruyemiş çeşitleri	0,051	0,363
Çekirdek	0,065	0,253
Dondurma	0,153	0,006*
Meyve	-0,014	0,808
Diğer seçenekler		
Et ürünleri (tavuk/balık/kırmızı et vb. (n=35)	-0,273	0,113
Şekerli ürünler	0,125	0,671

* Pearson korelasyon katsayısı *p<0,05.

BIS-11 Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11; BGÖ: Besin Gücü Ölçeği; ABİS: Aşırı Besin İsteği Ölçeği; CSEI: Coopersmith Benlik Sayısı Envanteri.

kılması-faktör 3) kadınlarda erkeklerden daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla p=0,007; p=0,012; p=0,015). Bu durum, besinlerin hedonik etkisinin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğunun bir göstergesi olabilir. Yapılan bir çalışmada, besin ipuçlarına olan duyarlılık ve günlük atıştırma tüketimindeki bireysel farklılıklar incelenmiş ve kadınların BGÖ puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ancak aralarındaki bu farklılığın küçük ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.²³ Lowe ve ark.nın yapmış olduğu bir çalışmada, 18-42 yaş arasında olan %86'sını kadın bireylerin oluşturduğu 466 üniversite öğrencisinde, kadın ve erkek bireylerin BGÖ puanları arasında fark bulunmamıştır, anlamlı bir fark bulunmamasının nedeni, kadın bireylerin sayısının erkek bireylerden daha fazla olmasına bağlanmıştır.¹⁰ Bir başka çalışmada, BGÖ ölçeği toplam puanı, besin bulunabilirliği ve besin mevcudiyeti alt faktör puanlarının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum kadınların hedonik açlığa daha yatkın olduğunu düşündürmektedir.²⁴ Homeostatik ve hedonik olarak lezzetli besinleri tüketmeye yönelik motivasyonda cinsiyet farklılıklarının incelendiği çalışmada, dişi ratların erkeklere kıyasla şeker ve yağ içeriği yüksek lezzetli besinleri tüketmeye yönelik bir motivasyon sergiledikleri, yani lezzetli besinleri tüketmeye yönelik hedonik açlığın dişi ratlarda daha yüksek olduğu belirtilmektedir.²⁵

Bu çalışmaya yaş ortalamaları 37,95±12,30 yıl olan 315 erişkin birey katılmıştır. Bireylerin 18-27 yaş, 28-38 yaş, 39-48 yaş ve ≥49 yaş gruplarındaki hedonik açlık durumları incelendiğinde; BGÖ ölçeği toplam puanı giderek azalmaktadır. BGÖ alt faktörlerinden olan besin mevcudiyeti-faktör 2 puanı 18-27 yaş grubundaki bireylerde ≥49 yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (sırasıyla p=0,030; p=0,039; p=0,001). Yapılan çalışmalarda, yaşlanma ile birlikte tat duyusunda bir azalma olduğu ve bireylerin tat algılamaları değerlendirildiğinde 20-30 yaş grubundaki kadınların ve erkeklerin, 30-40 yaş grubundaki kadın ve erkeklerle kıyasla daha duyarlı oldukları saptanmıştır.⁸ Bu

bilgilerin ışığında, yaşlanmayla birlikte tat duyusundaki azalmadan kaynaklı hedonik açlığın azalacağı düşünülebilir.

Aşırı besin isteği, tipik olarak belirli yiyecek türünü tüketmek için duyulan yoğun arzudur. Genellikle yüksek kalorili gıdalar için istek duyulmakla birlikte, bireyler belirli türdeki gıdalar (örneğin şekerleme, “fast-food” vb.) için istek duyabilmektedirler.²⁶ Aşırı besin isteği, besinlerin ödüllendirici etkisini öngören uyarıların varlığından kaynaklanmaktadır ve günümüzde yiyecek tüketiminin besinlerin ödüllendirici değeri tarafından motive edildiği belirtilmektedir.²⁷ Kısacası hedonik olarak besin alımı ile aşırı besin isteği arasındaki ilişki göz ardı edilmemelidir. Bu çalışmada bireyler en çok meyve ve kuruyemiş çeşitlerine aşırı istek duyduklarını belirtirken, bunları çikolata ve çikolatalı ürünler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri, çekirdek, dondurma, kremalı pasta ve pastane ürünleri gibi yiyecekler takip etmektedir. Cips, “fast-food” ve gazlı içecek tarzı yiyeceklerle karşı daha az istek duyduklarını belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada, 56 erkek ve 73 kadın bireyin tükettikleri besin çeşitlerinin hedonik derecelendirmelerine bakılmış ve enerji yoğunluğu yüksek olan kızarmış tavuk, balık vb. öğünlerin, tatlılar, meyve, kırmızı et, ekmek ve tahıl çeşitlerinin hedonik etkilerinin yüksek olduğu saptanmıştır.²⁸ Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada, öğrenciler en çok çikolata ve çikolatalı ürünler, dondurma, meyve, kremalı pasta ve pastane ürünleri, “fast-food”, patates kızartması ve makarna vb. yiyeceklerle aşırı istek duyduklarını belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bu çalışmada çikolata ve çikolatalı ürünler, kremalı pasta ve pastane ürünleri, cips, “fast-food” yiyecekler, patates kızartması, ekmek çeşitleri, makarna, hamur işleri ve dondurma tüketme isteği ile hedonik açlık arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.⁵ Yapılan bir başka çalışmada ise aşırı besin isteği, yüksek oranda yağ ve “fast-food” içeren sağlıksız besinlerin tüketimi ile pozitif ilişkili olarak bulunmuştur.²⁶

Çalışmada ABİS yedinci alt faktör (besin aşırı isteği ve beslenme sırasında veya öncesinde tecrübe edilen duygular) ve dokuzuncu alt faktör (yemek isteme ve/veya yemek istemeye karşı koyamama hâ-

linde hissedilen suçluluk) puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0,013$; $p=0,016$). Bu durum, aşırı besin isteğinin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğunun göstergesidir. Yapılan bir çalışmada, kadınların ABİS puanının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.¹² Yapılan çalışmalarda kadınlar ve erkeklerin farklı türdeki besinlere karşı istek duydukları; erkeklerin daha çok et, balık, yumurta vb. besinlere yönelik istekleri varken, kadınların hamur işi, dondurma, çikolata vb. besinlere istek duydukları belirtilmektedir. Ayrıca ABİS ile bildirilen aşırı besin isteğinin kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır.²⁹

Dürtüsellik, ortama uygun olmayan veya aşırı riskli, olgunlaşmamış, iyi planlanmamış ve çoğunlukla istenmeyen sonuçlara yol açan çeşitli davranışları kapsamaktadır.³⁰ Günümüzde, son derece lezzetli ve çekici, oldukça yüksek kalorili hazır gıdalara ulaşmak son derece kolaylaşmıştır ve bazı bireylerde bu tür gıdalara yönelimin temel sebebi artan dürtüsellikten kaynaklanmaktadır. Obezite ve dürtüsellik üzerine yapılan çalışmalarda, artan dürtüsellik düzeyinin aşırı besin alımına ve vücut ağırlığı kazanımına etkisi olduğu ve bu bireylerin yeme davranışı üzerinde kontrol sağlayamadıkları, yüksek kalorili besinlere karşı koyamadıkları saptanmıştır.³¹ Çalışmada Barratt dürtüsellik toplam puanı ve alt faktör (dikkatsizlik-faktör 1, motor dürtüsellik-faktör 2, plan yapmama-faktör 3) puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0,600$; $p=0,523$; $p=0,900$; $p=0,605$). Yapılan çalışmalarda aşırı besin isteğini etkileyen faktörlerden birinin de dürtüsellik olduğu düşünülmektedir ve aşırı besin alımı davranışı ile dürtüsellik arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır.²⁷ Yapılan bir çalışmada, kadınlarda saptanan yüksek dürtüsellik aceleci ve yanlış karar verme eğilimini artırdığı ve bu kadınların aşırı besin alımı eğiliminde oldukları belirtilmiştir.³² Çalışmaya katılan bireylerin Barratt dürtüsellik toplam puanı ve alt faktör (dikkatsizlik-faktör 1, motor dürtüsellik-faktör 2, plan yapmama-faktör 3) puanları arttıkça hedonik açlığın da pozitif

yönde arttığı görülmektedir ve aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0,000$; $p=0,000$; $p=0,007$; $p=0,032$). Dürtüsellik ile ilişkili çalışmalar genellikle obezite, yeme bozuklukları, psikiyatrik bozukluklar ve kadın bireyler üzerinde yapılmıştır. Çalışmamız, hedonik açlık üzerinde dürtüselliğin ve diğer faktörlerin etkisinin araştırıldığı ilk çalışmadır.

Benlik saygısı; doğumdan itibaren gelişmeye başlayan, erişkinlik dönemine kadar gelişimini sürdüren, erişkinlik ve daha sonraki dönemlerde ise çevresel faktörlerden etkilenen ruhsal, toplumsal, kısmen de bedensel bir olgu olarak adlandırılmaktadır.³³ Çalışmada Coopersmith benlik saygısı puanı erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0,764$). Türkiye’de yükseköğretim üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda benlik saygısı puanı düzeyinde cinsiyete göre bir fark saptanmamıştır.³⁴ Yapılan çalışmalarda, kadınlarda, obez ve morbid obez bireylerde, eğitim seviyesi düşük olan bireylerde düşük benlik saygısı olduğu saptanmıştır ve yaş arttıkça düşük benlik saygısı azalmaktadır.³⁵ Bu çalışmada ise Coopersmith benlik saygısı puanı 39-48 yaş grubundaki bireylerde 28-38 yaş grubundaki bireylerden yüksektir ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0,013$). Bu durum, yaş ile birlikte benlik saygısının arttığını belirten literatürdeki diğer çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Çalışmada bireylerin Coopersmith benlik saygısı toplam puanı arttıkça hedonik açlığın pozitif yönde arttığı görülmektedir ($r=0,060$). Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0,291$). Literatürde hedonik açlık ve benlik saygısına yönelik herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak, modern dünyada besin alımı sadece enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaçtan kaynaklanmayıp, çevresel besin ipuçlarının varlığına bağlı olarak enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin her ortamda kolay bir şekilde bulunabilirliği ile ilişkilendirilmektedir. Birçok kişi hedonik açlık yaşamış olsa da bazı bireyler çevresel besin ipuçlarına karşı çok daha fazla duyarlıdır. Bu çalışmada, duyarlılık-

taki farklılıklara neden olan faktörlerin yaş, cinsiyet gibi bireysel farklılıklar, bireylerin yaşamış oldukları aşırı besin istekleri, dürtüsellik ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerin besin alımına yönelik motivasyonlar ile hedonik açlığı etkilediği ortaya konulmuştur. Hedonik açlığa yol açan faktörlerin belirlenmesi bireylere özgü planlanacak beslenme programlarında daha doğru yönlendirmeler yapılmasına, bireylerin beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesine katkı sağlayacaktır. Son derece lezzetli besinlerle dolu bir ortamın bu besinlerin “psikolojik olarak ulaşılabilir” olmasını sağlayan kültürel normlarla hedonik açlığın oluşumuna zemin hazırlaması, hafif şişmanlık ve obezite salgınının artışını tetiklemekte, obezitenin tedavisine yönelik vücut ağırlığı kontrolü ile ilişkili uygulamalarda engeller oluşturmakta, tedavinin başarısını azaltmaktadır. Bu sebeple hedonik açlık ve hedonik açlığı etkileyen faktörlerin saptanması önem arz etmektedir, bu konu üzerinde yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru- dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/ Kavram: Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok; **Tasarım:** Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok; **Denetleme/Danışmanlık:** Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Ceren Şarahman; **Analiz ve/veya Yorum:** Mehtap Akçil Ok; **Kaynak Taraması:** Ceren Şarahman; **Makalenin Yazımı:** Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok; **Eleştirel İnceleme:** Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok; **Malzemeler:** Ceren Şarahman, Mehtap Akçil Ok.

KAYNAKLAR

1. Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav.* 2007;91(4): 432-9. [Crossref] [PubMed]
2. Cappelleri JC, Bushmakina A, Gerber RA, Leidy NK, Sexton CC, Karlsson J, et al. Evaluating the Power of Food Scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. *Int J Obes (Lond).* 2009;33(8):913-22. [Crossref] [PubMed]
3. Yang D, Liu T, Williams KW. Motivation to Eat-AgRP neurons and homeostatic need. *Cell Metab.* 2015;22(1):62-3. [Crossref] [PubMed] [PMC]
4. Aliasghari F, Yahgin NL, Mahdavi R. Relationship between hedonic hunger and serum levels of insulin, leptin and BDNF in the Iranian population. *Physiol Behav.* 2019;199:84-7. [Crossref] [PubMed]
5. Hayzaran M. Determination of the university student's hedonic hunger status with different scales. Baskent University, Institute of Medical Sciences, Nutrition and Dietetics Post Graduate Thesis Ankara, 2018. [Link]
6. Monteleone P, Piscitelli F, Scognamiglio P, Monteleone AM, Canestrelli B, Di Marzo V, et al. Hedonic eating is associated with increased peripheral levels of ghrelin and the endocannabinoid 2-arachidonoyl-glycerol in healthy humans: a pilot study. *J Clin Endocrinol Metab.* 2012;97(6):E917-24. [Crossref] [PubMed]
7. Mela DJ. Eating for pleasure or just wanting to eat? Reconsidering sensory hedonic responses as a driver of obesity. *Appetite.* 2006;47(1):10-7. [Crossref] [PubMed]
8. Köse S, Şanlıer N. [Hedonic hunger and obesity: review]. *Türkiye Klinikleri J Endocrin.* 2015;10(1):16-23. [Crossref]
9. Lee PC, Dixon JB. Food for thought: reward mechanisms and hedonic overeating on obesity. *Curr Obes Rep.* 2017;6:353-61. [Crossref] [PubMed]
10. Lowe MR, Butryn ML, Didie ER, Annunziato RA, Thomas JG, Crerand CE, et al. The power of food scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite.* 2009;53(1):114-8. [Crossref] [PubMed]
11. Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Williams TL. The development and validation of state and trait food-cravings questionnaires. *Behav Ther.* 2000;31(1):151-73. [Crossref]
12. Müftüoğlu S, Kızıltan G, Akçil Ok M. [Adaptation of "food craving questionnaire" for major depression patients into Turkish culture: a validity and reliability study]. *Türkiye Klinikleri J Health Sci.* 2017;2(1):13-22. [Crossref]
13. Stanford MS, Mathias CW, Dougherty DM, Lake SL, Anderson NE, Patton JH. Fifty years of the Barratt impulsiveness scale: an update and review. *Personality and Individual Differences.* 2009;47(5):385-95. [Crossref]
14. Sarısoy G, Atmaca A, Ecemiş G, Gümüş K, Pazvantoğlu O. [Impulsivity in patients with obesity and correlations with body perception and self-esteem]. *Anatolian Journal of Psychiatry.* 2013;14(1):53-61. [Crossref]
15. Annagür BB, Orhan FÖ, Özer A, Tamam L, Erhan Ç. [Impulsivity and emotional factors in obesity: a preliminary study]. *Archives of Neuropsychiatry.* 2012;49(1):14-9.
16. Güleç H, Tamam L, Yazıcı Güleç M, Turhan M, Karakuş G, Zengin M, et al. Psychometric properties of the Turkish version of the Barratt impulsiveness scale-11. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology.* 2008;18(4):251-8.
17. Ulaş B, Uncu F, Üner S. [Prevalence and affecting factors of potential eating disorders among students of health higher education]. *Journal of İnönü University Health Sciences.* 2013;2(2):15-22.
18. Değirmenci T. [Self-esteem, quality of life, eating attribution, depression and anxiety in obese adults]. Pamukkale University Faculty of Medicine Department of Psychiatry Denizli. 2006. [Link]
19. Feig EH, Piers AM, Kral TVE, Lowe MR. 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.* 2018;123:317-24. [Crossref] [PubMed]
20. Holmberg E, Sjöstedt J, Malinina E, Johansson M, Turkmen S, Ragagnin G, et al. Allopregnanolone involvement in feeding regulation, overeating and obesity. *Front Neuroendocrinol.* 2018;48:70-7. [Crossref] [PubMed]
21. Ely AV, Howard J, Lowe MR. Delayed discounting and hedonic hunger in the prediction of lab-based eating behavior. *Eat Behav.* 2015;19:72-5. [Crossref] [PubMed]
22. Berthoud HR, Münzberg H, Morrison CD. Blaming the brain for obesity: integration of hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology.* 2017;152(7):1728-38. [Crossref] [PubMed] [PMC]
23. Schüz B, Schüz N, Ferguson SG. It's the power of food: individual differences in food cue responsiveness and snacking in everyday life. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12:149. [Crossref] [PubMed] [PMC]
24. Yoshikawa T, Orita K, Watanabe Y, Tanaka M. Validation of the Japanese version of the power of food scale in a young adult population. *Psychol Rep.* 2012;111(1):253-65. [Crossref] [PubMed]
25. Tapia MA, Lee JR, Weise VN, Tamasi AM, Will MJ. Sex differences in hedonic and homeostatic aspects of palatable food motivation. *Behav Brain Res.* 2019;359:396-400. [Crossref] [PubMed]
26. Chao A, Grilo CM, White MA, Sinha R. Food cravings, food intake, and weight status in a community-based sample. *Eat Behav.* 2014;15(3):478-82. [Crossref] [PubMed] [PMC]
27. Franken IH, Muris P. Individual differences in reward sensitivity are related to food craving and relative body weight in healthy women. *Appetite.* 2005;45(2):198-201. [Crossref] [PubMed]
28. Johnson SL, Boles RE, Burger KS. Using participant hedonic ratings of food images to construct data driven food groupings. *Appetite.* 2014;79:189-96. [Crossref] [PubMed] [PMC]
29. Hallam J, Boswell RG, DeVito EE, Kober H. Gender-related differences in food craving and obesity. *Yale J Biol Med.* 2016;89(2):161-73. [PubMed]
30. Yazıcı K, Yazıcı AE. [Neuroanatomical and neurochemical basis of impulsivity]. *Current Approaches in Psychiatry.* 2010;2(2):254-80.
31. Tunay M. [Evaluation of the relationship between obesity and impulsivity in women]. *Türk J Diab Obes.* 2018;2:59-64. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/529264>. [Crossref] [Link]
32. Leitch MA, Morgan MJ, Yeomans MR. Different subtypes of impulsivity differentiate uncontrolled eating and dietary restraint. *Appetite.* 2013;69:54-63. [Crossref] [PubMed]
33. Özkan İ. [Factors affecting self-esteem]. *Düşünen Adam.* 1994;7(3):4-9.
34. Kahrıman İ. [Examination of self esteem and assertiveness levels of Trabzon Health College students in terms of some variables]. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.* 2005;9(1):24-32.
35. Hamurcu P, Öner C, Telatar B, Yeşildağ S. The impact of obesity on self-esteem and body image. *Türk Aile Hek Derg.* 2015;19(3):122-8. [Crossref]