

# Üniversite Öğrencilerinde Yeme Davranışının Bilinçli Farkındalık ve Anksiyete ile İlişkisi\*<sup>1</sup>

The Relationship Between Eating Behavior and Conscious Awareness and Anxiety in University Students

**Sezen TUNCA MUTLU**

ORCID: 0009-0009-8650-2231 ◆ [szntunca@gmail.com](mailto:szntunca@gmail.com)

**Prof. Dr. Salih Saygın EKER**

ORCID: 0000-0003-4629-8669 ◆ Bursa Uludağ Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı ◆  
[saygineker@uludag.edu.tr](mailto:saygineker@uludag.edu.tr)

## Özet

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde yeme davranışı, bilinçli farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişkiyi ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Psikoloji lisans ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin bu alanlardaki değişkenlikleri anlamak ve ilişkilerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma, katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin yeme davranışları, farkındalık seviyeleri ve anksiyete üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Araştırmaya toplamda 86 psikoloji lisans öğrencisi katılmıştır. Veriler, çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri, yeme davranışlarını ölçmek için DEBQ (Yeme Alışkanlıkları Anketi), bilinçli farkındalık seviyelerini belirlemek için BİFÖ (Bilinçli Farkındalık Ölçeği) ve anksiyete düzeylerini değerlendirmek için BAE (Beck Anksiyete Envanteri) kullanılmıştır. Verilerin analizi, istatistiksel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %91,9'u kadın ve %8,1'i erkektir. Cinsiyet, Covid-19 geçirme durumu, sigara/alkol kullanımı ve vücut algısı değişkenlerine göre yeme davranışları, farkındalık düzeyleri ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Ancak, sigara/alkol kullanan bireylerde anksiyete düzeyinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, vücut algısının yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada kullanılan ölçüm araçları arasında Van Strein vd. (1986) tarafından geliştirilen Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Beck vd. (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Envanteri bulunmaktadır. Bu ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları yüksek bulunmuş ve güvenilirlikleri sağlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet ve Covid-19 durumunun yeme davranışları, bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir. Ancak, sigara/alkol kullanımının anksiyete düzeyi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların vücut algısının yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırma, kısıtlayıcı yeme davranışı ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki, duygusal yeme davranışı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, anksiyete düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü ve orta derecede anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular, yeme davranışları, farkındalık düzeyleri ve anksiyete arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Yeme davranışı, duygusal yeme, bilinçli farkındalık, anksiyete

<sup>1</sup> Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## Extended Abstract



This study aims to comprehensively examine the relationship between eating behavior, mindfulness, and anxiety among university students. The research was conducted to determine the variability in these areas and the relationships between these variables among second and third-year psychology undergraduate students. 86 psychology undergraduate students participated in this study, which aimed to evaluate the impact of participants' sociodemographic characteristics on their eating behaviors, mindfulness levels, and anxiety. Data were collected through online surveys. Eating behavior includes individuals' patterns and habits of food consumption. Biological, psychological, and environmental factors usually shape these behaviors. Eating habits encompass a wide range, from healthy eating preferences to tendencies to avoid certain foods or overeat. Some important factors influencing eating behaviors are emotional states, cultural norms, social influences, food availability, and individual health awareness. In this study, the Eating Habits Questionnaire (DEBQ) used to measure eating behaviors particularly evaluates three main eating styles: Emotional Eating Refers to individuals' tendency to consume food in response to emotional states such as stress, sadness, or loneliness. External Eating: Refers to individuals' tendency to eat in response to external factors such as the appearance, smell of food, or environmental stimuli. Restrained Eating: Refers to individuals' efforts to restrict food intake consciously for weight control or health reasons. Mindfulness is the ability to be consciously aware of the present moment and accept these experiences without judgment. This concept is considered important in supporting mental health and is often developed through meditation and mindfulness practices. Mindfulness can help individuals better manage their thoughts and emotions, enhance their ability to cope with stress and improve their overall quality of life. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), used to measure mindfulness levels, evaluates how aware and conscious individuals are in their daily lives. Mindfulness also plays an important role in regulating eating behaviors; more mindful individuals may be more successful in coping with emotional triggers and developing healthier eating habits. Anxiety is a state of intense worry and concern that individuals feel in response to potential future dangers or uncertainties. Anxiety can manifest with both mental and physical symptoms and can negatively impact individuals' daily lives. Physical symptoms can include rapid heartbeat, sweating, trembling, and shortness of breath, while mental symptoms can include constant worry, restlessness, difficulty concentrating, and insomnia. The Beck Anxiety Inventory (BAI) used to measure anxiety levels aims to assess the levels of anxiety experienced by individuals objectively. High levels of anxiety can negatively affect individuals' eating behaviors; for example, some individuals may tend to overeat in states of anxiety, while others may experience loss of appetite. When examining the demographic data of the 86 psychology undergraduate students who participated in the study, it is observed that 91.9% of the participants are female and 8.1% are male. This distribution may reflect the typically higher number of female students in psychology departments. According to the research findings, no statistically significant relationship was found between sociodemographic variables such as gender, COVID-19 status, smoking/alcohol use, and body perception with eating behaviors, mindfulness levels, and anxiety. This indicates that these factors do not directly affect individuals' eating behaviors, mindfulness, and anxiety levels. However, it was determined that anxiety levels were significantly higher in individuals who smoke and drink alcohol. It is known that smoking and alcohol use increase anxiety levels and are often preferred as a method of coping with anxiety and stress, but in the long term, they can worsen anxiety. This finding highlights the negative impact of such substance use on psychological health among university students. Additionally, body perception was found to affect eating habits. This suggests that individuals with lower body perception are more likely to experience irregular eating behaviors. Body perception refers to the thoughts and feelings an individual has about their own body image and typically significantly impacts individuals' eating behaviors. Negative body perception can lead to emotional eating or restrictive eating behaviors. The study shows a positive and weak relationship between restrictive eating behavior and emotional eating behavior. This indicates that individuals who restrict their food intake for weight control may eat in response to emotional states. Emotional eating is the tendency to consume food to cope with emotional states such as stress, sadness, or loneliness. When combined with restrictive eating, the risk of developing eating disorders increases. A negative and weak relationship was found between emotional eating behavior and mindfulness. This suggests that individuals with high levels of mindfulness are less likely to eat in response to emotional triggers. Mindfulness is the ability to accept the present moment without judgment and manage thoughts better. High mindfulness levels enable individuals to cope with stress and emotional states more healthily, reducing emotional eating. A negative and moderately significant relationship was determined between anxiety level and mindfulness. This suggests that high mindfulness levels can reduce anxiety levels. Mindfulness techniques can help individuals better manage their anxieties and stress, positively impacting overall mental health. The study provides important findings to understand the complex relationships between university students' eating behaviors, mindfulness, and anxiety levels. Particularly, the negative impact of smoking and alcohol use on anxiety and the effect of body perception on eating habits are critical points to be targeted in interventions in these areas. Increasing mindfulness levels can help individuals develop healthier eating behaviors and reduce anxiety. Therefore, it is recommended that mindfulness training and psychological support programs for university students be developed. Such programs can improve students' stress management skills, adopt healthy eating habits, and enhance

overall mental health. In conclusion, this research reveals the relationships between eating behaviors, mindfulness levels, and anxiety, paving the way for further research and developing strategies to improve student health. Universities and healthcare providers need to adopt holistic and supportive approaches to meet students' needs in these areas.

**Keywords:** Eating behaviour, emotional eating, mindfulness, anxiety.

## Giriş

Üniversite yılları, ruh hali değişimlerinin yaygın olduğu bir dönem olan ergenliğin sonu, genç yetişkinliğin başlangıcına denk gelmektedir. Üniversite dönemi çeşitli gelişim dönemleri arasında bir geçiş dönemidir. Üniversite öğrencisi yeni yaşam görevlerine hazırlanırken aynı zamanda eğitim hayatı boyunca anne ve babasından da ayrı kalmaktadır. Birçoğu yeni şehirde, alışılmış yaşam tarzını terk etmektedir (Özdel vd., 2002, s. 159; Özgür vd., 2010, s. 27). Öğrencilerin barınma ihtiyaçlarını karşılamak için sıklıkla yurtları veya müstakil evleri tercih ettikleri ancak son yıllarda üniversite sayısının artmasıyla birlikte öğrenci yurtlarının kapasitesinin öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamaya yetmeyebileceği anlaşılmaktadır. Bu durum barınma sorununu da yaratmaktadır. Aynı zamanda ortak yaşam alanlarını paylaşan öğrenciler arasında akademik ve sosyal sorunlar da artmıştır (Ersoy ve Arpacı, 2003, s. 186).

Memleketlerini ve şehirlerini terk eden üniversite öğrencileri, yeni yaşam koşullarına uyum sağlarken artık hayatın sorumluluklarını da tek başına üstlenmek zorunda kalmaktadır. Gelişim sürecinin karmaşıklıkları; barınma, sosyal ve akademik konuların yanı sıra bireyler iş hayatına hazırlanırken gelecek kaygısı yaşayabilmektedir (Karahana vd., 2005, s. 68). Karahana vd. (2005, s. 68)'ne göre öğrencilerin kişisel kaynaklarını tam olarak kullanmaları ve yeni ortama kısa sürede uyum sağlamaları gerekmektedir. Özdel vd. (2002, s. 158)' ne göre gençler, karşılaştıkları sosyal, kültürel ve ekonomik değişimlere uyum sağladıkça olumsuz psikolojik sonuçlara maruz kalabilmektedir. Üniversite yılları bu dönemde öğrencilerin yaşamdan memnuniyeti açısından kritik bir dönem olarak kabul edilse de; geleceğe yönelik enerji ve istek sağlayan, umut düzeyini artıran faktörlerin araştırılması önemlidir. İlgili literatürde belirleyiciler arasında farkındalık kavramı öne çıkmaktadır (Nam ve Akbay 2020, s. 4212; Parmaksız, 2020, s. 160; Güler ve Usluca, 2021, s. 374).

Doğu meditasyonunun ürettiği farkındalık, bireyin "burada" ve "şu anda" olup bitenlere dikkat ederek yaşamı yavaşlatması anlamına gelmektedir; fark edilenleri yargılamadan kabul edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2021, s. 12). Atalay (2021, s. 12)'a göre günlük yaşamımızda kendimizin kontrolünü otomatik pilota veririz ve farkında olmadan eylemlerimizi sürdürürüz. Bilinçli farkındalık, şimdiki ana şeffaflık ve şefkatle dikkatlice dokunmayı içermektedir. Bilinçli farkındalığı gösteren boyutları ele aldığımızda yargılamadan kabullenmeyle karşılaşırız. Deneyimlerimiz öfke, üzüntü ve kıskançlık gibi duyguların da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Kişi, yaşadığı deneyimlerden kaynaklı olarak yaşadığı duyguları "kötü" ya da "zayıf" olarak etiketleyebilmektedir. Ortaya çıkan duyguları yargılamadan kabul edebilmekte ve duygularını kontrol edebilmekte zorlanabilmektedir. Oysaki kişi, deneyimleriyle bilinçli farkında olarak ilişki geliştirerek duygularıyla daha kolay baş edebilir (Arslan, 2018, s. 79).

Beslenme insanın en önemli ihtiyaçlarından biri olup yaşam kalitesinin sağlanması, sağlığın korunması ve vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli ve zamanında alınması için bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir (Akay ve Demir, 2020, s. 285; Baysal, 2017, s. 9). Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak ve sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline dönüştürmek için tüm bireylerin ve toplumların beslenme bilincinin artırılması gerekmektedir (Pekcan vd., 2022, s. 33). Beslenme ihtiyaçlarının karşılanması hem psikolojik hem de biyolojik açıdan önemlidir.

İnsanlar öfkeli ya da stresli olduklarında normalden daha fazla yemek yiyebilirler; heyecanlandığında ya da kaygılı olduklarında insanların hiç yemek yememeleri de duygusal durumun yemek yeme üzerindeki etkisi ile ifade edilmektedir. Bu durum psikolojik faktörler olarak açıklanmaktadır (İnalcaç ve Arslantaş, 2018, s. 73). Küreselleşmenin gelişmesiyle birlikte hayatın yoğun temposu toplumun beslenme alışkanlıklarını ve yemek tercihlerini değiştirmiş, düzensiz ve sağlıksız beslenmenin artmasına neden olmuştur. Özellikle ergenlik ve genç erişkinlik döneminde düzensiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı olarak Türkiye'de ve dünyada sağlık sorunları hızla artmaktadır (Özütürker ve Özer, 2016, s. 67). Sorunlu yeme davranışlarının obezite salgınına önemli bir katkıda bulunduğu ve zamanla sağlıksız kilo alma, hipertansiyon ve metabolik işlev bozukluğu riskini artırdığı öne sürülmektedir (Yu vd., 2020, s. 669).

Farkında yeme, duygulara, bedensel duymalara ve davranışlara, yemeyle ilgili düşüncelere dikkat etmektir (Tapper, 2022, s. 171). Açlığı ve tokluğu etkileyen iç ve dış faktörlerin farkına varılarak besin tüketimi konusunda bilinçlenme süreci, beslenme farkındalığı olarak tanımlanmaktadır. Bilinçlendirme uygulamaları çevre sağlığının ve kişisel sağlığın korunmasında oldukça faydalı olacaktır. Yemeğin tadı, dokusu gibi özellikleri yavaş yemeyle tam olarak anlaşılacaktır, bu nedenle amaç yavaş yemek olmalıdır. Yeme farkındalığı, yemeğin tadı, dokusu ve çekiciliği ile ilgili yeme deneyimlerini incelemek için tasarlanmıştır. Yeme-içme konusunda farkındalık tüm duyguların kullanılması gereken bir süreci kapsamaktadır. Bu süreçte birey, doyumluk sürecini tamamladığını anlayarak beslenme ihtiyacını karşılamakta ve beslenme farkındalığının temelini oluşturmaktadır (Kuseyri, 2020, s. 11).

Yeme davranışı, ruh hali, düşünceler, çevre ve psikolojik durum gibi çeşitli faktörlerden etkilenen, yaşam boyu süren bir davranıştır. Yeme davranışları bireylere mutluluk getirmenin yanı sıra yetersiz veya fazla beslenme, yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir. Bu nedenle bireyin yeme davranışını etkileyen faktörlerin ve bireyin yeme davranışına yön veren duygu, düşünce ve dürtülerin tam olarak anlaşılması önemlidir (Özkan ve Bilici, 2018, s. 18-19). Günümüzde insanların yeme davranışlarını etkileyen bu düşünce ve duygu durumlarından haberdar olmaları ve bunlarla baş edebilmeleri amacıyla gıda farkındalığı kavramı üzerinde durulmaktadır (Köse vd., 2016, s. 128).

Bilinçli farkındalık kavramı, şimdiki ana bilinçli dikkat olarak tanımlanırken (Kabat-Zinn, 2003, s. 146); yeme farkındalığı kavramı, kişinin ne yediğinden ziyade, yeme davranışlarının nasıl ve neden oluştuğunu anlama çabası olarak tanımlanmaktadır. Duyguların ve düşüncelerin yeme davranışı üzerindeki etkisinin farkında olmak, çevresel faktörlerden bağımsız olarak, yargılamadan yiyecek seçimleri yapmak ve o andaki yiyeceğe ve çevreye dikkat ederek yemek yemektir (Köse vd., 2016, s. 129). Daha sağlıklı besin seçimleri yapmak, yeme davranışlarına dikkatin arttırılması ve beslenme sırasında duygu ve düşüncelerin etkisinin azaltılmasıyla sağlanabilmektedir (Baer vd., 2005, s. 285). Beslenme bilincinin artması nedeniyle insanların kontrolsüz yemeleri ve yeme istekleri azalmakta, özellikle gıda alımının kontrol altına alınmasıyla insanlar kilolarını kontrol etmede önemli faydalar elde etmektedir (Beshara vd., 2013, s. 26).

Anksiyete, ruh sağlığı alanında öne çıkan ve yaygın olarak araştırılan bir kavramdır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) kaygıyı "gerginlik duyguları, kaygılı düşünceler ve kan basıncının artması gibi fiziksel değişikliklerle karakterize edilen bir duygu" olarak tanımlamaktadır. Kaygı kelimesinin etimolojisi Yunanca kökenlerine, özellikle de gerilim kavramını ifade eden "angh" kelimesine kadar izlenebilmektedir (Rachman, 2004, s. 51). "Anksiyete", belirsiz ve korkutucu bir gelecekle ilişkili duyguları kapsayan Almanca "angst" kelimesinden gelmektedir. Anksiyete belirgin ve sürekli bir kaygı

durumudur (Bannister, 1985, s. 228). Yapılan çalışmalar, anksiyete bozukluklarının sıklıkla yeme bozukluklarıyla birlikte görüldüğünü ve bu bozuklukların en sık görülen psikiyatrik hastalıklar arasında yer aldığını göstermektedir. Bushi (2016, s. 65) tarafından 150 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan araştırmada, yeme tutumu bozuklukları ile kaygı arasında orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Vardar ve Erzen (2011, s. 209) tarafından yapılan çalışmada yeme bozukluğu olan hastalarda kontrol grubuna göre daha yüksek oranda yaygın anksiyete, sosyal anksiyete bozukluğu ve depresyon saptanmıştır. Batman ve Yılmaz (2023, s. 620) tarafından yürütülen araştırmaya 18-65 yaş arası 512 yetişkin katılmıştır. Bulgular, ruh hali ve dışsal yeme davranışı puanları arttıkça kaygı düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Beslenme sorunları günümüzün önemli bir sağlık sorunudur. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışları da yeni ortamdaki hızlı yaşam ve stres faktörleri nedeniyle normalden farklı olabilmektedir. Beslenme bilincinin eksikliği, özellikle gençler arasında fiziksel ve kişisel algı sorunları, stres düzeyinin artması gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu amaçla, bu soruna çözüm bulmak ve beslenme eksiklikleri ve dengesizliklerini önlemek için üniversite öğrencilerinin beslenme davranışlarının ve farkındalıklarının araştırılması gerekmektedir. Üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıkları değerlendirildiğinde; düzensiz yemek yedikleri, az yeme, fazla yeme gibi dengesiz ve yetersiz beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi, değerlendirilmesi ve önerilerde bulunulması, yanlış beslenmenin olumsuz etkilerinin önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Barışkan ve Karakoç Kumsar, 2020, s. 165).

Yeme davranışlarının bozulmasının da neden olduğu patolojik yeme, dünya çapında fiziksel sağlık sorunlarına neden olmasının yanı sıra tedavi edilmediği takdirde yüksek ölüm riski taşıyan bir zihinsel hastalıktır. Yeme davranışı ile ilgili kavramların tanıtılması ve yeme davranışı ile bilinçli farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişkinin anlaşılmasının yeme bozuklukları gelişiminin önlenmesinde ve fonksiyonel tedavi yaklaşımlarının kullanılmasında bilgilendirici olabileceği düşünülmektedir.

### **Amaç**

Bu çalışmanın amacı; psikoloji lisans ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin yeme davranışı, bilinçli eğilimler ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca katılımcıların yeme davranışlarının, farkındalık eğilimlerinin ve anksiyete düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı da belirlemektir.

### **Yöntem**

#### **Araştırma Grubu**

Çalışmaya 86 ikinci ve üçüncü sınıf psikoloji lisans öğrencisi katılmıştır. Veriler bir dizi farklı üniversite öğrencisinden çevrimiçi anketler aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet durumuna bakıldığında 79'u kadın (%91,9) ve 7'si erkek (%8,1) olmak üzere 86 katılımcı vardır. Katılımcıların medeni durumuna ilişkin yapılan araştırmada 86'sının (%98,9) bekar, 1'inin (%1,1) evli olduğu belirlenmiştir. Araştırmada Covid-19 durumuna bakıldığında 39 kişinin (%44,8) enfekte olduğu, 48 kişinin (%55,2) ise hastalığa yakalanmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların sigara ve/veya alkol kullanma durumu incelendiğinde 35'inin (%40,2) sigara/alkol kullandığı, 52'sinin (%59,8) ise sigara/alkol kullanmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların 41'i (%47,7) kilosundan memnun, 46'sı (%52,9) ise kilosundan

memnun olmadığını belirtmiştir. 46 kişi (%52,9) kilosunun normal olduğunu, 11 kişi (%12,6) zayıf olduğunu, 28 kişi (%32,2) fazla kilolu olduğunu ve 2 kişi (%2,3) çok kilolu olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılanlara; çalışmanın amacı, katılım kriterleri, kullanılan ölçüm araçları ve anketi doldurmanın ne kadar süreceği konularında yazılı olarak bilgi verilmiştir. Katılımcılardan herhangi bir kişisel bilgi toplanmamış ve cevaplarının gizli tutulacağı kendilerine bildirilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini edinebilmek amacıyla 'Demografik Bilgi Formu', yeme davranışlarının belirlenmesi için 'Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ)', bilinçli farkındalık düzeylerinin saptanması için 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)', anksiyete düzeylerinin belirlenebilmesi için ise 'Beck Anksiyete Envanteri (BAE)' uygulanmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

### **Demografik Bilgi Formu**

Demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup on sorudan oluşmaktadır. Bu formda, katılımcıların doğum tarihi, cinsiyet, medeni durum, boy, kilo ölçü bilgilerinin yanı sıra herhangi bir psikiyatrik hastalığa sahip olup olmadıkları, Covid-19 virüsüne yakalanıp yakalanmadıkları, sigara ve/veya alkol kullanıp kullanmadıkları ve kilo memnuniyetleri ile ilgili sorular bulunmaktadır.

### **Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ)**

Araştırmada kullanılan DEBQ, Van Strein vd. (1986) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Bozan (2009) tarafından yapılmıştır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0,94 olarak belirlenmiştir. DEBQ'da yeme davranışları; kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları olmak üzere 3 faktör altında toplanmıştır. Toplam 33 maddeden oluşan anketin ilk 10 sorusu kısıtlayıcı, 11-23 arası sorular duygusal, 24-33 arası sorular ise dışsal yeme tutumunu ölçmektedir. Dışsal yeme tutumuna ait olan 31. madde ters sorudur.

### **Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından anda yaşananların farkında olmayı ve yaşananlara dikkat etmeyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır (örnek madde: "Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum"). Ölçekte yer alan maddeler 6'lı likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Derecelendirme sistemi; "hemen hemen her zaman (1 puan), çoğu zaman (2 puan), bazen (3 puan), nadiren (4 puan), oldukça seyrek (5 puan) ve hemen hemen hiçbir zaman (6 puan)" şeklindedir. Toplam tek puan üzerinden değerlendirilen ölçekten yüksek puan alınması, bilinçli farkındalığa yakınlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Brown ve Ryan, 2003, s. 895). BİFÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanırken test-tekerrar test korelasyonu .86 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### **Beck Anksiyete Envanteri**

Beck Anksiyete Envanteri, 1988 yılında Beck vd. (1988) tarafından bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ulusoy vd. (1998) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan envanter toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Envanterde yer alan maddeler 4'lü likert tipi



derecelendirmeye sahiptir. Derecelendirme sistemi; “hiç (0 puan), hafif derecede (1 puan), orta derecede (2 puan), ciddi derecede (3 puan)” şeklindedir. Toplam tek puan üzerinden değerlendirilen envanterden yüksek puan alınması anksiyete düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Beck vd., 1988, s. 169). BAE'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanırken test-tekrar test korelasyonu .57 olarak saptanmıştır. Yapılan bu çalışmada kullanılan Beck Anksiyete Envanteri'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

### İstatistiksel Analizler

Veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız örneklem T-Test, grup gözlem sayısı parametrik testler için yeterli olmayan 2 gruplu değişkenlerde Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Gözlem sayısı parametrik testler için yeterli olmayan 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde ise Kruskal Wallis-H Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönü ve gücü Pearson ve Spearman Korelasyon analizi ile incelenmiş olup analizler  $p = 0,05$  anlamlılık düzeyinde uygulanmıştır.

### Bulgular

#### Betimsel Analiz

**Tablo 1.** Sosyodemografik bilgiler tablosu

Değişken	Grup	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	79	91,9
	Erkek	7	8,1
Medeni Durum	Bekar	86	98,9
	Evli	1	1,1
Covid Geçirme	Evet	39	44,8
	Hayır	48	55,2
Sigara/Alkol Kullanımı	Evet	35	40,2
	Hayır	52	59,8
Kilo Memnuniyeti	Evet	41	47,1
	Hayır	46	52,9
Kendini Görüş	Zayıf	11	12,6
	Normal	46	52,9
	Kilolu	28	32,2
	Çok Kilolu	2	2,3

Tablo 1, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerini göstermektedir. İlk olarak, cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%91,9) kadın olduğu ve erkeklerin oranının (%8,1) daha düşük olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%98,9) bekar olduğu ve evli katılımcıların oranının (%1,1) oldukça düşük olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Covid-19 geçirme durumuna bakıldığında, katılımcıların neredeyse yarısının (%44,8) Covid-19 geçirdiği ve diğer yarısının (%55,2) ise geçirmediği görülmektedir. Sigara ve alkol kullanımı açısından incelendiğinde, katılımcıların %40,2'sinin sigara veya alkol kullandığı, %59,8'inin ise kullanmadığı görülmektedir.

Kilo memnuniyeti ile ilgili olarak, katılımcıların %47,1'inin kilo memnuniyeti olduğu, %52,9'unun ise memnuniyetinin olmadığı belirtilmiştir. Son olarak, katılımcıların kendilerini nasıl gördükleriyle ilgili verilere bakıldığında, çoğunluğunun (%52,9) normal kiloda olduğu görülmektedir. Diğer katılımcılar ise sırasıyla %32,2'si kilolu, %12,6'sı zayıf ve sadece %2,3'ü çok kilolu olarak kendilerini görmektedir.

### Normallik Analizi

**Tablo 2. Normallik analizi**

Ölçek ve Alt Boyutlar	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık
Kısıtlayıcı	87	23,29	9,141	,035	,472	-,697
Duygusal	87	36,41	16,038	,029	,185	-1,133
Dışsal	87	32,24	7,516	,073*	-,021	-,142
Yeme Alışkanlıkları	87	91,94	24,202	,200*	,153	-,362
Bilinçli Farkındalık	87	54,06	13,958	,200*	,257	-,479
Anksiyete	87	20,85	14,292	,090*	,479	-,677

\*p > 0,05

Tablo 2'de normallik analizi yer almaktadır. Kolmogorov Smirnov Analizi incelendiğinde Dışsal Alt Boyutu, Yeme Alışkanlıkları Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Anksiyete Ölçeğinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (p > 0,05). Yaş dışındaki diğer değişken ve ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır. Yaş değişkeni korelasyon analizinde non-parametrik Spearman Korelasyon analizi uygulanacaktır (George ve Mallery, 2010, s. 92).

### Güvenirlilik Analizi

**Tablo 3. Güvenirlilik analizi**

Ölçek ve Alt Boyutlar	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha
Kısıtlayıcı	10	,937
Duygusal	13	,977
Dışsal	10	,899
Yeme Alışkanlıkları	33	,945
Bilinçli Farkındalık	15	,908
Anksiyete	21	,939

Tablo 3'e göre, Kısıtlayıcı alt boyutun Cronbach'ın alfa değeri 0,937 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Duygusal ölçeğin Cronbach'ın alfa değeri 0,977 olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin son derece yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Dışsal alt boyutun Cronbach'ın alfa değeri ise 0,899 olarak



bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin iyi bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ancak diğer ölçeklere kıyasla biraz daha düşük olduğunu göstermektedir. Yeme Alışkanlıkları ölçeğinin Cronbach'ın alfa değeri 0,945 olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bilinçli Farkındalık ölçeğinin Cronbach'ın alfa değeri 0,908 olarak bulunmuştur, yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Son olarak, Anksiyete ölçeğinin Cronbach'ın alfa değeri 0,939 olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir (Kalaycı, 2006, s. 285).

### Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)

Anket verilerini analiz ederken, bulguların yapısal geçerliliğini değerlendirmek çok önemlidir. Verilerin yapısal geçerliliğini sağlamak amacıyla SPSS platformu kullanılarak açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz öncesinde ölçeklerin faktör analizine uygunluğu KMO testi ile belirlenmiştir. KMO testi 0,5 ile 1,00 arasında kabul edilebilir kabul edilen bir değer üretmektedir. 0,5'in altındaki değer ölçeğin faktör analizine uygun olmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2010, s. 329).

KMO testinden sonra ölçeğin geçerliliğini değerlendirmek için uygulanan ikinci test Bartlett (Bartlett's Test of Sphericity) testidir. Bu genel testtir ve ifadelerin birbiriyle ilişkili olup olmadığını belirlemektedir. Testte belgelendiği gibi,  $\chi^2$  (Ki-kare) değerinin  $p < 0,01$ 'de anlamlı olması beklenmektedir. Anlamlılık olasılığının düşük olması,  $p < 0,05$ , ifadeler arasında ilişki olduğunu, yüksek olması ise ilişki olmadığını ve analize devam edilemeyeceğini göstermektedir (Kalaycı, 2010, s. 329).

**Tablo 4.** Yeme alışkanlıkları alt boyutlarının KMO ve Bartlett testleri

Alt Boyut	KMO	Bartlett's Test	df	p
Kısıtlayıcı	0,904	659,315	45	0,000
Duygusal	0,941	1644,073	78	0,000
Dışsal	0,845	597,647	45	0,000

Tablo 4'e göre alt boyutlar faktör analizi açısından oldukça iyi düzeydedir. Nitekim alt boyutun  $p < 0,01$  anlamlılık düzeyinde  $p = 0,000$  olması verilerin faktör analizi için yeterli korelasyonun bulunduğunu göstermektedir.

### Kısıtlayıcı Alt Boyutu Faktör Analizi

**Tablo 5.** Kısıtlayıcı alt boyutu faktör analizi

İfade	İfade Çıkarıldığında KMO
1 Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	0,803
2 Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	0,914
3 Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	0,819
4 Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	0,631
5 Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	0,775
6 Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	0,827
7 Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	0,919
8 Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla yemek aralarında bir şey yememeye çalışırsınız?	0,821

9	Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	0,652
10	Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	0,798
<b>Alt Boyut</b>	<b>Özdeğer</b>	<b>Açıklanan Varyans (%)</b>
<b>Kısıtlayıcı</b>	6,413	64,133
		<b>KMO</b>
		0,904
		<b>İfade</b>
		10

Tablo 5'te görüldüğü gibi veriler, 10 ifadede ve bir boyutta toplanmıştır. Kısıtlayıcı alt boyutun özdeğeri 6,413 ile en yüksek değere sahip olup toplam %64,133 varyansa sahip olduğu görülmüştür.

### Duygusal Alt Boyutu Faktör Analizi

**Tablo 6.** Duygusal alt boyutu faktör analizi

İfade	İfade Çıkarıldığında KMO
1 Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	0,828
2 Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	0,648
3 Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	0,884
4 Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	0,875
5 Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	0,950
6 Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	0,957
7 İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	0,924
8 Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	0,920
9 Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	0,939
10 Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	0,764
11 Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	0,928
12 Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	0,937
13 Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	0,913
<b>Alt Boyut</b>	<b>Özdeğer</b>
<b>Duygusal</b>	10,211
	<b>Açıklanan Varyans (%)</b>
	78,544
	<b>KMO</b>
	0,941
	<b>İfade</b>
	13

Tablo 6'da görüldüğü gibi veriler, 13 ifadede ve bir boyutta toplanmıştır. Duygusal alt boyutun özdeğeri 10,211 ile en yüksek değere sahip olup toplam %78,544 varyansa sahip olduğu görülmüştür.

### Dışsal Alt Boyutu Faktör Analizi

**Tablo 7.** Dışsal alt boyutu faktör analizi

İfade	İfade Çıkarıldığında KMO
1 Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	0,820
2 Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	0,861
3 Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	0,850
4 Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	0,842
5 Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	0,877

6	Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	0,835
7	Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	0,764
8	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	0,257
9	Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	0,513
10	Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	0,596
<b>Alt Boyut</b>	<b>Özdeğer</b>	<b>Açıklanan Varyans (%)</b>
<b>Dışsal</b>	5,577	55,769
		<b>KMO</b>
		0,845
		<b>İfade</b>
		10

Tablo 7’de görüldüğü gibi veriler, 10 ifadede ve bir boyutta toplanmıştır. Dışsal alt boyutun özdeğeri 5,577 ile en yüksek değere sahip olup toplam %55,769 varyansa sahip olduğu görülmüştür.

### Fark Analizleri

Tablo 8’de cinsiyet değişkeni için Mann Whitney-U analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 8.** Cinsiyet değişkeni Mann Whitney-U tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Kısıtlayıcı Alt Boyut	Kadın	79	23,77	9,134	-1,328	85	,184
	Erkek	7	19,14	8,688			
Duygusal Alt Boyut	Kadın	79	36,73	16,120	-,916	85	,359
	Erkek	7	30,71	15,305			
Dışsal Alt Boyut	Kadın	79	32,57	7,691	-1,677	85	,094
	Erkek	7	28,43	4,721			
Yeme Alışkanlıkları	Kadın	79	93,08	24,133	-1,335	85	,182
	Erkek	7	78,29	24,164			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	79	54,09	14,260	-,379	85	,705
	Erkek	7	55,14	11,437			
Anksiyete	Kadın	79	20,47	13,787	-,024	85	,981
	Erkek	7	21,14	17,967			

Cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında Kısıtlayıcı Alt Boyutu Puanı, Duygusal Alt Boyutu Puanı, Dışsal Alt Boyutu Puanı, Yeme Alışkanlıkları Ölçeği Puanı, Bilişsel Farkındalık Ölçeği Puanı ve Anksiyete Ölçeği Puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlar, cinsiyetin incelenen alt boyutlar ve ölçekler açısından farklılık göstermediğini göstermektedir.

Tablo 9’da Covid-19 geçirme değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 9.** Covid-19 geçirme değişkeni T-Test tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kısıtlayıcı Alt Boyut	Evet	39	24,51	9,545	1,129	85	,262
	Hayır	48	22,29	8,774			
Duygusal Alt Boyut	Evet	39	37,95	15,924	,803	85	,424
	Hayır	48	35,17	16,189			
Dışsal Alt Boyut	Evet	39	32,87	7,241	,703	85	,484
	Hayır	48	31,73	7,770			
Yeme Alışkanlıkları	Evet	39	95,33	24,078	1,181	85	,241
	Hayır	48	89,19	24,202			
Bilinçli Farkındalık	Evet	39	54,18	14,196	,073	85	,942
	Hayır	48	53,96	13,912			
Anksiyete	Evet	39	21,49	13,367	,373	85	,710
	Hayır	48	20,33	15,123			

Analiz sonuçlarına göre, Covid-19 geçirme durumuna göre gruplar arasında Kısıtlayıcı Alt Boyutu Puanı, Duygusal Alt Boyutu Puanı, Dışsal Alt Boyutu Puanı, Yeme Alışkanlıkları Ölçeği Puanı, Bilişsel Farkındalık Ölçeği Puanı ve Anksiyete Ölçeği Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlar, Covid-19 geçirme durumunun incelenen alt boyutlar ve ölçekler açısından farklılık göstermediğini göstermektedir.

Tablo 10'da sigara/alkol kullanımı değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 10.** Sigara/Alkol kullanma değişkeni T-Test tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kısıtlayıcı Alt Boyut	Evet	35	25,54	11,020	1,777	85	,081
	Hayır	52	21,77	7,355			
Duygusal Alt Boyut	Evet	35	39,80	17,307	1,631	85	,107
	Hayır	52	34,13	14,863			
Dışsal Alt Boyut	Evet	35	32,26	8,583	,016	85	,987
	Hayır	52	32,23	6,793			
Yeme Alışkanlıkları	Evet	35	97,60	27,020	1,812	85	,073
	Hayır	52	88,13	21,546			
Bilinçli Farkındalık	Evet	35	50,54	14,926	-1,958	85	,053
	Hayır	52	56,42	12,877			
Anksiyete	Evet	35	27,91	13,140	4,118	85	,000
	Hayır	52	16,10	13,117			

Sigara/alkol kullanımı değişkenine göre gruplar arasında Kısıtlayıcı Alt Boyutu Puanı, Duygusal Alt Boyutu Puanı, Dışsal Alt Boyutu Puanı ve Yeme Alışkanlıkları Ölçeği Puanı açısından istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Ancak, Sigara/alkol kullanımı değişkenine göre gruplar arasında Anksiyete Ölçeği Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Sigara/alkol kullanan bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalaması, kullanmayan bireylerin puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, sigara/alkol kullanımının anksiyete düzeyi üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini işaret etmektedir. Ancak, diğer alt boyutlar ve ölçekler açısından sigara/alkol kullanımının yeme davranışları, bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 11’de kendini görüş değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 11.** Kendini görüş değişkeni Kruskal Wallis-H analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Kısıtlayıcı Alt Boyut	Zayıf	11	13,64	3,233	3	27,075	,000
	Normal	46	22,02	8,174			
	Kilolu	28	28,36	8,530			
	Çok Kilolu	2	34,50	6,364			
	Total	87	23,29	9,141			
Duygusal Alt Boyut	Zayıf	11	26,45	12,691	3	10,575	,014
	Normal	46	34,07	14,380			
	Kilolu	28	43,14	17,133			
	Çok Kilolu	2	51,00	15,556			
	Total	87	36,41	16,038			
Dışsal Alt Boyut	Zayıf	11	30,91	8,372	3	1,584	,663
	Normal	46	32,54	7,477			
	Kilolu	28	32,04	7,676			
	Çok Kilolu	2	35,50	2,121			
	Total	87	32,24	7,516			
Yeme Alışkanlıkları	Zayıf	11	71,00	13,594	3	19,390	,000
	Normal	46	88,63	22,157			
	Kilolu	28	103,54	23,978			
	Çok Kilolu	2	121,00	11,314			
	Total	87	91,94	24,202			
Bilişsel Farkındalık	Zayıf	11	51,82	14,393	3	1,633	,652
	Normal	46	54,13	14,871			
	Kilolu	28	54,11	12,833			
	Çok Kilolu	2	64,00	5,657			
	Total	87	54,06	13,958			
Anksiyete	Zayıf	11	23,82	19,939	3	1,688	,640
	Normal	46	19,30	13,084			
	Kilolu	28	22,79	14,043			
	Çok Kilolu	2	13,00	11,314			

Kendini görüş değişkenine göre gruplar arasında Kısıtlayıcı Alt Boyutu Puanı, Duygusal Alt Boyutu Puanı, Dışsal Alt Boyutu Puanı, Bilişsel Farkındalık Ölçeği Puanı ve Anksiyete Ölçeği Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). Ancak, Kendini beden olarak farklı algılayan gruplar arasında Yeme Alışkanlıkları Ölçeği Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Kendini beden olarak normal algılayan bireylerin Yeme Alışkanlıkları Ölçeği puan ortalaması, zayıf algılayan bireylerin puan ortalamasından anlamlı derecede daha yükseken, kilolu algılayan bireylerin puan ortalaması normal algılayan bireylerden anlamlı derecede farklı ve daha yüksektir. Bu sonuçlar, bireylerin vücut algısının yeme alışkanlıkları üzerindeki etkisini göstermektedir. Ancak, diğer alt boyutlar ve ölçekler açısından kendini beden algısı ile yeme davranışları, bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

### Korelasyon Analizi

**Tablo 12.** Korelasyon analizi

		1	2	3	4	5	6
Kısıtlayıcı Alt Boyut (1)	r	1					
	p						
Duygusal Alt Boyut (2)	r	,333**	1				
	p	,002					
Dışsal Alt Boyut (3)	r	-,077	,421**	1			
	p	,479	,000				
Yeme Alışkanlıkları (4)	r	,574**	,919**	,561**	1		
	p	,000	,000	,000			
Bilinçli Farkındalık (5)	r	-,059	-,310**	-,376**	-,345**	1	
	p	,585	,003	,000	,001		
Anksiyete (6)	r	,171	,255*	,176	,288**	-,524**	1
	p	,114	,017	,102	,007	,000	

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

Yapılan analizler sonucunda, araştırmada incelenen değişkenler arasında çeşitli ilişkiler belirlenmiştir. Kısıtlayıcı Alt Boyutu ile Duygusal Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir ( $r = ,333$ ;  $p = ,002$ ). Benzer şekilde, Kısıtlayıcı Alt Boyutu ile Yeme Alışkanlıkları Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = ,574$ ;  $p = ,000$ ). Duygusal Alt Boyutu ile Dışsal Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = ,421$ ;  $p = ,000$ ), ve Duygusal Alt Boyutu ile Yeme Alışkanlıkları Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = ,919$ ;  $p = ,000$ ). Duygusal Alt Boyutu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -,310$ ;  $p = ,003$ ), ancak Duygusal Alt Boyutu ile Anksiyete Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r = ,255$ ;  $p = ,017$ ). Dışsal Alt Boyutu ile Yeme Alışkanlıkları Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = ,561$ ;  $p = ,000$ ), ve Dışsal Alt Boyutu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ( $r = -,376$ ;  $p = ,000$ ). Yeme Alışkanlıkları Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf

seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -,345$ ;  $p = ,001$ ), ancak Yeme Alışkanlıkları Ölçeği ile Anksiyete Ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = ,288$ ;  $p = ,007$ ). Son olarak, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Anksiyete Ölçeği arasında negatif yönlü ve orta derecede anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r = -,524$ ;  $p = ,000$ ). Bu bulgular, incelenen değişkenler arasında çeşitli ilişkilerin olduğunu ve bu ilişkilerin niteliklerini açıklamaktadır.

### Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, psikoloji lisans öğrencilerinin yeme davranışları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, katılımcıların yeme davranışları, bilinçli farkındalık ve anksiyete düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere bağlı olarak nasıl değiştiğini anlamaya yönelik bir araştırma yapılmıştır.

Bu çalışmanın bulguları, cinsiyet, covid geçirme durumu ve sigara/alkol kullanımı gibi sosyodemografik değişkenlere dayalı olarak yeme davranışları, bilinçli farkındalık ve anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Ancak, kendini görüş değişkeni altında, özellikle yeme davranışları ve kısıtlayıcı davranışlar açısından belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, beden algısının yeme davranışları üzerindeki etkisinin altını çizmektedir.

Ayrıca, yapılan ilişki analizleri, kısıtlayıcı davranışlar ile yeme alışkanlıkları arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu ve anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, yeme davranışları ve ruh sağlığı arasındaki karmaşık ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Bu çalışmadaki bulguların literatürdeki çalışmalarla uyduğu görülmektedir. Kaygı duyarlılığı boyutları ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi Taylor vd. (1996, s. 476) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya 52 panik bozukluğu hastası, 46 depresyon hastası ve 37 hem depresyon hem de panik bozukluğu hastası olmak üzere 135 kişilik bir örneklem katılmıştır. Araştırmada kaygı duyarlılığı boyutları ile panik bozukluğu ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuş, ayrıca depresyonu olan bireylerin kaygı duyarlılığı ölçeğinin bilişsel alt boyutlarından yüksek puan alırken, kaygı bozukluğu olanların da yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bu bulgular Olthuis vd. (2014, s. 122) kaygı duyarlılığı yüksek 85 hastayı kapsayan çalışmasının sonuçlarıyla örtüşmektedir. Araştırmada depresyonun bilişsel alt boyutla, sosyal kaygının sosyal alt boyutla, panik bozukluğunun ise fiziksel alt boyutla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Çalışma ayrıca Farkındalık Ölçeği ile Beck Anksiyete Ölçeği arasında önemli negatif ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular mevcut literatür tarafından desteklenmektedir. Örneğin, Hoge vd. (2013), yaygın anksiyete bozukluğu olan 87 bireyden ve sağlıklı kontrol grubundan 49 kişiden oluşan bir grupta farkındalık ile kaygı duyarlılığı, sürekli kaygı ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmalarının sonuçları, farkındalık ile diğer tüm değişkenler arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Yüksel vd. (2020, s. 198) 282 hamile kadında farkındalık ile depresyon, kaygı ve stres düzeyleri arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Çalışmaları, farkındalık puanları ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Desrosiers vd. (2013, s. 656), farkındalık ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için klinik bir örneklem kullanarak araştırma yapmışlardır. Bulguları, farkındalık ve depresyonun yanı sıra kaygı duyarlılığı arasında da olumsuz bir ilişki olduğunu göstermiştir. Literatürde ayrıca kaygı, depresyon ve bilinçli farkındalık arasındaki bağlantıyı araştırmak için farkındalık temelli terapilerden yararlanan çalışmalar da bulunmaktadır. Vøllestad vd. (2011, s. 285) tarafından yapılan bir çalışmada araştırmacılar anksiyete bozukluğu olan bireyleri iki ayrı gruba ayırmışlardır. Bir gruba farkındalık



temelli stres azaltma programı (MBSR) uygulanırken, diğer grup kontrol grubu olarak görev yapmıştır. Araştırmanın bulguları, MBSR alan grubun kaygı belirtilerinde gözle görülür bir azalma yaşadığını ortaya koymuştur.

Araştırma kapsamında, ölçeklerden alınan puanların ve değişkenler arasındaki ilişkilerin kadınlar ve erkeklerde nasıl farklılık gösterdiğine yönelik incelemeler yapılmıştır. Bu çalışmanın cinsiyet değişkeni üzerinde yaptığı analizler, yeme davranışları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkeni grupları arasında duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı alt boyut puanları ile yeme alışkanlıkları, bilinçli farkındalık ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, cinsiyetin bu psikolojik faktörler üzerindeki etkisinin sınırlı veya yok denecek kadar az olduğunu işaret etmektedir.

Mevcut literatür gözden geçirildiğinde, çok sayıda çalışmanın farkındalık ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırdığı keşfedilmiştir. Bu çalışmalardan biri, Wang ve Chopel (2017, s. 105) tarafından üniversite öğrencilerini kapsayan bir ön niceliksel araştırmadır. Bu çalışmada katılımcılara sistem dersleri kapsamında bilinçli farkındalık üzerine bir proje tamamlama görevi verilmiştir. Projeye başlamadan önce ve proje tamamlandıktan sonra katılımcılara Farkında Dikkat Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, kız öğrencilerin erkek meslektaşlarına kıyasla daha geniş bir farkındalık eğilimi sergilediğini ortaya çıkarmıştır. İlginçtir ki, kız öğrenciler başlangıçta müdahaleden önce daha yüksek düzeyde farkındalık sergilerken erkek öğrenciler kavramla tanıştırdıktan sonra aslında farkındalıkta bir artış yaşamışlardır. Buna karşılık kız öğrencilerin bilinçli farkındalık eğilimlerinin müdahale sonrasında azaldığı gözlenmiştir. Kız öğrenciler arasındaki bilinçli farkındalıktaki bu düşüşün, proje inşaatıyla ilişkili stres faktörüne atfedildiğine inanılmaktadır. Bilinçli farkındalık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran bir diğer çalışma ise Alispahic ve Hasanbegovic-Anic (2017, s. 155) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bosna Hersek'te yaşayan 441 kişiden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen araştırmada, bilinçli farkındalık ile yaş ve cinsiyet arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Bulgular, kadınların farkındalığın gözlemleme boyutunda erkeklerden daha iyi performans gösterdiğini, erkeklerin ise farkındalıkla davranma konusunda kızlara göre daha yüksek puanlar sergilediğini göstermektedir. Sonuçlardaki bu tutarsızlık, farklı bilişsel işlevlerin cinsiyete dayalı bu eşitsizliklerden sorumlu olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmanın Covid-19 geçirme değişkeni üzerindeki analizleri, katılımcıların Covid-19 geçirme durumları ile kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Covid-19 geçirme durumları ile yeme alışkanlıkları, bilinçli farkındalık ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar, Covid-19 geçirme durumunun bu psikolojik faktörler üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

Çalışmadaki bulgularının, 2020 baharında dünya çapında üniversite öğrencileri için bildirilen %25-43 anksiyete tahminlerinden düşük olduğunu belirtmekte fayda vardır (Islam vd., 2020, s. 7). Bu çalışma, diğer çalışmalara kıyasla bulguların daha yüksek olmasına rağmen, COVID-19 salgınının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine dair kanıtlar sunmaktadır. Örneğin, Çinli tıp öğrencilerinin katıldığı bir araştırma, yalnızca % 0,9'unun şiddetli kaygı, %2,7'sinin orta düzeyde kaygı ve %21,3'ünün hafif düzeyde kaygı bildirdiğini göstermiştir (Zheng, 2020, s. 201).

Üniversite öğrencilerinin Covid-19 salgınına ilişkin endişeleri, salgının akademik arayışları ve gelecekteki kariyer beklentileri üzerindeki potansiyel etkisinden kaynaklanıyor olabilir (Chen vd., 2020, s. 103). Ek olarak, karantina sırasında zorunlu sosyal mesafe tedbirleri öğrenciler arasında kaygının artmasına katkıda bulunabilir. Düzenli kişilerarası iletişimin yokluğunda anksiyete bozukluklarının daha yaygın ve şiddetli olma eğiliminde olduğu iyi bilinmektedir (Xiao, 2020, s. 2). Söz konusu çalışma,

öğrencilerin yaşı ile koronavirüse ilişkin kaygı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Dahası, son araştırmalar genç bireylerin aşırı derin düşünmeye ve salgın hakkında endişelenmeye daha yatkın olabileceğini ve bunun da artan kaygı belirtilerini açıklayabileceğini öne sürmektedir (Huang ve Zhao, 2020, s. 2).

Çalışmanın sigara/alkol kullanımı değişkeni üzerinde yaptığı analizler, sigara/alkol kullanımı ile kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Ancak, sigara/alkol kullanımının anksiyete düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Sigara/alkol kullanan katılımcıların anksiyete düzeylerinin, kullanmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmanın kendini görüş değişkeni üzerindeki analizleri, katılımcıların kendini beden olarak normal, zayıf veya kilolu görmeleri ile kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal alt boyut puanları arasında belirgin farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Özellikle, kendini beden olarak normal görenlerin yeme alışkanlıkları ve kısıtlayıcı davranışları açısından diğer gruplardan anlamlı derecede farklı olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmadan çıkarılabilecek bazı önemli sonuçlar şunlardır:

- Sosyodemografik Değişkenlerin Etkisizliği: Cinsiyet, COVID-19 geçirme durumu ve sigara/alkol kullanımı gibi sosyodemografik değişkenlerin yeme davranışları, bilinçli farkındalık ve anksiyete düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi yoktur.
- Beden Algısının Önemi: Beden algısı, yeme davranışları üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Kendini beden olarak normal görenlerin yeme alışkanlıkları ve kısıtlayıcı davranışları, diğer gruplardan anlamlı derecede farklıdır.
- Kısıtlayıcı Davranışlar ve Yeme Alışkanlıkları: Kısıtlayıcı davranışlar ile yeme alışkanlıkları arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır, bu da kısıtlayıcı davranışların yeme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.
- Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık: Anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır, yani yüksek farkındalık düzeyleri düşük anksiyete ile ilişkilidir.
- Farkındalık Temelli Müdahalelerin Etkisi: Farkındalık temelli terapiler ve programlar, anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olabilir, bu da ruh sağlığına yönelik müdahalelerde farkındalık çalışmalarının önemini vurgulamaktadır.
- Sigara ve Alkol Kullanımının Anksiyete Üzerindeki Etkisi: Sigara ve alkol kullanımı, anksiyete düzeylerini artırmakta, bu da bu maddelerin kullanımının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir.

Bu sonuçlar, psikolojik faktörlerin yeme davranışları ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak ve bu alandaki müdahale stratejilerini geliştirmek için önemli bilgiler sunmaktadır.

### Kaynaklar

Akay, G. ve Demir, L.S. (2020) Toplum beslenmesinde sürdürülebilirlik ve çevre. *Selçuk Medical Journal*, 36 (3), 282-287.

- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10 (1), 155–166.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2), 73-86.
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness-bilinçli farkındalık*. İnkılap Kitabevi.
- Baer, R.A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23 (4), 281-300.
- Bannister, D. (1985). The free-floating concept of anxiety. In E. Karas (Eds.), *Current issues in clinical psychology* (pp. 227-235). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6772-1\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6772-1_14)
- Barışkan, H. ve Karakoç Kumsar, A. (2020). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı ve yeme farkındalık düzeyleri. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17 (2), 162-169.
- Batman, D. ve Yılmaz, S. (2023). Yetişkin bireylerde Yeme Davranışı ile Anksiyete, Uyku Kalitesi ve Akdeniz Diyetine Bağlılık Arasındaki İlişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (20), 610-624.
- Baysal, A. (2017). *Beslenme* (17. Baskı). Hatiboğlu Yayınevi.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (6), 893-897.
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & 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.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması* [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:248040).
- Bushi, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:433525).
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan Coronavirus (2019-nCoV): The Need To Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9 (2), 103-104.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30 (7), 654-661.
- Ersoy, A. F. ve Arpacı, F. (2003). Üniversite öğrencilerinin konut koşullarının ve konutta yaşamayı tercih etme nedenlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 181-191.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.). Pearson.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 372-383.

- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W., & Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: Examining predictors of disability. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 1-7.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety Disorder, Depressive Symptoms And Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Islam N., Sharp S. J., & Chowell G. (2020). Physical distancing interventions and incidence of coronavirus disease 2019: natural experiment in 149 countries. *BMJ*, 370.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018) Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27 (1), 70-80.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 144-56.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamali, E. ve Dicle, A.N. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyo-kültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (30), 63-71.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125-34.
- Nam, A. ve Akbay, S. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (31), 4210-4237.
- Olthuis, J. V., Watt, M. C., & Stewart, S.H. (2014). Anxiety Sensitivity Index (ASI-3) subscales predict unique variance in anxiety and depressive symptoms. *Anxiety Disorders*, 28 (2), 115-124.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N.K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3 (3), 155-161.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1 (1), 25-32.
- Özkan, N. ve Bilici, S. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 16-24.
- Özütürker, S. ve Özer, K.B. (2016). Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (2), 63-73.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 157-176.
- Pekcan, A. G., Şanlıer, N., Baş, M., Başoğlu, S. ve Acar-Tek, N. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi 2022 (TÜBER)*. Kayhan Ajans.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety* (2th ed.). Taylor & Francis.

- Tapper, K. (2022) Mindful eating: what we know so far. *Nutrition Bulletin*, 47, 168–185.
- Taylor, S., Koch, W. J., Woody, S., & McLean, P. (1996). Anxiety sensitivity and depression: how are they related? *Abnormal Psychology*, 105 (3), 474-479.
- Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172.
- Vardar, E. ve Erzen, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma Ergenlerde yeme bozuklukları (YB) ve komorbid psikiyatrik bozuklukların yaygınlığı: İki aşamalı toplum temelli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (4), 205–212.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49 (4), 281-8.
- Wang, W., & Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A pilot quantitative study. *Issues in Information Systems*, 18 (4), 105-115.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated For 14 Days During The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923921-1–e923921-8.
- Yu, J., Song, P., Zhang, Y., & Wei, Z. (2020). Effects of mindfulness-based intervention on the treatment of problematic eating behaviors: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26 (8), 666–679.
- Yüksel, A., Dabanlı, Z. ve Yılmaz, E.B. (2020). Gebelerde bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *JAREN*, 6 (2), 195-202.
- Zheng, W. (2020). Mental Health And A Novel Coronavirus (2019-nCoV) in China. *Journal of Affective Disorders*, 269, 201-202.

#### **Etik Kurul Kararları**

Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Çalışmada Etik Kurul izni gerekmemiştir.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan etmektedirler.

#### **Çatışma Beyanı**

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.

#### **Yayın Etiği Beyanı**

Bu makalenin planlanmasından uygulanmasına, veri toplanmasından veri analizine kadar tüm süreç boyunca "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında

belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümünde yer alan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerin hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu araştırmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve atıf kurallarına uyulmuştur. Toplanan verilerde herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. Bu çalışma değerlendirme için başka bir akademik yayın ortamına gönderilmemiştir.