



ARAŞTIRMA MAKALESİ
RESEARCH ARTICLE
CBU-SBED, 2023, 10 (3): 265-274

Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Yeme Farkındalığı Durumlarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Dietary Habits and Mindful Eating Status of University Students

Hatice Kübra Aras^{1*}, İrem Delen²

¹ Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Antalya, Türkiye.
² Serbest Araştırmacı, İstanbul, Türkiye.

e-mail: dytkubrayilmaz@hotmail.com , dytiremdelen@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7750-6024
ORCID: 0000-0001-9197-1133

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Hatice Kübra ARAS
Gönderim Tarihi / Received:06.12.2022
Kabul Tarihi / Accepted: 11.06.2023
DOI: 10.34087/cbusbed.1213611

Öz

Bu araştırma 18-30 yaş aralığında olan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu araştırma Mart- Nisan 2022 tarihlerinde özel bir üniversitede öğrenim gören 18-30 yaş aralığında bireyler ile yürütülmüştür. Veri toplama aşamasında, katılımcıları tanımak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)" ve besin tüketim kaydını sorgulayan bir anket formu uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %63,5'i kadın, %36,5'i erkek öğrencidir. Bireylerin %43,4'ü ara öğünde tatlı besinler tercih etmekte olup %52,9'u haftada birkaç kez fastfood tükettiğini belirtmektedir. Öğrencilerin %50,1'inin stres durumunda besin tüketimi artarken, %77,6'sının can sıkıntısı durumunda besin tüketimi artmaktadır. Yeme farkındalığı alt ölçek puanları incelendiğinde duygusal yeme puanı erkeklerde daha yüksek olduğu, yeme kontrolü puanının ise kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05). YFÖ-30 toplam puan ortalaması 96,40±13,62 olarak bulunmuştur. Diyetle alınan enerji miktarı cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (p<0,05) ve günlük alım miktarı (RDA) düzeyini karşılama oranı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Diyetle alınan protein miktarlarının da erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bu araştırma güncel literatüre destek olacak niteliktedir. Duygusal yeme, depresyon, stresin ve yeme farkındalığının birbiriyle olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bireylerin multidisipliner bir yaklaşımla değerlendirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Stres, Obezite, Yeme Farkındalığı

Abstract

Mindful eating helps people to take hunger into account and satiety signals and to maintain a healthier lifestyle. This study aimed to evaluate the nutritional habits and eating awareness of students aged 18-30. It was conducted with individuals between the ages of 18-30 studying at a private university in March-April 2022. During the data collection phase, "Individual Information Form", "Mindful Eating Scale (MES-30)" prepared by the researcher, and a questionnaire questioning the food consumption was applied in order to get to know the participants. The study population was consisting of 63.5% female and 36.5% male participants. 43.4% of the students participating in the research prefer sweet foods as snacks and 52.9% of them state that they consume fast food several times a week. It was determined that 50.1% of the students increased their food consumption in case of stress, while 77.6% of them increased their food consumption in case of boredom. When the eating awareness subscale scores were examined, it was found that the emotional eating score was higher in men, and the eating control score was higher in women (p<0.05). MES-30 average total score was 96.40±13.62. The amount of energy taken in the diet

shows a statistically significant difference according to the genders ($p<0.05$) and the rate of meeting the daily intake (RDA) level was found to be higher in men. It was determined that the amount of protein taken in the diet was higher in men ($p<0.05$). This research will support the current literature. Considering the relationship between emotional eating, depression, stress and eating awareness, individuals should be evaluated with a multidisciplinary approach.

Keywords: Nutrition, Stress, Obesity, Eating Awareness

1. Giriş

İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme; kaliteli yaşam sağlamak, sağlığı korumak, uygun zamanlarda vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir [1,2]. Tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilinci küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için artırılmalıdır ve sağlıklı beslenme yaşam biçimine dönüştürülmelidir [3]. Beslenme ihtiyacını biyolojik gerekliliğinin yanı sıra psikolojik açıdan da karşılanması önemli bir husustur. Bireyler öfkelenmelerinde ya da kendilerini baskı altında hissettiklerinde normal tüketiminden daha fazla besin tüketebilmektedir, benzer olarak heyecanlı ya da aşırı stresli durumlarda hiç yemek yenmemesi de duygusal durumların yemek yeme üzerindeki etkisi ile ifade edilmektedir. Bu durum psikolojik faktör olarak açıklanmaktadır [4]. Küreselleşme ile birlikte yoğun yaşam temposu toplumların beslenme alışkanlıkları ve besin tercihlerini değiştirerek düzensiz ve sağlıksız beslenmenin artışına neden olmuştur. Düzensiz ve sağlıksız beslenmenin sonucu olarak da Türkiye’de ve dünyada özellikle adolesan ve gençlik döneminde sağlık sorunlarında hızlı bir artış görülmektedir [5]. Problemlili yeme davranışları, obezitenin yayılmasının önde gelen nedeni olarak tanımlanmakta ve zamanla sağlıksız kilo alımı, yüksek tansiyon, metabolik işlev bozuklukları riski ile ilişkilidir [6].

Farkındalıkla yeme duygulara,bedensel duymalara ve davranışlara, yeme ile ilgili düşüncelere dikkatin uygulanmasıdır [7] Açlık ve tokluğu etkileyen içsel ve dışsal faktörlerin farkında olarak besin tüketme sürecinin bilincinde olmak yeme farkındalığı olarak tanımlanmaktadır. Farkındalık uygulamaları bireysel sağlığın yanı sıra çevresel sağlığın korunmasına da önemli ölçüde faydalı olacaktır. Yeme hızı yavaşlarsa besinlerin tat ve doku gibi özelliklerinin tam olarak kavranmış olur bu yüzden yeme hızını yavaşlatmak amaç edinilmelidir. Yeme farkındalığı besinin tat, doku ve çekiciliği ile ilgili yeme deneyimlerinin farkında olmayı amaçlamaktadır. Yeme farkındalığı bütün duyguların kullanılması gereken bir süreci kapsamaktadır. Bu süreçte birey hem besinsel ihtiyacını karşılamakta hem de doygunluk sürecini tamamladığını anlayarak yeme farkındalığı temelinin oluşturmaktadır [8].

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde; düzensiz beslendikleri, ya az yeme ya da aşırıya kaçma şeklinde dengesiz ve yetersiz beslenme alışkanlığına sahip olduğu görülmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenerek değerlendirilmesi ve bu konuda önerilerin geliştirilmesi, uygunsuz beslenmenin getireceği olumsuzluklar açısından önlem almak adına oldukça büyük öneme sahiptir [9].

Bu araştırmanın amacı; 18-30 yaş aralığında olan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesidir.

2. Materyal ve Metot

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırma üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi amacıyla kesitsel bir çalışma olarak planlı bir şekilde yürütülmüştür.

2.2. Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma Ekim-Nisan 2022 tarihleri arasında üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi amacıyla özel bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler arasından randomizasyon yöntemi ile atanmış olup gönüllü olarak katılmak isteyen 425 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya katılan her öğrenciden araştırmaya başlamadan önce gönüllü olduklarına dair yazılı ‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu’ alınmış ve araştırma süresince etik kurallara dikkat edilerek Helsinki Deklarasyonu Prensipleri’ne uygun bir şekilde sürdürülmüştür. Araştırmanın örneklemini %63,5 kadın %36,5 erkek birey oluşturmaktadır. Güç analizi, G-Power 3.1 programı ile yapılmış olup Köse’nin çalışması referans olarak alınmıştır.[10]. Güç analizinde %95 güç, 0,25 etki büyüklüğü, 0,05 alfa değeri ile 252 değerine ulaşılmıştır. Güç analizi yapılırken ANOVA testi sonuçları kullanılmıştır. Örneklem sayısı güç analizinde 302 olarak belirlenirken 252+%20’lik kayıp göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmaya dahil olma kriterleri; 18-30 yaş aralığında kadın/erkek birey olması, bilgilendirme onam formunu imzalayarak araştırmaya katılmaya gönüllü olunması, acil bir sağlık durumunun bulunmaması ve iletişime engel herhangi bir rahatsızlık durumunun olmaması olarak belirlenmiştir. Dışlama kriterleri ise şunlardır; 18 yaşından küçük olmak, 30 yaşından büyük olmak,

araştırmaya katılmaya gönüllü olmamak, acil bir sağlık durumunun varlığı ve iletişime engel bir rahatsızlık durumunun olmasıdır.

2.3. Araştırmanın Yöntemi

Veriler ücretsiz bir online platform üzerinden sağlanan bağlantı ile bireylere çevrimiçi form olarak gönderilmiş aynı zamanda kampüs içerisinde yüz yüze anket yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmanın yürütüldüğü üniversiteye kayıtlı 10800 öğrenciden 680 kişiye anket formu, 80 kişiye çevrimiçi anket formu iletilmiştir. Form iletilen öğrencilerden 335 öğrenci araştırmaya katılmak istemediğini belirtmiş olup araştırma 425 öğrenci ile tamamlanmıştır.

2.3.1. Kişisel özellikler

Bireylere, demografik özellikleri, genel sağlık bilgileri, antropometrik ölçümlere ilişkin bilgileri [boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg)], beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarına ilişkin sorular, yeme farkındalığı ölçeği (YFÖ-30) [11] ve besin tüketim kaydı sorgulayan bir anket formu uygulanmıştır.

2.3.2. Antropometrik ölçümler

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu: Bireylerin vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları anket yoluyla sorularak öğrenilmiştir. Beden kütle indeksi; bireylerin vücut ağırlığının metre cinsinden boylarının karesine bölünerek hesaplanmıştır.

BKİ sınıflandırmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflandırması kullanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı sınıflandırmaya göre; BKİ<18,5 kg/m² olanlar zayıf, 18,5- 24,9 kg/m² normal, 25-29,9 kg/m² hafif şişman, >30 kg/m² şişman arasında olarak değerlendirilmiştir [12].

2.3.3. Yeme farkındalığı ölçeği (YFÖ-30)

Yeme farkındalığı ölçeği ile bireylerdeki yeme davranışı ile duygusal durum arasındaki ilişki sorgulanabilmektedir. 28 soruluk 4'lü likert tipi ölçekte 5 alt faktör bulunmaktadır [11]. Yeme farkındalığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Köse ve arkadaşları tarafından yapılmıştır [13]. Otuz sorudan oluşan ölçekte 5'li likert skalası (1:hiç, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sık sık, 5:her zaman) kullanılmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine bakıldığında Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans şeklinde 7 faktöre dağılmıştır. 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27.sorular düz puanlandırılmaktadır. Geriye kalan sorular ters* puanlandırılmaktadır. {*Ters Puanlama (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)} Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanını vermektedir. Puanlama yapılırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır [11].

2.3.4. Besin tüketim kaydı

Bireylerden, anket yoluyla 24 saatlik besin tüketim kaydı alınmıştır. Diyetle alınan günlük enerji ve besin öğeleri, Türkiye için geliştirilmiş olan "Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBIS)" kullanılarak analiz edilmiştir. Öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre enerji ve besin öğelerini karşılama durumları Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi temel alınarak belirlenmiştir [3].

2.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler İstatistik Paket Programı 26.0 (Istatistical Program for Social Sciences-SPSS for Windows, 26.0) kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlardan (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) faydalanılmıştır. Değişkenler için tanımlayıcı veriler ortalama, standart sapma ($\bar{x} \pm SS$), kategorik değişkenlerin gösteriminde ise sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde gösterilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu analiz edilmiştir. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ile yeme farkındalığı ölçeği puan ortalaması arasında, parametrik değişkenlerde Independent-Samples t Test kullanılmıştır. Sonuçlar anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde ve % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

3. Bulgular ve Tartışma

3.1 Bulgular

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür. Araştırmaya 425 öğrenci katılmış olup öğrencilerin %63,5'i (270 kişi) kadın %36,5 'i (155 kişi) erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,72±1,69'dur. Bireylerin %1,9'u hazırlık, %34,1'i 1.sınıf, %30,4'ü 2.sınıf, %21,4'ü 3.sınıf, %12,2'si 4. Sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %14,1'i Beslenme ve Diyetetik, %12'si Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, %10,8'i Tıp fakültesinde öğrenim görmekte iken diğer katılımcılar Psikoloji, Moda Tasarım, Yazılım Mühendisliği, Türk Dili ve Edebiyatı gibi farklı bölümlerde öğrenimine devam etmektedir. Bireylerin cinsiyetlerine göre besin tüketim durumları Tablo 1' de verilmiştir. Katılımcıların %50,1'i stres durumunda besin tüketiminin arttığını ve bu durumda genellikle (%52) tatlı besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin %43,4'ü ara öğünde tatlı besinler tercih etmektedir. Bireylerin %77,6'sının can sıkıntısı durumunda besin tüketimi artmakta olup %42,8'i canı sıkırken tatlı besinler tüketmektedir. Daha önce diyet yapma durumları değerlendirildiğinde katılımcıların %45,9'unun diyet yaptığı saptanmış olup bu bireylerin %45,6'sının diyetisyen kontrolünde diyetinin planlandığını belirtilmiştir. (Tablo 1).

Tablo 1.: Bireylerin cinsiyetlerine göre besin tüketim durumu

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ara Öğün Besin Tercihi						
Tatlı besinler	122	32,1	43	11,3	165	43,4
Tuzlu besinler	44	11,6	31	8,2	75	19,7
Fast food tarzı	23	6,1	18	4,7	41	10,8
Paketli ürünler	62	16,3	37	9,7	99	26,1
Fast Food Tüketim Sıklığı						
Hiç tüketmem	3	0,7	5	1,2	8	1,9
Her gün	35	8,2	21	4,9	56	13,2
Haftada birkaç kez	137	32,2	88	20,7	225	52,9
Ayda bir	34	8	17	4	51	12
Ayda birkaç kez	51	12	20	4,7	71	16,7
2-3 ayda bir	10	2,4	4	0,9	14	3,3
Stres Besin Tüketiminizi Arttırır Mı?						
Evet	153	36	60	14,1	213	50,1
Hayır	117	27,5	95	22,4	212	49,9
Stresliyken Tüketilen Besin Türü						
Tatlı besinler	147	34,6	74	17,4	221	52
Tuzlu besinler	28	6,6	13	3,1	41	9,6
Fast food tarzı	48	11,3	48	11,3	96	22,6
Paketli ürünler	47	11,1	20	4,7	67	15,8
Canınız Sıkılınca Besin Tüketir Misiniz?						
Evet	228	53,6	102	24	330	77,6
Hayır	42	9,9	53	12,5	95	22,4
Canınız Sıkıncan Tükettiğiniz Besin Türü						
Tatlı besinler	124	29,2	58	13,6	182	42,8
Tuzlu besinler	18	4,2	14	3,3	32	7,5
Fast food tarzı	51	12	49	11,5	100	23,5
Paketli ürünler	77	18,1	34	8	111	26,1
Porsiyon Kontrolüne Dikkat Etme Durumu						
Evet	119	28	49	11,5	168	39,5
Hayır	151	35,5	106	24,9	257	60,5
Önceden Diyet Yapma Durumu						
Evet	130	30,6	65	15,3	195	45,9
Hayır	140	32,9	90	21,2	230	54,1
Diyetiniz Kim Tarafından Yazıldı?						
Diyetisyen	64	32,8	25	12,8	89	45,6
Doktor	3	1,5	6	3,1	9	4,6
Spor hocası	12	6,2	18	9,2	30	15,4
Gazete/dergiden örnek liste	13	6,7	2	1	15	7,7
Sosyal medya	38	19,5	14	7,2	52	26,7

Tablo 2.: Bireylerin cinsiyetlere göre fiziksel aktivite değişkenlerine ilişkin dağılımları

	Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	n	%	N	%
Fiziksel Aktivite Durumu						
Evet	69	16,2	75	17,6	144	33,9
Hayır	123	28,9	38	8,9	161	37,9
Bazen	78	18,4	42	9,9	120	28,2
Fiziksel Aktivite Türü						
Yürüyüş, koşu	73	27,7	38	14,4	111	42
Ağırlık antrenmanları	6	2,3	21	8	27	10,2
Pilates, yoga vb	25	9,5	2	0,8	27	10,2
Fitness	38	14,4	45	17	83	31,4
Diğer	5	2	11	4,2	16	6,2
Fiziksel Aktivite Sıklığı						
Her gün	18	6,8	10	3,8	28	10,6
Haftada 4-5 kez	32	12,1	43	16,3	75	28,4
Haftada 1-3 kez	75	28,4	59	22,3	134	50,8
Ayda 2-3	22	8,3	5	1,9	27	10,2

Bireylerin cinsiyetlere göre fiziksel aktivite değişkenlerine ilişkin dağılımları tablo 2’de verilmiştir. Bireylerin %37,9’u fiziksel aktivite yapmadığını, %33,9’u düzenli fiziksel aktivite yaptığını, %28,2’si ise bazen fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Bireylerin çoğunluğu (%42) fiziksel aktivite olarak yürüyüş, koşu yaptığını belirtmiştir. Bireylere fiziksel aktivite sıklığı sorulduğunda ise %50,8’i haftada 1-3 kez yaptığını belirtmiştir. Kadın bireylerin çoğunluğu (%28,9) fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir. Fiziksel

aktivite yapan kadın bireylerin (%16,2) çoğunluğu yürüyüş, koşu yapmaktadır (%27,2). Kadın bireylerin %28,4’ü haftada 1-3 kez fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Erkek bireylerin %17,6’sı fiziksel aktivite yapmaktadır ve %14,4’ü fiziksel aktivite olarak yürüyüş, koşu yapmaktadır. Erkek bireylere fiziksel aktivite sıklığı sorulduğunda çoğunluğu (%22,3) haftada 1-3 kez yaptığını bildirmiştir (Tablo 2).

Tablo 3.: Bireylerin yaş, ağırlık, boy, BKİ bilgileri ve kendi ağırlıklarını değerlendirme durumları

Ağırlık, Boy, BKİ durumları	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	p*
Ağırlık	Kadın	270	57,45	9,03	0,001
	Erkek	155	77,88	13,57	
Boy	Kadın	270	164,9	6,14	0,001
	Erkek	155	180,77	6,19	
BKİ	Kadın	270	21,08	3,16	0,001
	Erkek	155	23,74	3,75	

Bireylerin Kendi Ağırlıklarını Değerlendirmesi

Ağırlık Değerlendirme	Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Zayıf	25	5,9	20	4,7	45	10,6
Normal	177	41,6	102	24	279	65,6
Hafif şişman	49	11,5	26	6,1	75	17,6
Şişman	19	4,5	6	1,4	25	5,9
Obez	-	-	1	0,2	1	0,2

Tablo 3’de bireylerin vücut ağırlığı , boy, BKİ durumları ve kendi vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi verilmektedir. Kadın bireylerin ağırlık ortalaması 57,45 kg iken erkek bireylerin ağırlık ortalaması 77,88 kg olarak saptanmış olup cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kadın bireylerin boy ortalaması 164,9 m iken erkek bireylerin boy ortalaması 180,77 m olarak saptanmış olup cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kadın bireylerin BKİ ortalaması 21,8 kg/m^2 iken erkek bireylerin BKİ ortalaması 23,74 kg/m^2 olarak saptanmış olup cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kendini normal olarak değerlendiren bireyler örneklemin %65,6’sını ve kendini şişman olarak değerlendiren bireyler ise örneklemin % 5,9’unu oluşturmaktadır (Tablo 3).

Tablo 4.: Bireylerin cinsiyete göre yeme farkındalığı ölçeği ve alt boyu puan ortalamaları

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	<i>p*</i>
Toplam	Kadın	270	3,21	0,45	0,888
	Erkek	155	3,20	0,46	
Düşünmeden Yeme	Kadın	270	3,25	0,83	0,692
	Erkek	155	3,22	0,86	
Duygusal Yeme	Kadın	270	2,99	0,98	0,001
	Erkek	155	3,44	0,99	
Yeme Kontrolü	Kadın	270	3,79	0,90	0,001
	Erkek	155	3,30	0,90	
Farkındalık	Kadın	270	3,18	0,42	0,232
	Erkek	155	3,12	0,47	
Yeme Disiplini	Kadın	270	2,83	0,76	0,502
	Erkek	155	2,88	0,83	
Bilinçli Beslenme	Kadın	270	3,19	0,56	0,242
	Erkek	155	3,12	0,52	
Enterferans	Kadın	270	3,42	0,99	0,771
	Erkek	155	3,44	0,88	

İndepented-Samples t test ile hesaplanmıştır.

* $p<0,05$

Bireylerin cinsiyete göre yeme farkındalığı ölçeği ve alt boyu puan ortalamaları Tablo 4’de gösterilmiştir. Yeme farkındalığı ölçek toplam puan ortalaması $96,40\pm 13,62$ olarak saptanmıştır. YFÖ-30 toplam puan ortalaması kadınlarda $96,47\pm 13,51$, erkeklerde $96,27\pm 13,86$ olarak bulunmuş olup YFÖ-30 toplam puanları cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ($p>0,05$). Araştırmaya katılan bireylerin, genel ölçek ortalama puanı ile düşünmeden yeme, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme) alt ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Yeme farkındalığı alt ölçek puanlarına göre duygusal yeme ve yeme kontrolü alt ölçek ortalama puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($p<0,05$).

Tablo 5’de bireylerin cinsiyetlerine göre alınan enerji ve besin öğeleri değerlendirmeleri verilmektedir. Diyetle alınan enerji miktarı cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı fark

saptanmış ($p<0,05$) olup günlük alım miktarı (RDA) düzeyini karşılama oranı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Diyetle alınan protein, yağ, karbonhidrat ve lif miktarlarının erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Diyetle alınan vitamin E, vitamin B₁, vitamin B₂, folik asit, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Beslenme ile alınan vitamin A, vitamin C miktarı günlük alım miktarı (RDA) düzeyini karşılama oranı kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Beslenme ile alınan karoten, vitamin E, vitamin B₁, vitamin B₂, folik asit, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir, çinko miktarı günlük alım miktarı (RDA) düzeyini karşılama oranı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.: Bireylerin cinsiyetlerine göre alınan enerji ve besin öğeleri değerlendirmeleri

	Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	p*	RDA	RDA%
Enerji (kcal)	Kadın	270	1278,18	591,54	0,001	1786	71,56
	Erkek	155	1803,86	876,07		2239	80,56
Protein(g)	Kadın	270	53,59	25,10	0,001	49,8	47,38
	Erkek	155	87,00	50,30		59,7	145,74
Protein %	Kadın	270	18,12	6,34	0,009	-	-
	Erkek	155	19,80	6,38		-	-
Yağ (g)	Kadın	270	56,75	28,23	0,001	-	-
	Erkek	155	79,14	41,29		-	-
Yağ %	Kadın	270	39,22	7,61	0,459	-	-
	Erkek	155	38,65	7,82		-	-
Karbonhidrat (g)	Kadın	270	134,96	75,28	0,001	130	103,82
	Erkek	155	180,87	100,85		130	139,13
Karbonhidrat %	Kadın	270	42,60	9,99	0,215	-	-
	Erkek	155	41,32	10,63		-	-
Lif (g)	Kadın	270	12,63	6,82	0,001	25	50,52
	Erkek	155	16,36	10,78		25	65,46
Çoklu Doymamış Yağ	Kadın	270	9,06	6,01	0,001	-	-
	Erkek	155	12,70	9,67		-	-
Vitamin A	Kadın	270	771,46	652,25	0,152	650	118,68
	Erkek	155	868,78	706,88		750	115,83
Karoten	Kadın	270	2,18	3,38	0,458	-	-
	Erkek	155	1,94	2,858		-	-
Vitamin E	Kadın	270	7,13	4,37	0,001	11	64,86
	Erkek	155	9,51	6,23		13	73,19
Vitamin B₁	Kadın	270	0,57	0,26	0,001	1,1	52,09
	Erkek	155	0,86	0,61		1,2	71,76
Vitamin B₂	Kadın	270	0,98	0,43	0,001	1,1	89,4
	Erkek	155	1,36	0,71		1,2	113,53
Folik Asit	Kadın	270	180,29	91,33	0,001	330	54,63
	Erkek	155	242,13	134,72		330	73,37
Vitamin C	Kadın	270	57,30	46,91	0,497	95	60,32
	Erkek	155	60,55	48,48		110	55,05
Sodyum	Kadın	270	2283,74	1167,38	0,001	1,5	152249,53
	Erkek	155	3234,95	4220,46		1,5	215663,4
Potasyum	Kadın	270	1633,93	697,02	0,001	4,7	34764,54
	Erkek	155	2019,23	972,66		4,7	42962,53
Kalsiyum	Kadın	270	51,35	279,97	0,005	1000	5,13
	Erkek	155	603,01	358,34		1000	60,30
Magnezyum	Kadın	270	183,31	79,88	0,001	300	61,10
	Erkek	155	254,91	157,89		350	72,83
Fosfor	Kadın	270	802,20	336,71	0,001	550	145,82
	Erkek	155	1161,69	614,62		550	211,21
Demir	Kadın	270	6,72	3,13	0,001	16	42,01
	Erkek	155	9,91	6,50		11	90,11
Çinko	Kadın	270	7,35	3,32	0,001	12,7	57,94
	Erkek	155	11,03	5,90		16,3	67,68

İndepented-Samples t test ile hesaplanmıştır.

* p<0,05

RDA: Dietary Reference Intake; Diyet Referans Alımı

3.2. Tartışma

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi üzerine planlanmış ve yürütülmüş bu araştırmaya 270 kız, 155 erkek 18-30 yaş arası birey olmak üzere gönüllü toplamda 425 kişi katılmıştır.

Ülkemizde yürütülen çalışmalarda öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve davranışları konusunda oldukça ciddi problemlerin yaşandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlıklarının olmadığı, tek öğün beslenerek öğünlere gerekli önemi vermedikleri ve yetersiz ve dengesiz beslendikleri saptanmıştır [10].

Ara öğünlerde tatlı besin tüketimine bakıldığında kadın öğrencilerin %32,1'inin, erkek öğrencilerin %11,3'ünün ara öğünlerde tatlı besinleri tercih ettiği görülmüştür. Katılımcıların %50,1'minin stres durumunda besin tüketimi arttığını ve bu durumda genellikle (%52) tatlı besinleri tercih ettikleri saptanmıştır. Üniversite Öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada öğrencilerin ara öğünlerde bisküvi, kek, çikolata tüketimine bakıldığında kadın öğrencilerin %65,1'i, erkek öğrencilerin %54,9'u bu besinleri tükettiği saptanmıştır [10].

Porsiyon ölçüsü ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada katılımcılardan günlük farkındalıklarını, yeme farkındalıklarını ve yüksek enerjili besinlerin tüketimlerini kayıt ederek bildirmeleri istenmiştir. Farkındalık seviyeleri yüksek olan bireylerin yüksek enerjili besinleri daha küçük porsiyonlarda tükettikleri belirlenmiştir [14]. Üniversite öğrencilerinin beden algısına göre porsiyon tahminlerinin değerlendirildiği bir çalışmada cinsiyetin porsiyon seçimini etkilediği belirlenmiştir. Erkekler kadınlara göre daha büyük porsiyonları seçme eğilimi göstermektedir [15]. Bu çalışmada bireylerin %60,5'i porsiyon kontrolüne dikkat etmezken, %39,5'i porsiyon kontrolüne dikkat etmektedir. Kadınların %28'i erkeklerin ise %11,5'i porsiyon kontrolüne dikkat etmektedir. (Tablo 1)

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nın verilerine göre 20-30 yaş arasındaki erkeklerin %52,2'i fiziksel olarak sedanter veya hafif aktivite düzeyine sahip iken kadınların %54,1'ü fiziksel olarak sedanter veya hafif aktivite düzeyine sahip olduğu saptanmıştır [16]. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir çalışmada bireylerin %26,4'ünün (erkekler %25,3, kadınlar %27,2) hiç fiziksel aktivite yapmadıkları tespit edilmiştir [17]. Bu çalışmada, yetişkinlerin %26,4'ü (erkekler %25,3, bayanlar %27,2) hiç fiziksel aktivite yapmadıklarını tespit etmiştir Bu çalışmada kadınların %28,9'u fiziksel aktivite yapmadığını belirtirken, erkeklerin %8,9'u fiziksel aktivite yapmamaktadır. Bu araştırma TBSA verileriyle benzerlik göstermekte olup öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.(Tablo 2)

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi' ne göre 19-30 yaş arası kadınlarda boy 164 cm, ağırlık 59 kg ve 19-30 yaş arası erkeklerde boy 177 cm, ağırlık 72 kg olarak belirtilmiştir [3]. Özen Ünal çalışmasında

Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin vücut ağırlıklarının ortalamasını 58,34±9,49 kg, boy uzunluklarının ortalamasını 165,05±6,68 cm olarak bildirmiştir [18]. Araştırmada bireylerin yaş aralığı 18-30 olarak belirlenmiştir. Kadın bireylerin kilo ortalaması 57,45±9,03 kg, erkek bireylerin ise 77,88±13,57 kg olarak saptanmıştır. Kadın bireylerin boy ortalaması 164,9±6,14 cm erkek bireylerin ise 180,77±6,19 cm olarak saptanmaktadır. Bu araştırma yapılan diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir.

Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması (TBSA)'na göre beden kütle indeksi 19-30 yaş kadınlarda 24,50±5,20 kg/m², erkeklerde 24,40±3,80 kg/m² olarak bildirilmiştir [16]. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada katılımcıların BKİ incelendiğinde; %79,9'unun BKİ 25 kg/m²'nin altında normal kilolu, %16,6'sının (n=158) 25-30 kg/m² arasında fazla kilolu ve %3,6'sının (n=34) 31 kg/m² ve üzeri olduğundan obez olduğu saptanmıştır [19]. Bu çalışmada bireylerin BKİ aralığı 15,90-44,80 kg/m² olarak belirlenirken kadın bireylerin BKİ ortalaması 21,08±3,61 kg/m² erkek bireylerin BKİ ortalaması 23,74±3,75 kg/m² olarak saptanmıştır. Araştırma literatür ile benzer sonuç göstermektedir. (Tablo 3)

Framson ve arkadaşlarının çalışmasında yeme farkındalığı ölçeği puanının BKİ değeri arttıkça azaldığı belirtilmiştir [9]. Başka bir çalışmada öğrencilerin BKİ azaldıkça yeme farkındalığı düzeyinin benzer şekilde arttığı görülmüştür [20]. Bu çalışmada YFÖ-30 puanı BKİ değerleri normal aralıkta olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuş olup literatürde yer alan çalışmalara benzer olarak Karataş ve arkadaşlarının çalışmasında YFÖ-30 ortalama puanı 97,3±12,1 Barışkan'ın çalışmasında 97,6±13,3 olarak bulunmuştur [21,22]. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada öğrencilerin, yeme farkındalıkları YFÖ-30 ortalama puanı 97,63±13,26 ile yüksek düzey olarak bulunmuştur [9]. Köse'nin çalışmasında YFÖ-30 toplam puanı ortalaması 98,11±13,81 bulunmuş olup cinsiyetlere göre YFÖ-30 puan ortalamaları karşılaştırıldığında erkeklerin 98,44±13,92 puan ile kadınların 98,01±13,80 puan ortalamaları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05) [13]. Bu çalışmada YFÖ-30 toplam puanı ortalaması 96,40±13,62 olarak bulunmuştur. Ayrıca YFÖ-30 toplam puan ortalaması kadınlarda 96,47±13,51, erkeklerde 96,27±13,86 olarak saptanmış olup YFÖ-30 toplam puanları cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir (p>0,05). Bu çalışmada yapılan diğer çalışmalarla benzer sonuç elde edilmiştir. (Tablo 4)

Yapılan bir çalışmada yeme farkındalığı alt ölçek puanlarına göre duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini ve enterferans alt ölçek ortalama puanları istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir (p<0,05) [23]. Cinsiyet ile yeme farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmadığını belirten çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bununla birlikte erkeklerin "Duygusal Yeme" puanının, kadınlardan daha

yüksek, kadınların “Yeme Disiplini” puanının ise erkeklerden daha yüksek olduğu saptanan ya da erkeklerin “Duygusal Yeme” puanının kadınlardan daha yüksek, “Yeme Kontrolü”, “Farkındalık” ve “Yeme Disiplini” puanlarının kadınlardan daha düşük olduğunu gösteren farklı çalışmalar da bulunmaktadır [24]. Bu araştırmada; yeme farkındalığı alt ölçek puanlarına göre erkeklerde daha yüksek olarak duygusal yeme ve kadınlarda daha yüksek olarak yeme kontrolü alt ölçek ortalama puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). (Tablo 4)

Özkan’ın sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisini inceleyen çalışmasında günlük alınan enerjinin; karbonhidrattan gelen yüzdesi erkeklerde $49,5\pm 7,72$ olup kadınların ise $45,7\pm 7,82$, proteinden gelen yüzdesi erkeklerde $16,9\pm 4,17$ olup kadınların ise $16,5\pm 4,29$, yağdan gelen yüzdesi erkeklerde $33,7\pm 7,17$ olup kadınlarda $37,8\pm 6,75$ bulunmuştur. Ayrıca Özkan enerji ve besin öğelerinin RDA’ya göre karşılama yüzdeleri incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan karbonhidrat (g), demir (mg) ve fosfor (mg) besin öğelerini karşılama yüzdesi daha fazla bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınların erkeklerden ise posa (g), A vitamini (mcg), C vitamini (mg), riboflavin (mg), magnezyum (mg) ve çinko (mg) besin öğelerini karşılama yüzdesi daha fazla bulunmuştur ($p<0,05$) [25]. Bu çalışmada erkeklerin günlük alınan enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesi $41,32\pm 10,63$ olup kadınların $42,60\pm 9,99$ bulunmuştur ayrıca karbonhidrat miktarı RDA ile karşılaştırıldığında erkekler RDA’nın $139,13$ ‘ünü kadınlar ise $103,82$ ’sini karşılamaktadır. Enerji ve besin öğelerinin RDA’ya göre karşılama yüzdeleri incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan karbonhidrat (g), protein (g), lif (g), vitamin E, vitamin B₁, vitamin B₂, folikasıit, demir (mg), fosfor (mg), sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve çinko besin öğelerini karşılama yüzdesi daha fazla bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınların erkeklerden ise vitamin A ve vitamin C besin öğelerini karşılama yüzdesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). (Tablo 5)

4. Sonuç

Yeme farkındalığı yaklaşımının beslenme alışkanlıklarını düzenleyip sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak ve korunmada destek sağlayabileceği düşünülmektedir. Farkındalığın artması, doğru besin seçimlerinin sağlanması ve bilinçli yemek yeme davranışının geliştirilmesinde önem arz etmektedir. Ayrıca bu yaklaşımlar yeme davranışının iyileştirilmesi ve besin seçimlerinin geliştirilmesinde ek bir yöntem olarak uygulanabileceği ön görülmektedir. Bireyler diyetisyen ve psikoloğun bir arada bulunduğu multidisipliner bir yaklaşımla değerlendirilmelidir. Çünkü duygusal yeme, depresyon, stresin ve yeme farkındalığının birbiriyle olan ilişkisi multidisipliner bir yaklaşımla değerlendirme gerektirir. Araştırmanın sonuçları; 18-30 yaş arasındaki bireylerin kilo kontrolüne, yediklerinin farkına vararak yemesine ve sağlıklı beslenme girişimlerine ilişkin yol gösterici

olabilecek niteliktedir. Bu araştırma, güncel literatürü destekler niteliktedir. Yeme farkındalığı yaklaşımının müdahalelerde bir seçenek olarak kullanılması için daha ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Referanslar

1. Akay G. & Demir LS. (2020) Toplum beslenmesinde sürdürülebilirlik ve çevre. Selçuk Medical Journal, 36(3): 282-287.
2. Baysal A. (2017) Beslenme, 17. Baskı. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, s:9.
3. Pekcan, A.G., Şanlıer, N., Baş, M., Başoğlu, S. & Acar-Tek, N. Türkiye Beslenme Rehberi 2022 (TÜBER). Ankara: Kayhan Ajans, 29-45.
4. İnalkaç S. & Arslantaş H.(2018) Duygusal yeme. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27(1): 70-80
5. Özütürker, S. ve Özer, K.B. (2016) “Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi”, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(2) S.63-73.
6. 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.
7. Tapper K. (2022) Mindful eating: what we know so far. Nutrition Bulletin, 47, 168–185.
8. Kuseyri G. (2020) Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. (Danışman: Prof. Dr. Gül Kızıltan.
9. Barışkan, H., & Karakoç Kumsar, A. (2020). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı ve yeme farkındalık düzeyleri. Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2020;17(2):162-9
10. Kartal, M., Bucak, F. K., & Balcı, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(4), 332-338.
11. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association* 2009;109(8):1439-44.
12. WHO expert consultation. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363, 157-163.
13. Köse G. Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir çalışma (Doktora Tezi). (Ankara): Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.
14. Çolak, H., & Aktaş, Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212-222.

15. Karlı, K., & Demirel, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısına Göre Porsiyon Tahminlerinin Değerlendirilmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 5(2), 86-104
16. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA). T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genle Müdürlüğü, (Yayın No: 1132), Ankara 2019.
17. Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
18. Özen Ünal G. (2019) Diyetisyen ve Diyetisyen Adaylarının Sürdürülebilir Beslenme Konusundaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel).
19. Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., & Doğan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde beden kütle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 4(3), 270-278
20. Mantzios, M., Egan, H., Bahia, H., Hussain, M., & Keyte, R. (2018). How does grazing relate to body mass index, self-compassion, mindfulness and mindful eating in a student population?. *Health Psychology Open*, 5(1), 2055102918762701
21. Barışkan H. Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde abdominal obezitesikliği ve yeme farkındalıklarının değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). (İstanbul): Biruni Üniversitesi; 2019
22. Karataş.Y.H. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi / Assessment of mindful eating status of Osmaniye Korkut Ata University students of health school (Yüksek Lisans Tezi). (Ankara): Başkent Üniversitesi; 2020.
23. Saygın D.G. & Eskin S.G.(2022). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Bes. Diy. Dergisi*, 20-29.
24. Hamurcu, P., & Taş, D. (2022). Sağlık Çalışanlarında Yeme Farkındalığı Düzeyinin Belirlenmesi: Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi Örneği. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 6(1), 96-105
- Özkan N. (2018) Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığının Beslenme Durumu ile İlişkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. (Danışman: Doç.Dr. Saniye Bilici).

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed> isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative Commons Alıntı-Gayriticarî4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

