

Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikometrik Özellikleri ile Yeme Farkındalıklarının Değerlendirilmesi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği

Evaluation of Psychometric Characteristics and Eating Awareness of Health Sciences Faculty Students: The Case of Agri Ibrahim Cecen University

Halime SELEN^{1*}, Enes ÖZKAN²

^{1,2} Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ağrı, Türkiye.

Özet

Bu çalışma Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde beslenmenin psikometrik özellikleri ile yeme farkındalığının cinsiyet, beden kütle indeksi (BKİ) ve bölüme göre değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı-kesitsel tipte olan bu çalışma 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri (n=646) ile yapılmıştır. Çalışmada sosyodemografik bilgileri içeren anket formuna ek olarak Hollanda Yeme Davranış Anketi (HYDA) ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılmıştır. Kadın öğrencilerin HYDA-duygusal yeme ve HYDA toplam puanları, erkeklerden daha yüksektir. Erkeklerin YFÖ-duygusal yeme ve yeme disiplini puanları, kadınlardan daha yüksektir. Kadınların yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanları, erkeklerden daha yüksektir. Fazla kilolu veya obez olanların kısıtlayıcı yeme puanları, normal olanlardan; normal olanların ise zayıf olanlardan daha yüksektir. Zayıf olanların HYDA-duygusal yeme ve HYDA toplam puanları, diğer gruplardan daha düşüktür. Zayıf olanların YFÖ-duygusal yeme ve YFÖ-30 ortalama puanları, diğer gruplardan daha yüksektir. Zayıf olanların yeme kontrolü puanları, fazla kilolu veya obez olanlardan daha yüksektir. HYDA toplam ile YFÖ-30 ortalama arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Üniversite öğrencilerinde beslenmenin psikometrik özellikleri ile yeme farkındalığı cinsiyet, BKİ ve bölüme göre farklılıklar göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden kütle indeksi (BKİ), cinsiyet, duygusal yeme, yeme davranışı, yeme farkındalığı

Abstract

The aim of this study was to evaluate the psychometric properties of nutrition and eating awareness in students of the Faculty of Health Sciences according to gender, body mass index (BMI) and department. This descriptive cross-sectional study was conducted with Agri Ibrahim Cecen University Faculty of Health Sciences students (n=646) during the 2023-2024 academic year. In addition to the questionnaire form including socio-demographic information, the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) and the Mindful Eating Questionnaire (MEQ-30) were used in the study. Female students scored higher than males in DEBQ-emotional eating and total DEBQ scores. Males scored higher than females in MEQ-emotional eating and eating discipline. Female students exhibited higher scores in eating control and conscious eating compared to males. Overweight or obese individuals scored higher in restrictive eating compared to those with normal weight, while those with normal weight scored higher than underweight individuals. Underweight individuals had lower scores in DEBQ-emotional eating and total DEBQ scores compared to other groups. Underweight individuals had higher scores in MEQ-emotional eating and MEQ-30 average scores compared to other groups. Eating control scores were higher in underweight individuals compared to overweight or obese individuals. There is a moderate negative correlation between total DEBQ and MEQ-30 average. Nutrition and eating awareness among university students differ based on gender, BMI, and department.

Key Words: Body mass index (BMI), gender, emotional eating, eating behavior, mindful eating

Atf için (how to cite): Selen, H., & Özkan, E. (2024). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikometrik özellikleri ile yeme farkındalıklarının değerlendirilmesi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği. *Nuh'un Gemisi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

Gönderi Tarihi: 28.04.2024, Kabul Tarihi: 25.06.2024, Yayın Tarihi: 30.07.2024

1. Giriş

Obezite, bugün Dünya çapında önlenabilir ölümlerin sigaradan sonra gelen ikinci en önemli nedenidir (Murray ve ark., 2012; Lim ve ark., 2012). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2016 yılı raporuna göre yetişkin nüfusun yaklaşık %52'si fazla kilo veya obeziteden muzdariptir (Prevalence of Obesity, 2016). Dünya Obezite Atlası 2023 yılı verilerine göre ise 2035 yılına kadar fazla kilolu veya obez yetişkin sayısının dört milyarı geçeceği öngörülmektedir (World Obesity Atlas 2023, 2023). Obezitenin başta kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere birçok kronik hastalık için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Welsh ve ark., 2024). Etkili müdahaleler ile kontrol altına alınabilir ya da tamamen önlenemez bir hastalık olmasına rağmen toplumlarda sessiz bir pandemi şeklinde ilerlemektedir. Genetik faktörler kadar çevresel faktörlerin rol aldığı obezite için yüksek enerji yoğunluğuna sahip aşırı besin tüketimi önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir (Gearhardt ve Hebebrand, 2021).

Aşırı yemek yemenin psikolojik nedenleri üç temel psikolojik teori ile açıklanmaktadır (van Strien ve Oosterveld, 2008). Birincisi kısıtlayıcı yeme olup vücut ağırlığı kaybı sağlamak veya vücut ağırlığını korumak için kişilerin diyet kısıtlaması yapmasını ifade etmektedir. İkincisi duygusal yeme olup kişilerin olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemesini ifade etmektedir. Üçüncüsü dışsal yeme olup kişilerin yiyeceklerin görüntüsüne veya kokusuna tepki olarak yemek yemesini ifade etmektedir (van Strien ve Oosterveld, 2008).

Obezite tedavisi için uygulanan beslenme programlarının geneli enerji (kalori) açığı oluşturarak vücut ağırlığı kaybı sağlamaya yöneliktir. Başarılı sonuçlar kadar birçok çalışma kaybedilen vücut ağırlığının kısa dönem içinde tekrar kazanıldığını göstermektedir (Loveman ve ark., 2011; Snook ve ark., 2017). Bu durum obezite tedavisi için yeni alternatifler edinilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Yeme farkındalığı (bilinçli yeme) kavramı son zamanlarda bu alternatifler arasında gösterilmektedir. Beslenme bağlamında düşünüldüğünde "bilinçli yeme" yemek yerken veya yemekle ilgili bir ortamda fiziksel ve duygusal hislerin yargılayıcı olmayan farkındalığını tanımlamak için kullanılmaktadır. Bilinçli yeme, kişinin neden yediğine dair farkındalık yarattığından, ağırlık kaybı veya koruma becerisi olarak faydalı olabilir. Örneğin, bilinçli yeme becerileri, danışanların tokluğu fark etmelerine ve buna yanıt vermelerine veya reklam, can sıkıntısı veya endişe gibi yemek yemeye yönelik uygunsuz ipuçlarını fark etmelerine ancak bunlara yanıt vermemelerine yardımcı olabilir. Farkındalık becerileri, yemek planlama, kayıt tutma ve porsiyon kontrolü gibi ağırlık yönetimi için yaygın olarak öğretilen bilişsel becerilerden farklıdır (Framson ve ark., 2009).

Bu çalışmada Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde beslenmenin psikometrik özellikleri ile yeme farkındalığının cinsiyet, beden kütle indeksi (BKİ) ve bölüme göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Bu çalışma 1-31 Mart 2024 tarihleri arasında yapılan tanımlayıcı-kesitsel tipte bir çalışma olup çalışmaya katılan öğrencilerden gönüllü onam formu alınmıştır.

2.1. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde kayıtlı 1121 lisans öğrencisi oluşturmuştur. %95 güven düzeyi ve %5 hata payı ile çalışmaya alınması gereken minimum örneklem sayısı 287 olarak hesaplanmıştır. Çalışmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan toplamda 646 öğrenci katılmıştır.

2.2. Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmak.
- 18-30 yaş arasında olmak.
- Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir kronik hastalığa sahip olmamak.
- İlaç kullanmıyor olmak.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri araştırmacı tarafından literatür taraması doğrultusunda hazırlanan sosyodemografik bilgilerin yer aldığı anket formuna ek olarak Hollanda Yeme Davranış Anketi (HYDA) ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılarak toplanmıştır.

2.3.1. *Sosyodemografik Anket Formu:* Katılımcıların yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, medeni durum ve antropometrik ölçümlerinin (vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) yer aldığı soru formudur. Katılımcıların beyan ettiği vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (m) ölçümlerinden beden kütle indeksi (BKİ= kg/m^2)

değerleri hesaplanmış ve DSÖ kriterlerine (<18.5 kg/m² “Zayıf”, 18.5-24.99 kg/m² “Normal”, 25.0-29.9 kg/m² “Fazla kilolu” ve >30 kg/m² “Obez”) göre sınıflandırılmıştır (WHO, 2024).

- 2.3.2. *Hollanda Yeme Davranış Anketi (HYDA)*: van Strien ve ark. (1986) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Bozan ve ark. (2011) tarafından yapılan bir ölçektir. 33 soruluk beşli Likert tipi sorulardan oluşan ölçekte “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık” ve “çok sık” seçeneklerinden birisinin işaretlenmesi istenmektedir. Puanlama sırasıyla 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçek kısıtlayıcı yeme (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9. ve 10. sorular), duygusal yeme (11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22. ve 23. sorular) ve dışsal yeme (24., 25., 26., 27., 28., 29., 30., 31., 32. ve 33. sorular) alt boyutlarından oluşmaktadır. Kısıtlayıcı yeme vücut ağırlığı kaybı sağlamak veya vücut ağırlığını korumak için diyet kısıtlaması yapmayı, duygusal yeme olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemeyi, dışsal yeme ise yiyeceklerin görüntüsüne veya kokusuna tepki olarak yemek yemeyi ifade etmektedir. Ölçekte yer alan 31. soru ters kodlanmaktadır. Ölçek puanlaması alt boyutların toplamları üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin kesim noktası bulunmayıp puan yükseldikçe yeme davranışı ile ilgili olumsuzluğu ifade etmektedir.
- 2.3.3. *Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)*: Framson ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Köse ve ark. (2016) tarafından yapılan bir ölçektir. 30 soruluk beşli Likert tipi sorulardan oluşan ölçekte “hiç”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmektedir. Puanlama sırasıyla 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçek, düşünmeden yeme (4., 14., 17., 20. ve 26. sorular), duygusal yeme (21., 22., 23., 28. ve 30. sorular), yeme kontrolü (3., 6., 27. ve 29. sorular), farkındalık (8., 9., 12., 13. ve 15. sorular), yeme disiplini (1., 18., 24. ve 25. sorular), bilinçli beslenme (2., 7., 11., 16. ve 19. sorular) ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme) (5. ve 10. sorular) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1., 7., 9., 11., 13., 15., 18., 24., 25. ve 27. sorular dışındaki tüm sorular ters kodlanmaktadır. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın aritmetik ortalaması alınmakta ve alınan 3 ve üzeri puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. Çalışmanın Etik İzni

Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 25.01.2024 tarih ve 8 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

2.5. Kullanılan İstatistiksel Analiz Yöntemleri

Elde edilen veriler IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22® programıyla değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler kategorik değişkenler için sayı ve yüzde, nicel değişkenler için medyan (25.-75. persentil) olarak verilmiştir. Bağımsız grup karşılaştırmalarında normal dağılım sağlanmadığından Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Nicel değişkenler arası ilişkiler Spearman Korelasyon Analizi ile incelenmiş olup $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin genel özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Yaşları 18-30 yıl arasında değişen ve yaş ortalaması 21 yıl olan 646 öğrencinin %76,6’sı kadın, %23,4’ü erkektir. BKİ sınıflamasına göre öğrencilerin %13,6’sı zayıf, %73,1’i normal, %11,3’ü fazla kilolu ve %2,0’si obezdir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu bekar olup (%98,6); bölüme göre değerlendirildiğinde %38,7’si Beslenme ve Diyetetik, %43,5’i Hemşirelik ve %17,8’i Ebelik bölümündedir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu herhangi bir işte çalışmadığını (%93,5) beyan ederken; gelir durumunun %9,0’u iyi, %68,2’si orta ve %22,8’i kötü olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin büyük bir çoğunluğu sigara (%83,0) ve alkol (%93,8) tüketmediğini ifade etmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (n=646)

		n	%
Cinsiyet	Kadın	495	76,6
	Erkek	151	23,4
Yaş (yıl) [Medyan (Alt-Üst)]		21,0 (20,0 – 22,0)	
BKİ Sınıflaması	Zayıf	88	13,6
	Normal	472	73,1
	Fazla Kilolu	73	11,3
	Obez	13	2,0
Medeni Durum	Evli	9	1,4
	Bekar	637	98,6
Okunulan Bölüm	Beslenme ve Diyetetik	250	38,7
	Hemşirelik	281	43,5
	Ebelik	115	17,8
Çalışma Durumu	Çalışıyor	42	6,5
	Çalışmıyor	604	93,5
Gelir Durumu	İyi	58	9,0
	Orta	441	68,2
	Kötü	147	22,8
Sigara Kullanımı	Evet	110	17,0
	Hayır	536	83,0
Alkol Kullanımı	Evet	40	6,2
	Hayır	606	93,8

Tanımlayıcı istatistikler frekans (n) ve yüzde (%) ya da medyan (25.-75. persentil) şeklinde belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’de verilmiştir. Öğrencilerin HYDA toplam puan ortalaması 81,0’dır. Öğrencilerin YFÖ-30 ve alt boyutlarının ortalamasına bakıldığında genel olarak ölçeğin kesme noktası olan 3,00’ün üzerinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	n	Medyan (25.-75. persentil)
(HYDA)		
Kısıtlayıcı Yeme	646	23,0 (17,0 – 28,0)
Duygusal Yeme	646	27,0 (18,0 – 35,0)
Dışsal Yeme	646	32,0 (27,0 – 36,0)
HYDA Toplam	646	81,0 (69,0 – 94,0)
(YFÖ-30)		
Düşünmeden Yeme	646	3,20 (2,80 – 3,60)
Duygusal Yeme	646	3,20 (2,40 – 3,80)
Yeme Kontrolü	646	3,75 (3,25 – 4,25)
Farkındalık	646	3,00 (2,80 – 3,40)
Yeme Disiplini	646	2,75 (2,25 – 3,25)
Bilinçli Beslenme	646	3,00 (2,60 – 3,40)
Enterferans	646	3,50 (3,00 – 4,00)
YFÖ-30 Ortalama	646	3,17 (2,90 – 3,43)

Tanımlayıcı istatistikler medyan (25.-75. persentil) şeklinde belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırma sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Kadın öğrencilerin HYDA-duygusal yeme ve HYDA toplam puanları, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p=0,002$; $p=0,001$). Erkeklerin YFÖ-duygusal yeme ve yeme disiplini puanları, kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,001$; $p=0,038$). Kadınların yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanları, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,001$; $p=0,003$).

Tablo 3. HYDA ve YFÖ-30 puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet		p*
	Kadın	Erkek	
(HYDA)			
Kısıtlayıcı Yeme	23,0 (17,0-28,0)	22,0 (17,0-27,0)	0,252
Duygusal Yeme	28,0 (19,0-36,0)	24,0 (15,0-33,0)	0,002
Dışsal Yeme	32,0 (28,0-37,0)	31,0 (26,0-36,0)	0,140
HYDA Toplam	83,0 (71,0-95,0)	77,0 (65,0-88,0)	0,001
(YFÖ-30)			
Düşünmeden Yeme	3,2 (2,8-3,8)	3,2 (2,6-3,6)	0,080
Duygusal Yeme	3,0 (2,4-3,6)	3,4 (3,0-4,2)	<0,001
Yeme Kontrolü	3,8 (3,3-4,3)	3,5 (3,0-4,0)	<0,001
Farkındalık	3,0 (2,8-3,4)	3,0 (2,8-3,2)	0,987
Yeme Disiplini	2,8 (2,3-3,3)	3,0 (2,5-3,5)	0,038
Bilinçli Beslenme	3,0 (2,8-3,4)	2,8 (2,6-3,2)	0,003
Enterferans	3,5 (3,0-4,0)	3,5 (3,0-4,0)	0,062
YFÖ-30 Ortalama	3,2 (2,9-3,4)	3,2 (2,9-3,4)	0,593

*:Mann-Whitney U testi

Tanımlayıcı istatistikler medyan (25.-75. persentil) şeklinde belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin BKİ'ye göre ölçek puanlarının karşılaştırma sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Fazla kilolu veya obez olanların kısıtlayıcı yeme puanları normal olanlardan, normal olanların ise zayıf olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,001$). Zayıf olanların HYDA-duygusal yeme ve HYDA toplam puanları, diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p=0,001$; $p<0,001$). Zayıf olanların YFÖ-duygusal yeme ve YFÖ-30 ortalama puanları, diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p=0,003$; $p=0,013$). Zayıf olanların yeme kontrolü puanları, fazla kilolu veya obez olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p=0,006$).

Tablo 4. HYDA ve YFÖ-30 puanlarının BKİ'ye göre karşılaştırma sonuçları

	BKİ			p*
	Zayıf	Normal	Fazla Kilolu veya Obez	
HYDA				
Kısıtlayıcı Yeme	16,0 (13,3-24,0) ^a	23,0 (18,0-28,0) ^b	26,0 (20,8-30,0) ^c	<0,001
Duygusal Yeme	22,5 (16,0-31,0) ^a	27,0 (18,0-35,0) ^b	31,0 (18,0-39,0) ^b	0,001
Dışsal Yeme	31,5 (27,3-35,8)	32,0 (28,0-36,0)	32,0 (25,0-37,0)	0,813
HYDA Toplam	71,5 (64,0-84,8) ^a	82,0 (71,0-94,0) ^b	88,0 (75,8-101,3) ^b	<0,001
YFÖ-30				
Düşünmeden Yeme	3,3 (3,0-3,8)	3,2 (2,8-3,6)	3,0 (2,6-3,6)	0,056
Duygusal Yeme	3,4 (2,8-4,0) ^a	3,2 (2,4-3,8) ^b	2,9 (2,0-3,8) ^b	0,003
Yeme Kontrolü	3,9 (3,5-4,4) ^a	3,8 (3,3-4,3) ^{a,b}	3,5 (2,9-4,3) ^b	0,006
Farkındalık	3,0 (2,6-3,4)	3,0 (2,8-3,4)	3,0 (2,6-3,4)	0,194
Yeme Disiplini	2,3 (2,8-3,3)	2,8 (2,5-3,3)	3,0 (2,3-3,5)	0,758
Bilinçli Beslenme	3,0 (2,8-3,4)	3,0 (2,8-3,4)	3,0 (2,6-3,4)	0,475
Enterferans	3,5 (3,0-4,0)	3,5 (3,0-4,0)	3,5 (2,5-4,5)	0,405
YFÖ-30 Ortalama	3,3 (3,0-3,5) ^a	3,2 (2,9-3,4) ^b	3,1 (2,7-3,4) ^b	0,013

*:Kruskal-Wallis H testi

Aynı satırda yer alan benzer harfler istatistiksel olarak benzerliği farklı harfler farklılığı ifade etmektedir.

Tanımlayıcı istatistikler medyan (25.-75. persentil) şeklinde belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin bölümlere göre ölçek puanlarının karşılaştırma sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Ebelik bölümü öğrencilerinin HYDA-duygusal yeme puanları, Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p=0,018$). Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin düşünmeden yeme, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve YFÖ-30 ortalama puanları, diğer öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,001$; $p<0,001$; $p<0,001$; $p<0,001$). Ebelik bölümü öğrencilerinin YFÖ-duygusal yeme ve enterferans puanları, diğer öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p<0,001$; $p=0,001$).

Tablo 5. HYDA ve YFÖ-30 puanlarının bölümlere göre karşılaştırma sonuçları

	Bölüm			p*
	Beslenme ve Diyetetik	Hemşirelik	Ebelik	
HYDA				
Kısıtlayıcı Yeme	24,0 (17,0-29,0)	22,0 (16,5-26,5)	22,0 (18,0-27,0)	0,065
Duygusal Yeme	25,0 (17,0-34,0) ^a	28,0 (19,0-36,0) ^{a,b}	28,0 (20,0-38,0) ^b	0,018
Dışsal Yeme	31,0 (26,0-36,0)	32,0 (28,0-37,0)	32,0 (28,0-36,0)	0,255
HYDA Toplam	80,0 (68,8-93,3)	81,0 (70,0-94,0)	84,0 (72,0-95,0)	0,320
YFÖ-30				
Düşünmeden Yeme	3,4 (3,0-3,8) ^a	3,0 (2,6-3,6) ^b	3,2 (2,6-3,6) ^b	<0,001
Duygusal Yeme	3,4 (2,8-3,8) ^a	3,2 (2,4-3,8) ^a	2,8 (2,2-3,4) ^b	<0,001
Yeme Kontrolü	3,8 (3,3-4,3)	3,8 (3,0-4,3)	3,8 (3,3-4,0)	0,126
Farkındalık	3,0 (2,8-3,4)	3,0 (2,8-3,2)	3,0 (2,8-3,4)	0,287
Yeme Disiplini	3,0 (2,5-3,5) ^a	2,8 (2,3-3,3) ^b	2,5 (2,3-3,0) ^b	<0,001
Bilinçli Beslenme	3,2 (2,8-3,4) ^a	3,0 (2,6-3,4) ^b	3,0 (2,6-3,2) ^b	<0,001
Enterferans	3,5 (3,0-4,0) ^a	3,5 (3,0-4,0) ^a	3,0 (2,5-4,0) ^b	0,001
YFÖ-30 Ortalama	3,3 (3,0-3,5) ^a	3,1 (2,9-3,4) ^b	3,0 (2,8-3,3) ^b	<0,001

*:Kruskal-Wallis H testi

Aynı satırda yer alan benzer harfler istatistiksel olarak benzerliği farklı harfler farklılığı ifade etmektedir. Tanımlayıcı istatistikler medyan (25.-75. persentil) şeklinde belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin HYDA ve YFÖ-30 ölçek puanları ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Kısıtlayıcı yeme ile YFÖ-duygusal yeme ($r=-0,100$, $p=0,011$), arasında negatif yönde zayıf ilişki; yeme disiplini ($r=0,281$, $p<0,001$), bilinçli beslenme ($r=0,156$, $p<0,001$) ve YFÖ-30 ortalama ($r=0,109$, $p=0,006$) arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır. HYDA-duygusal yeme ile düşünmeden yeme ($r=-0,363$, $p<0,001$), yeme kontrolü ($r=-0,273$, $p<0,001$), yeme disiplini ($r=-0,095$, $p=0,016$), bilinçli beslenme ($r=-0,099$, $p=0,012$) ve enterferans ($r=-0,351$, $p<0,001$) arasında negatif yönde zayıf ilişki; YFÖ-duygusal yeme ($r=-0,660$, $p<0,001$) ve YFÖ-30 ortalama ($r=-0,544$, $p<0,001$) arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki vardır. Dışsal yeme ile YFÖ-duygusal yeme ($r=-0,338$, $p<0,001$), yeme kontrolü ($r=-0,205$, $p<0,001$), bilinçli beslenme ($r=-0,204$, $p<0,001$) ve enterferans ($r=-0,286$, $p<0,001$) arasında negatif yönde zayıf ilişki; düşünmeden yeme ($r=-0,489$, $p<0,001$) ve YFÖ-30 ortalama ($r=-0,444$, $p<0,001$) arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. HYDA toplam ile yeme kontrolü ($r=-0,242$, $p<0,001$) ve enterferans ($r=-0,329$, $p<0,001$) arasında negatif yönde zayıf ilişki; düşünmeden yeme ($r=-0,407$, $p<0,001$), YFÖ-duygusal yeme ($r=-0,618$, $p<0,001$) ve YFÖ-30 ortalama ($r=-0,492$, $p<0,001$) arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır.

Tablo 6. HYDA ve YFÖ-30 arasındaki korelasyon analizi sonuçları

YFÖ-30	HYDA				
		Kısıtlayıcı Yeme	Duygusal Yeme	Dışsal Yeme	HYDA Toplam
Düşünmeden Yeme	r	0,078	-0,363	-0,489	-0,407
	p	0,051	<0,001	<0,001	<0,001
Duygusal Yeme	r	-0,100	-0,660	-0,338	-0,618
	p	0,011	<0,001	<0,001	<0,001
Yeme Kontrolü	r	0,031	-0,273	-0,205	-0,242
	p	0,431	<0,001	<0,001	<0,001
Farkındalık	r	0,062	-0,013	-0,004	0,015
	p	0,114	0,747	0,913	0,712
Yeme Disiplini	r	0,281	-0,095	-0,077	0,029
	p	<0,001	0,016	0,051	0,459
Bilinçli Beslenme	r	0,156	-0,099	-0,204	-0,070
	p	<0,001	0,012	<0,001	0,076
Enterferans	r	0,058	-0,351	-0,286	-0,329
	p	0,144	<0,001	<0,001	<0,001
YFÖ-30 Ortalama	r	0,109	-0,544	-0,444	-0,492
	p	0,006	<0,001	<0,001	<0,001

r: Spearman korelasyon katsayısı

4. Tartışma

Yaşam tarzı ve insanların hayat beklentilerinin değiştiği günümüzde birçok yaşamsal faaliyet gibi beslenmenin de psikometrik boyutları bulunmaktadır. Yemek yeme alışkanlıkları kişinin içinde bulunduğu duydu durumu gibi çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörlerden kaynaklanabilecek yeme davranış bozuklukları hastalıklara neden olabilmekte ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Hoek, 2016). Bununla birlikte yeme farkındalığı son zamanların önemli bir konusudur ve genel olarak açlık-tokluk kavramının içselleştirilip yeme davranışının oluşum nedenini fark ederek, çevresel faktörlerden etkilenmeden tüketilen besine odaklanmayı ifade etmektedir (Köse ve ark., 2016). Üniversite öğrencileri genç yetişkinlik çağını kapsayan ve yeme davranış bozuklukları gösterebilen bir gruptur (Oğur ve ark., 2016). Bu çalışma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikometrik özellikleri ile yeme farkındalıklarının cinsiyet, BKİ ve bölüm ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrenciler cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin HYDA-duygusal yeme ve HYDA toplam puanları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Karayılan ve ark. (2023) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinde kadın öğrencilerin kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer çalışmalar kadın öğrencilerin HYDA-duygusal yeme puanlarının erkek öğrencilerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu rapor etmiştir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019; Tazeoğlu ve ark., 2020). Çalışmamızda erkek öğrencilerin YFÖ-duygusal yeme ve yeme disiplini puanları, kadınlardan yüksek; yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanları ise kadınlardan düşük bulunmuştur. Yaşları 18-31 yıl arasında değişen üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin düşünmeden yeme ve YFÖ-duygusal yeme puanları erkeklerden yüksek; bilinçli beslenme puanları ise erkeklerden daha düşük bulunmuştur (Çakaroğlu ve ark., 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan benzer çalışmalarda YFÖ-duygusal yeme durumunun kadın öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Arslantaş ve ark., 2021; Özgür ve Yılmaz, 2023). Farklı popülasyonda farklı sonuçlar olmakla birlikte genellikle toplumlarda kadınlara dayatılan zayıf olmanın güzel ve çekici olduğu algısı kadınlarda yeme davranış bozukluklarının daha fazla gelişmesi için bir risk faktörü olarak görülebilir.

Çalışmaya katılan öğrenciler BKİ'ye göre değerlendirildiğinde fazla kilolu veya obez olanların kısıtlayıcı yeme puanları normal olanlardan; normal olanların ise zayıf olanlardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4). Zayıf olanların HYDA-duygusal yeme ve HYDA toplam puanları, diğer gruplardan düşük bulunmuştur. Benzer bir çalışma HYDA ve alt boyut puanlarının genel olarak zayıf olan grupta daha düşük olduğunu göstermiştir (Karayılan ve ark., 2023). Başka bir çalışma BKİ ile kısıtlı yeme ve HYDA-duygusal yeme skorları arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon rapor etmiştir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019). Aydın Çil ve ark. (2020) çalışmalarında HYDA-duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve HYDA toplam puanları ile BKİ, bel çevresi, bel/kalça oranı, vücut yağ yüzdesi gibi antropometrik ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki rapor etmişlerdir. Başka bir çalışma BKİ ile HYDA-duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamasına karşın obez olan grupta daha yüksek olduğunu göstermiştir (Elçi Boğaz ve ark., 2019). Şiili yetişkinler ile yapılan bir çalışmada benzer şekilde BKİ ile HYDA puanları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Andrés ve ark., 2017). Hollanda'da yapılan geniş çaplı bir araştırmada HYDA-duygusal yeme puanı yüksek olanların ağırlık artışı için önemli bir risk faktörü olduğu savunulmuştur (van Strien ve ark., 2012). Çalışmamızdaki zayıf öğrencilerin YFÖ-duygusal yeme, yeme kontrolü ve YFÖ-30 ortalama puanları diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Abdominal obezite ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelendiği ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dahil edildiği bir çalışmada bel çevresi normal olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilere kıyasla yeme farkındalıklarının yüksek olduğu saptanmıştır (Barışkan ve Karakoç Kumsar, 2020). Yeme farkındalığının nesiller arası farklılığının incelendiği bir çalışmada BKİ değerleri ile YFÖ puanları arasında ters bir ilişki bulunmuştur (Durukan ve Gül, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan ve duygusal yeme faktörünün incelendiği bir araştırmada, yüksek BKİ'ye sahip öğrencilerin duygusal yeme eğiliminin fazla olduğu belirtilmiştir (Özgür ve Yılmaz, 2023). Meksikalı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışma duygusal yeme ile BKİ'nin orantılı olduğunu rapor etmiştir (Lazarevich ve ark., 2016). Genel itibari ile farklı popülasyonlarda benzer sonuçlar rapor edilmiş olup yeme farkındalığının yüksek olması uzun dönemde ağırlık yönetiminde etkin bir rol oynayabileceği; aksi durumda ise özellikle duygusal yeme durumunun yüksek olduğu bireylerde vücut ağırlığı artışı olduğu savunulabilir.

Çalışmaya katılan öğrenciler okudukları bölüme göre değerlendirildiğinde Ebelik bölümü öğrencilerinin HYDA-duygusal yeme puanları, Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinden yüksek; Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin düşünmeden yeme, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve YFÖ-30 ortalama puanları diğer bölümün öğrencilerinden yüksek; Ebelik bölümü öğrencilerinin YFÖ-duygusal yeme ve enterferans puanları, diğer öğrencilerden daha düşük bulunmuştur (Tablo 5). Bu durumun nedeni Ebelik bölümü öğrencilerinin tamamının kadınlardan oluşmasından kaynaklanması olabilir. Ölçek puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadın öğrencilerde daha yüksek olması (Tablo 3) bu durumu kanıtlar niteliktedir. Karataş ve Müftüoğlu (2020) çalışmalarında Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin yeme farkındalığının Hemşirelik bölümü öğrencilerinden yüksek olduğunu, bu durumun da Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinde Hemşirelik bölümü öğrencilerine kıyasla normal BKİ'ye sahip öğrencilerin (%67,7) daha yüksek olması olarak öngörmüşlerdir. Ayrıca çalışmamızda Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin YFÖ-30 ve alt boyut puanlarının daha yüksek olması aldıkları beslenme eğitimlerinden dolayı beslenme ve sağlık arasında daha iyi bir ilişki kurabilmelerinden kaynaklı olabilir. Buna göre bölüm bazında değerlendirme bölümündeki cinsiyet, BKİ veya aldıkları eğitim durumlarına göre değerlendirilebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin HYDA ve YFÖ-30 puanları arasındaki korelasyona bakıldığında genel olarak ölçek ve alt boyutları arasında negatif bir ilişki söz konusudur (Tablo 6). Aynı ölçeklerin kullanıldığı başka bir çalışmada da benzer sonuçlar rapor edilmiştir (Kahrıman ve Kaya, 2023). Aynı zamanda yapılan bir çalışma HYDA-duygusal yeme ve dışsal yemenin hedonik açlık ile pozitif bir ilişki gösterdiğini (Ayyıldız ve ark., 2021); başka bir çalışma ise YFÖ-duygusal yeme ve bilinçli yemenin depresyonla ilişkili negatif bir ilişki gösterdiğini vurgulamıştır (Metin ve ark., 2024). Bu durum HYDA ve YFÖ-30 ölçeklerinin yeme davranışı ve yeme farkındalığını ölçmede tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

5. Sonuç

Yüksek Öğretim Kurulu verilerine göre ülkemizde yaklaşık 7 milyon üniversite öğrencisi bulunmaktadır (YÖK, 2023) ve bu öğrencilerin büyük bir kısmı erken yetişkinlik dönemi içerisinde. Bu dönem sosyal çevrenin etkisi ve moda akımlarının takibinin yüksek olduğu aynı zamanda beden imajı ile ilgili sürekli uğraşın olduğu bir dönem olmasından dolayı farklı yeme tutum ve davranışların sergilenebileceği kritik bir dönemdir. Bu davranışlar üniversite öğrencileri arasında zayıflık ya da şişmanlık gibi farklı problemleri de beraberinde getirebilmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi için besin tüketim kayıtlarının alınmaması ve antropometrik ölçüm kıyaslamasının sadece BKİ üzerinden yapılması çalışmamızın

sınırlılıklarındandır. Ancak çalışmamız beslenmenin psikometrik boyutu (HYDA) ve yeme farkındalığının (YFÖ-30) birlikte değerlendirildiği sınırlı sayıda çalışmanın varlığının göz önünde bulundurulmasıyla birlikte fazla kilolu veya obez öğrencilerin kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme gibi puanlarının yüksek olması obezite tedavisi için yeme farkındalığının umut verici olduğunu düşündürmektedir. Bulgular umut verici olmakla birlikte iki ölçeğin birlikte kullanıldığı çalışma sayısının artırılması daha tutarlı ve kesin sonuçlara ulaşılması bakımından oldukça önemlidir. Ayrıca HYDA ve YFÖ-30 puanları arasındaki korelasyona bakıldığı zaman, bu iki ölçeğin beraber kullanılmasının tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu da açıktır.

Yazarların Katkısı

Araştırma fikri: HS, EÖ; Çalışmanın tasarımı: HS, EÖ; Verilerin toplanması: HS; Veri analizi: HS; Verilerin yorumlanması: HS, EÖ; Makalenin hazırlanması: HS, EÖ; Gözden geçirme: HS, EÖ; Yayınlanacak versiyonun son onayı: HS, EÖ.

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması yaşamadıklarını beyan etmişlerdir.

Kaynakça

Akdevelioğlu, Y., & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.

Andrés, A., Oda-Montecinos, C., & Saldaña, C. (2017). Eating behaviors in a male and female community sample: psychometric properties of the DEBQ. *Terapia Psicológica*, 35(2), 141-151. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000200141>

Arslantaş, H, Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., & Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.

Aydın Çil, M., Caferoğlu, Z., & Bilgiç, P. (2020). Üniversite öğrencilerinde diyet kalitesinin ve yeme davranışının antropometrik ölçümler ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 61-67. <https://doi.org/10.31067/0.2019.198>

Ayyıldız, F., Ülker, İ., & Yıldırım, H. (2021). Hedonik açlık ve yeme davranışı ilişkisinin farklı beden kütlelerine yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9-17. <https://doi.org/10.33076/2021.BDD.1465>

Barışkan, H., & 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. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.44452>

Bozan, N., Bas, M., & Asci, F. H. (2011). Psychometric properties of Turkish version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). A preliminary results. *Appetite*, 56(3), 564-566. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.025>

Çakaroglu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.

- Durukan, A., & Gül, A. (2019). Mindful eating: Differences of generations and relationship of mindful eating with BMI. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 18, 100172. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2019.100172>
- Elçi Boğaz, M., Kutlu, R., & Gökşin Cihan, F. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073. <https://doi.org/10.17826/cumj.467339>
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Gearhardt, A. N., & Hebebrand, J. (2021). The concept of “food addiction” helps inform the understanding of overeating and obesity: Debate Consensus. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(2), 274-276. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa345>
- Hoek, H. W. (2016). Review of the worldwide epidemiology of eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(6), 336-339. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000282>
- Kahrıman, M., & Kaya, N. (2023). Opposite ends of the spectrum: Does emotional eating present more barriers to applying mindful eating and intuitive eating strategies for females?. *World Nutrition*, 14(3), 14-26. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2427972/v1>
- Karataş, Y. F., & Müftüoğlu, S. (2020). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24-33.
- Karayılan, H., Batmaz, M., & Kendirkıran, G. (2023). Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin vücut algısı ile yeme davranışı arasındaki ilişki. *Journal of Academic Research in Nursing*, 9(1), 23-32. <https://doi.org/10.55646/jaren.2023.97752>
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 125-134. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.250644>
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Lim, S. S., Vos, T., Flaxman, A. D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., ... & Pelizzari, P. M. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2224-2260. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61766-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61766-8)
- Loveman, E., Frampton, G. K., Shepherd, J., Picot, J., Cooper, K., Bryant, J., ... & Clegg, A. (2011). The clinical effectiveness and cost-effectiveness of long-term weight management schemes for adults: a systematic review. *NIHR Health Technology Assessment Programme: Executive Summaries*, 15(2), 1-182.

- Metin, Z. E., Bayrak, N., Mengi Çelik, Ö., & Akkoca, M. (2024). The relationship between emotional eating, mindful eating, and depression in young adults. *Food Science & Nutrition*, 00, 1-7. <https://doi.org/10.1002/fsn3.4028>
- Murray, C. J., Vos, T., Lozano, R., Naghavi, M., Flaxman, A. D., Michaud, C., ... & Haring, D. (2012). Disability-adjusted life years (DALYs) for 291 diseases and injuries in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2197-2223. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61689-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61689-4)
- Oğur, S., Aksoy, A., & Selen H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26. <https://doi.org/10.17798/beufen.60370>
- Özgür, M., & Yılmaz, H. Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme durumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51(3), 58-68. <https://doi.org/10.33076/2023.BDD.1803>
- Snook, K. R., Hansen, A. R., Duke, C. H., Finch, K. C., Hackney, A. A., & Zhang, J. (2017). Change in percentages of adults with overweight or obesity trying to lose weight, 1988-2014. *JAMA*, 317(9), 971-973. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.20036>
- Tazeoğlu, A., Ayten, Ş., & Tazeoğlu, D. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ile değerlendirilmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi örneği. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 11(5), 429-435. <https://doi.org/10.18663/tjcl.736682>
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
- van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 59(3), 782-789. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.009>
- van Strien, T., & Oosterveld, P. (2008). The children's DEBQ for assessment of restrained, emotional, and external eating in 7-to 12-year-old children. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 72-81. <https://doi.org/10.1002/eat.20424>
- Welsh, A., Hammad, M., Piña, I. L., & Kulinski, J. (2024). Obesity and cardiovascular health. *European Journal of Preventive Cardiology*, 00, 1-10. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwae025>
- Prevalence of Obesity. (2016). 28.04.2024 tarihinde [https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity#:~:text=That%20equates%20to%2039%25%20\(39,risk%20to%20health%20than%20underweight](https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity#:~:text=That%20equates%20to%2039%25%20(39,risk%20to%20health%20than%20underweight) adresinden alındı.

WHO. (2024). A healthy lifestyle – WHO recommendations. 28.04.2024 tarihinde <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> adresinden alındı.

World Obesity Atlas 2023. (2023). 28.04.2024 tarihinde <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023> adresinden alındı.

YÖK, Yükseköğretimde Yeni İstatistikler. (2023). 28.04.2024 tarihinde <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2023/yuksekogretimde-yeni-istatistikler.aspx> adresinden alındı.