



## Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Evaluation of the Relationship Between University Students' Eating Awareness and Social Appearance Anxiety

Eda BAŞMISIRLI<sup>1</sup>, Aslı Gizem ÇAPAR<sup>1</sup>, Serpil POYRAZOĞLU<sup>2</sup>, Gülbahar KIRMIZITAŞ<sup>1</sup>, Sümeyra FINDIK<sup>1</sup>, Gökçe BAYRAKTAR<sup>1</sup>, Zübeyde AYASILI<sup>1</sup>, Mualla AYKUT<sup>1</sup>

1. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye
2. Kocasinan İlçe Sağlık Müdürlüğü, Medine Sağlıklı Hayat Merkezi, Kayseri, Türkiye

### ÖZ

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışma, 2023 yılında Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören toplam 411 üniversite öğrencisi üzerinde yürütüldü. Veriler; sosyodemografik bilgi formu, Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılarak toplandı. İstatistiksel analizler SPSS 22.0 paket programı ile gerçekleştirildi.

**Bulgular:** Öğrencilerin YFÖ toplam puan ortalaması  $97,71 \pm 0,63$  olup; öğrencinin öğrenim gördüğü bölüm, babanın öğrenim düzeyi, babanın mesleği ve öğrencinin kendi sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdi ( $p<0,05$ ). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması  $35,34 \pm 14,47$  olarak bulundu; en yüksek puan hemşirelik öğrencilerinde, en düşük puan ise fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinde saptandı. Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile SGKÖ puanı arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlendi ( $r = -0,302$ ;  $p<0,001$ ).

**Sonuç:** Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığının artmasının sosyal görünüş kaygısını azaltabileceği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, genç yetişkinlerin yeme farkındalığını artırmaya yönelik eğitim ve farkındalık programlarının planlanması ve uygulanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri; yeme farkındalığı; sosyal görünüş kaygısı

### ABSTRACT

**Aim:** This study aimed to evaluate the relationship between mindful eating and social appearance anxiety among university students.

**Materials and Methods:** The study was conducted in 2023 with a total of 411 students enrolled in the Faculties of Health Sciences and Engineering at Nuh Naci Yazgan University. Data were collected using a sociodemographic information form, the Mindful Eating Questionnaire (MEQ-30), and the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS). Statistical analyses were performed using SPSS version 22.0.

**Results:** The mean MEQ total score was  $97.71 \pm 0.63$  and showed statistically significant differences according to department, father's education level, occupation, and health status ( $p<0.05$ ). The mean SAAS score was  $35.34 \pm 14.47$ , with the highest scores observed among nursing students and the lowest among physiotherapy and rehabilitation students. A statistically significant negative correlation was found between total MEQ and SAAS scores ( $r = -0.302$ ;  $p<0.001$ ).

**Conclusion:** Higher levels of mindful eating were associated with lower social appearance anxiety among university students. Educational and awareness-based interventions aimed at improving mindful eating behaviors may help reduce appearance-related anxiety in young adults.

**Keywords:** University students; mindful eating; social appearance anxiety

## GİRİŞ

Farkındalık, kökeni Doğu meditasyon geleneklerine dayanan ve günümüzde Batı toplumlarında da yaygınlaşan bir yaklaşımdır. Bireyin dikkatini bilinçli olarak içinde bulunduğu ana yöneltmesini ve yaşadığı deneyimi yargılamadan fark etmesini ifade eder (1). Bu yaklaşımın yeme davranışına uyarlanmasıyla ortaya çıkan yeme farkındalığı (YF); bireyin yeme eylemi sırasında besine odaklanması, duyuşal deneyimlerinin farkında olması ve yeme ile ilişkili davranışlarını bilinçli bir şekilde düzenlemesi anlamına gelmektedir (2). Yeme farkındalığının temel amacı doğrudan vücut ağırlığı kaybı ya da enerji alımının kısıtlanması değildir; ancak yemek deneyimine odaklanmanın sağlıklı besin seçimlerini artırabileceği ve beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği bildirilmektedir (3).

Yeme farkındalığı; besin tüketim hızının yavaşlatılması, açlık ve tokluk sinyallerinin dikkate alınması, porsiyon kontrolünün sağlanması, yemek sırasında dikkat dağıtıcı unsurların azaltılması ve yeme eyleminden haz alınması gibi temel ilkeleri kapsamaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, yeme farkındalığının sağlıklı yeme davranışlarının değiştirilmesinde etkili bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir. Literatürde, YF'nin daha sağlıklı besin seçimlerini desteklediği, enerji alımını azalttığı, yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik ettiği ve sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına katkı sağladığı bildirilmektedir (4,5).

Üniversite dönemi, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişimsel evreyi temsil etmektedir. Bu dönemde bireyler dış görünüşlerine daha fazla önem vermekte; beden imajına yönelik olumsuz algılar ise benlik saygısında azalma, sosyal ilişkilerde güçlük ve akademik performansta düşüş gibi sonuçlara yol açabilmektedir (6–8). Bu kapsamda ele alınan sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığı karşısında yaşadığı kaygı olarak tanımlanmaktadır (9). Sosyal görünüş kaygısı (SGK) yalnızca vücut ağırlığı, boy uzunluğu veya beden yapısına ilişkin kaygılarla sınırlı olmayıp yüz, cilt ve diğer fiziksel özelliklere yönelik olumsuz değerlendirilme endişesini de kapsamakta; bu kaygı ve algıların özellikle yüz bölgesinde deri sorunu bulunan bireylerde yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceği bildirilmektedir (10).

Özellikle genç yetişkinlerde yaygın olarak görülen sosyal görünüş kaygısının, özgüven sorunlarına, sosyal ilişkilerde kaçınma davranışlarına ve psikolojik

iyi oluşun azalmasına neden olabileceği bildirilmektedir (11,12). Literatürde, spor yapan ergenlerde SGK düzeylerinin daha düşük olduğu (12) ve üniversite öğrencilerinde SGK puanlarının sosyo-demografik özellikler, beden memnuniyeti ve yaşam tarzına göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir (13). Benzer şekilde, dengesiz ve aşırı beslenme sonucu obezitesi olan bireylerde yeme farkındalığı puanlarının daha düşük, sosyal görünüş kaygısı puanlarının ise daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (6,13). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin hem beslenme davranışları hem de psikososyal sağlık açısından önemli bir risk grubu olduğunu göstermektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, SGK'nın yeme patolojisiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Klinik yeme bozukluğu örneklerinde sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve ölçeğin klinik/klinik dışı grupları ayırt edebildiği bildirilmiştir. Ayrıca SGK'nın, yeme patolojisi ile beden kontrolü/beden kaçınması arasındaki ilişkide aracılık edebileceği rapor edilmiştir (14,15). Bu bulgular, yeme davranışlarına ilişkin özellikler ile bireyin dış görünüşüne yönelik değerlendirilme kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve SGK düzeylerini değerlendirmek ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırmanın Türü ve Etik Boyutu

Bu çalışma, Nuh Naci Yazgan Üniversitesi (NNYÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde Mayıs 2023–Kasım 2023 tarihleri arasında yürütülmüş kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışma için NNYÜ Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 30.03.2023 tarih ve 2023/003-020 sayılı karar ile etik onay alınmıştır. Araştırmaya katılan tüm öğrencilerden yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012220090 numaralı proje olarak desteklenmiştir.

### Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmaya, 2022–2023 eğitim-öğretim yılında NNYÜ Sağlık Bilimleri ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler dahil edildi.

Anket formunu eksiksiz doldurmayan öğrenciler çalışmadan dışlandı. Klinik bir örneklem oluşturulmadığından, psikiyatrik tanı öyküsü açısından herhangi bir dışlama kriteri uygulanmadı.

Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında, YF ile SGK arasında küçük düzeyde bir ilişki olabileceği varsayıldı. Bu doğrultuda, Cohen'in etki büyüklüğü sınıflamasına göre küçük düzeyde korelasyon ( $r=0,20$ ) esas alındı ( $\alpha=0,05$  ve  $\beta=0,20$  düzeylerinde yapılan güç analizi sonucunda minimum örneklem büyüklüğü 194 olarak hesaplandı. Küme örnekleme yöntemi planlandığından desen etkisi 2 olarak alınmış ve en az 388 öğrenciye ulaşılması hedeflendi. Toplamda 450 öğrenciye ulaşılması planlanmış olup, araştırmaya katılan 411 öğrenci ile %91,4 katılım oranı sağlandı.

### Veri Toplama Araçları

Veriler, literatüre dayalı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan ve iki bölümden oluşan anket formu aracılığıyla toplandı.

**Birinci bölüm:** Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ve antropometrik bilgilerini sorgulayan 15 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu kullanıldı.

**İkinci bölüm:** Yeme farkındalığını değerlendirmek amacıyla Framson ve ark. tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Köse ve ark. tarafından yapılan Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) kullanıldı (17,18). Ölçek 30 maddeden ve yedi alt boyuttan (düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans) oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir (1=hiçbir zaman, 5=her zaman). Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır ve puanlama buna göre yapılmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin yeme farkındalığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek için belirlenmiş bir kesim noktası bulunmamaktadır.

Sosyal görünüş kaygısını değerlendirmek için ise Hart ve ark. tarafından geliştirilen ve Doğan tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanıldı (7,19). Ölçek 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir öz-bildirim aracıdır (1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun). Ölçekte birinci madde ters kodlanmakta ve toplam puan buna göre hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin SGK'nın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek için belirlenmiş bir kesim noktası bulunmamaktadır.

Başlangıçta anketlerin yüz yüze uygulanması planlanmış; ancak 6 Şubat 2023 tarihinde meydana

gelen deprem sonrasında üniversitede hibrit eğitime geçilmesi nedeniyle yalnızca 141 öğrenciden yüz yüze veri toplanabildi. Kalan 270 öğrenciye ise Google Forms üzerinden oluşturulan çevrim içi anket bağlantısı, WhatsApp grupları aracılığıyla ulaştırıldı.

### Antropometrik Ölçümler

Araştırmada ağırlık ve boy ölçümlerinin Tanita SC-330 taşınabilir baskül ve duvara monte mezura ile yapılması planlanmış; ancak deprem nedeniyle yüz yüze ölçümler gerçekleştirilemedi. Yöntem farklılığına bağlı olası yanlılığı önlemek amacıyla, tüm katılımcıların boy ve ağırlık bilgileri öz-bildirim yoluyla kaydedildi. Beden kütle indeksi (BKİ), ağırlık (kg) / boy<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>) formülü ile hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü sınıflandırmasına göre değerlendirildi (20).

### Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, alanında uzman bir istatistikçi tarafından IBM SPSS Statistics 22.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi, ayrıca histogram grafikleri ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelendi. Normal dağılım gösteren değişkenlerde Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), normal dağılım göstermeyen değişkenlerde ise Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri uygulandı. Post-hoc karşılaştırmalarda Tukey ve Least Significant Difference (LSD) testleri kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile değerlendirildi; istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edildi.

### BULGULAR

Araştırmaya, Sağlık Bilimleri Fakültesinden 296 (%72,0) ve Mühendislik Fakültesinden 115 (%28,0) olmak üzere toplam 411 üniversite öğrencisi dâhil edildi. Katılımcıların yaş ortalaması  $21,50 \pm 4,44$  yıl olup, öğrencilerin %29,2'si erkek, %70,8'i kadındı.

### Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanları

Araştırma grubunun YFÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma grubundaki öğrencilerin Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) toplam ve alt boyut puanları (Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma)

YFÖ Puanları (n=411)	Min-Max	Ort. ± SS
<b>YFÖ Toplam Puanı</b>	62-134	97,71 ± 0,63
<b>Düşünmeden Yeme</b>	5-25	16,23 ± 0,19
<b>Duygusal Yeme</b>	5-25	16,10 ± 0,23
<b>Yeme Kontrolü</b>	4-20	14,60 ± 0,17
<b>Farkındalık</b>	10-21	15,71 ± 0,09
<b>Yeme Disiplini</b>	5-20	12,40 ± 0,13
<b>Bilinçli Beslenme</b>	9-23	15,77 ± 0,11
<b>Enterferans</b>	2-10	6,87 ± 0,08

Öğrencilerin YFÖ toplam puan ortalaması 97,71 ± 0,63 olarak bulundu. Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek ortalama düşünmeden yeme, en düşük ortalama ise enterferans alt boyutunda saptandı.

Öğrencilerin bazı sosyo-demografik özelliklerine göre YFÖ toplam puanlarının dağılımı Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırma grubundaki öğrencilerin bazı özelliklerine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanları

Özellikler	n	%	Ort. ± SS	p
<b>Cinsiyet</b>				0,145
Erkek	120	29,2	96,2 ± 1,1	
Kadın	291	70,8	98,4 ± 0,8	
<b>Fakülte</b>				0,300
Sağlık Bilimleri Fakültesi	296	72,0	98,2 ± 0,8	
Mühendislik Fakültesi	115	28,0	96,5 ± 1,2	
<b>Bölüm</b>				<0,001*
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	74	18,0	96,2 ± 1,5 <sup>a</sup>	
Beslenme ve Diyetetik	121	29,4	102,4 ± 1,2 <sup>b</sup>	
Hemşirelik	101	24,6	94,6 ± 1,1 <sup>a</sup>	
Endüstri Mühendisliği	45	10,9	96,3 ± 2,1 <sup>ab</sup>	
İnşaat Mühendisliği	10	2,4	98,8 ± 3,0 <sup>ab</sup>	
Elektrik-Elektronik Mühendisliği	60	14,6	96,3 ± 1,6 <sup>a</sup>	
<b>Sınıf</b>				0,264
1. sınıf	130	31,6	97,7 ± 1,2	

2. sınıf	81	19,7	95,4 ± 1,3	
3. sınıf	92	22,4	98,4 ± 1,5	
4. sınıf	108	26,3	99,0 ± 1,1	
<b>Kardeş Sayısı</b>				0,507
1	33	8,0	96,4 ± 2,1	
2-3	318	77,4	98,1 ± 0,7	
≥4	60	14,6	96,3 ± 1,6	
<b>Yaşadığı Yer</b>				0,084
Köy	8	1,9	87,1 ± 3,2	
Belde	8	1,9	100,0 ± 11,4	
İlçe merkezi	67	16,3	96,5 ± 13,1	
İl merkezi	328	79,8	98,2 ± 12,9	
<b>Kaldığı Yer</b>				0,879
Aile ile	337	82,0	97,9 ± 0,7	
Yurtta	53	12,9	97,4 ± 1,8	
Öğrenci evi	8	1,9	98,2 ± 4,2	
Akraba yanında	4	1,0	93,5 ± 7,7	
Diğer	9	2,2	94,2 ± 4,6	
<b>Aile Tipi</b>				0,398
Çekirdek aile	366	89,1	97,6 ± 0,7	
Geniş aile	38	9,2	97,9 ± 1,8	
Diğer	7	1,7	94,9 ± 6,5	
<b>Ekonomik Durum</b>				0,172
Çok iyi	20	4,9	102,5 ± 3,6	
İyi	177	43,1	98,2 ± 0,9	
Orta	198	48,2	97,1 ± 0,9	
Düşük	16	3,8	93,8 ± 3,4	
<b>Anne Öğrenim Durumu</b>				0,823
Okur-yazar değil	6	1,5	88,8 ± 3,1	
İlkokul	100	24,3	97,2 ± 1,2	
Ortaokul	71	17,3	98,3 ± 1,6	
Lise	130	31,6	97,7 ± 1,1	
Üniversite / Yüksekokul	104	25,3	98,4 ± 1,4	
<b>Anne Mesleği</b>				0,923
Ev hanımı	298	72,5	97,6 ± 0,7	
Memur	62	15,1	98,3 ± 1,8	
İşçi	10	2,4	97,6 ± 4,9	
Emekli	16	3,9	100,1 ± 3,8	
Serbest meslek	25	6,0	96,6 ± 0,6	
<b>Baba Öğrenim Durumu</b>				0,024*

Okur-yazar değil	3	0,7	87,7 ± 4,9	
İlkokul	58	14,1	97,1 ± 1,5	
Ortaokul	65	15,8	96,4 ± 1,5	
Lise	130	31,6	100,4 ± 1,1 <sup>a</sup>	
Üniversite/ Yüksekokul	155	37,7	96,5 ± 1,1 <sup>b</sup>	
<b>Baba Mesleği</b>				<b>0,047*</b>
Memur	112	27,3	94,9 ± 1,3 <sup>a</sup>	
İşçi	39	9,5	100,5 ± 1,9 <sup>b</sup>	
Serbest meslek	152	36,9	98,1 ± 1,3 <sup>ab</sup>	
Emekli	96	23,4	97,7 ± 1,0 <sup>ab</sup>	
<b>Sağlık Durumu</b>				<b>0,039*</b>
Çok iyi	116	28,2	99,4 ± 1,2 <sup>a</sup>	
İyi	215	52,3	97,9 ± 0,9	
Orta	80	19,5	94,7 ± 0,6 <sup>b</sup>	
<b>Ağırlık Durumu</b>				<b>&lt;0,001*</b>
Zayıf	45	10,9	102,51 ± 14,05	
Normal	274	66,7	98,77 ± 12,58	
Hafif şişman	69	16,8	94,31 ± 10,88	
Şişman	23	5,6	85,95 ± 11,60	

Yeme Farkındalığı Ölçeği puanları; bölüm, baba öğrenim düzeyi, baba mesleği, sağlık durumu ve ağırlık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdi ( $p < 0,05$ ). Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin YFÖ puan ortalaması, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik ve Elektrik-Elektronik Mühendisliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulundu.

Anne öğrenim düzeyine göre YFÖ puanları arasında anlamlı bir fark saptanmazken, baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık belirlendi. Babası lise mezunu olan öğrencilerin YFÖ puan ortalaması, özellikle babası üniversite mezunu olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulundu. Ayrıca baba mesleğine göre YFÖ puanları arasında anlamlı farklılık saptandı; babası işçi olan öğrencilerin puan ortalamasının memur olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü ( $p = 0,047$ ). Öğrencilerin sağlık durumuna göre de anlamlı farklılık belirlenmiş olup, sağlık durumunu “çok iyi” olarak değerlendiren öğrencilerin YFÖ puan ortalaması “orta” olarak değerlendirenlere göre daha yüksek bulundu ( $p = 0,039$ ). Vücut ağırlığı (BKİ sınıflaması) açısından

incelendiğinde ise YFÖ puan ortalamasının zayıf öğrencilerde en yüksek, obez öğrencilerde en düşük olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ( $p < 0,001$ ).

### Ağırlık Durumuna Göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Alt Boyut Puanları

Öğrencilerin ağırlık durumlarına göre YFÖ alt boyut puanlarının dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma grubundaki öğrencilerin ağırlık durumuna göre Yeme Farkındalığı Ölçeği alt boyut puanları

YFÖ Alt Boyutları	Ağırlık Durumu (n)	Medyan	Min–Max	p
<b>Düşünmeden Yeme</b>	Zayıf (45)	17,5 <sup>a</sup>	9–25	<b>&lt;0,001*</b>
	Normal (274)	16,5 <sup>a</sup>	6–25	
	Hafif şişm. (69)	15,5 <sup>b</sup>	9–24	
	Şişman (23)	12,4 <sup>c</sup>	5–19	
<b>Duygusal Yeme</b>	Zayıf (45)	17,3 <sup>a</sup>	5–25	<b>&lt;0,001*</b>
	Normal (274)	16,4 <sup>ab</sup>	5–25	
	Hafif şişm. (69)	15,3 <sup>b</sup>	6–25	
	Şişman (23)	12,5 <sup>c</sup>	5–23	
<b>Yeme Kontrolü</b>	Zayıf (45)	16,7 <sup>a</sup>	8–20	<b>&lt;0,001*</b>
	Normal (274)	14,7 <sup>b</sup>	4–20	
	Hafif şişm. (69)	13,8 <sup>b</sup>	6–20	
	Şişman (23)	12,0 <sup>c</sup>	6–18	
<b>Farkındalık</b>	Zayıf (45)	15,9	11–21	0,269
	Normal (274)	15,8	11–20	
	Hafif şişm. (69)	15,4	10–21	
	Şişman (23)	15,4	10–20	
<b>Yeme Disiplini</b>	Zayıf (45)	12,5	7–18	0,944
	Normal (274)	12,4	5–20	
	Hafif şişm. (69)	12,3	4–18	
	Şişman (23)	12,3	8–17	
<b>Bilinçli Beslenme</b>	Zayıf (45)	15,7	10–22	0,075
	Normal (274)	16,0	9–23	
	Hafif şişm. (69)	15,4	10–21	
	Şişman (23)	14,8	11–19	
<b>Enterferans</b>	Zayıf (45)	6,9	4–10	0,640
	Normal (274)	6,9	2–10	

	Hafif şişm. (69)	6,8	3-10	
	Şişman (23)	6,5	3-9	

Veriler normal dağılım göstermediğinden sonuçlar medyan (minimum-maksimum) olarak verildi.

Düşünmeden yeme, duygusal yeme ve yeme kontrolü alt boyut puanlarının zayıf öğrencilerde en yüksek, normal ve hafif kilolu öğrencilerde daha düşük, obez öğrencilerde ise en düşük düzeyde olduğu belirlendi ( $p<0,001$ ).

Alt boyutlara ilişkin ikili karşılaştırmalar incelendiğinde;

•Düşünmeden yeme alt boyutunda hafif kilolu öğrencilerin zayıf ve normal kilolu öğrencilerden, obez öğrencilerin ise tüm diğer gruplardan anlamlı derecede daha düşük puan aldığı saptandı.

•Duygusal yeme alt boyutunda obez öğrencilerin tüm gruplardan, hafif kilolu öğrencilerin ise zayıf öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük puan aldığı belirlendi.

•Yeme kontrolü alt boyutunda zayıf öğrencilerin puanlarının normal ve obez gruplardan daha yüksek, obez öğrencilerin ise tüm gruplardan daha düşük olduğu bulundu.

#### Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları

Araştırma grubunun SGKÖ puan ortalaması  $35,34 \pm 14,47$  olarak saptandı. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının bazı sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı Tablo 4'te gösterildi.

**Tablo 4.** Araştırma grubundaki öğrencilerin bazı Özelliklerine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları

Özellikler (n = 411)	Min-Max	Ort. $\pm$ SS	p
<b>Cinsiyet</b>			0,167
Erkek	16-76	$33,8 \pm 1,3$	
Kadın	16-80	$36,0 \pm 0,9$	
<b>Fakülte</b>			0,193
Sağlık Bilimleri Fakültesi	16-80	$36,0 \pm 0,9$	
Mühendislik Fakültesi	16-73	$33,7 \pm 1,3$	
<b>Bölüm</b>			<b>0,003*</b>
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	16-80	$29,0 \pm 2,0^a$	
Beslenme ve Diyetetik	16-74	$34,0 \pm 1,2$	
Hemşirelik	16-79	$39,8 \pm 1,5^b$	

Endüstri Mühendisliği	16-73	$35,7 \pm 2,1$	
İnşaat Mühendisliği	17-58	$31,6 \pm 4,5$	
Elektrik ve Elektronik Müh.	16-72	$32,6 \pm 1,7^{ac}$	
<b>Sınıf</b>			0,108
1. sınıf	17-80	$37,0 \pm 1,3$	
2. sınıf	16-79	$36,6 \pm 1,6$	
3. sınıf	16-74	$34,3 \pm 1,5$	
4. sınıf	16-77	$33,3 \pm 1,3$	
<b>Kardeş Sayısı</b>			0,642
1	16-72	$37,1 \pm 2,7$	
2-3	16-80	$35,4 \pm 0,8$	
$\geq 4$	17-69	$33,9 \pm 1,7$	
<b>Kaldığı Yer</b>			0,554
Aile ile	16-80	$35,2 \pm 0,8$	
Yurtta	16-77	$36,5 \pm 2,0$	
Öğrenci evinde	18-52	$35,8 \pm 3,8$	
Akraba yanında	34-40	$38,0 \pm 1,4$	
Diğer	20-69	$31,6 \pm 5,5$	
<b>Yaşadığı Yer</b>			0,363
Köy	22-58	$38,1 \pm 4,5$	
Belde	20-48	$34,0 \pm 4,2$	
İlçe merkezi	16-80	$38,1 \pm 2,0$	
İl merkezi	16-79	$34,8 \pm 0,8$	
<b>Aile Tipi</b>			0,061
Çekirdek aile	16-80	$34,8 \pm 0,8$	
Geniş aile	18-73	$39,3 \pm 2,1$	
Diğer	20-80	$41,3 \pm 8,1$	
<b>Ekonomik Durum</b>			<b>0,007*</b>
Çok iyi	16-74	$30,4 \pm 3,1^b$	
İyi	16-79	$32,0 \pm 1,0$	
Orta	16-79	$36,7 \pm 1,1$	
Düşük	20-80	$46,8 \pm 5,3^a$	
<b>Anne Öğrenim Durumu</b>			0,069
Okur-yazar değil	22-73	$49,7 \pm 6,8$	
İlkokul	16-77	$36,0 \pm 1,4$	
Ortaokul	16-80	$36,9 \pm 1,9$	
Lise	16-74	$33,1 \pm 1,2$	
Üniversite/Yüksekokul	16-79	$35,7 \pm 1,4$	
<b>Baba Öğrenim Durumu</b>			0,333
Okur-yazar değil	20-73	$50,3 \pm 15,8$	
İlkokul	18-73	$36,4 \pm 1,6$	
Ortaokul	16-80	$36,5 \pm 2,1$	

Lise	16-76	33,8 ± 1,2	
Üniversite/Yüksekökol	16-79	35,3 ± 1,1	
<b>Anne Mesleği</b>			0,857
Ev hanımı	16-80	35,6 ± 0,9	
Memur	16-79	36,2 ± 2,0	
İşçi	20-72	31,5 ± 5,2	
Emekli	17-61	33,8 ± 3,0	
Serbest meslek	17-54	31,6 ± 3,2	
<b>Baba Mesleği</b>			0,981
Memur	16-77	34,9 ± 1,3	
İşçi	16-63	34,0 ± 2,1	
Serbest meslek	16-79	35,9 ± 1,6	
Emekli	16-80	35,7 ± 1,2	
<b>Sağlık Durumu</b>			0,092
Çok iyi	16-74	31,9 ± 1,1	
İyi	16-80	35,1 ± 1,0	
Orta	17-80	41,0 ± 1,7	
<b>Ağırlık Durumu</b>			<0,001*
Zayıf		34,42 ± 14,7	
Normal		33,53 ± 13,1	
Hafif şişman		38,67 ± 14,3	
Şişman		48,74 ± 20,5	

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları bölüm ve ekonomik durum değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdi ( $p<0,05$ ).

Bölgümlere göre yapılan ikili karşılaştırmalarda, Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin SGKÖ puan ortalaması, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ile Elektrik-Elektronik Mühendisliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulundu. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerinin puan ortalaması ise en düşük düzeyde bulundu ( $p=0,003$ ).

Ekonomik duruma göre yapılan karşılaştırmalarda ekonomik durumu “düşük” olan öğrencilerin SGKÖ puan ortalamasının “çok iyi” olarak bildirenlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptandı ( $p=0,007$ ).

Vücut ağırlığı (BKİ sınıflaması) açısından incelendiğinde ise obez öğrencilerin SGKÖ puan ortalamasının diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi ( $p<0,001$ ).

### **Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki**

Öğrencilerin YFÖ toplam ve alt boyut puanları ile SGKÖ puanları arasındaki ilişki Tablo 5’te sunuldu.

**Tablo 5.** Araştırma grubundaki öğrencilerin Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam ve alt boyut puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişki

Değişkenler	rho	p
<b>YFÖ Toplam Puanı</b>	-0,302	<0,001*
<b>YFÖ Alt Boyutları</b>		
Düşünmeden Yeme	-0,300	<0,001*
Duygusal Yeme	-0,286	<0,001*
Yeme Kontrolü	-0,156	0,001*
Farkındalık	-0,109	0,027*
Yeme Disiplini	-0,023	0,641
Bilinçli Beslenme	-0,090	0,068
Enterferans	-0,175	<0,001*

Analizler sonucunda, yeme disiplini ve bilinçli beslenme alt boyutları dışında YFÖ’nün tüm alt boyutları ile SGKÖ puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptandı ( $p<0,05$ ). Bu bulgular, yeme farkındalığı düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını gösterdi.

### **TARTIŞMA**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri değerlendirilmiş ve bu iki değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre öğrencilerin yeme farkındalığı düzeylerinin genel olarak yüksek, sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu belirlendi. Yeme farkındalığı puanlarının bölüm ve vücut ağırlığı durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği; sosyal görünüş kaygısı puanlarının ise bölüm, ekonomik durum ve vücut ağırlığına göre değiştiği saptandı. Ayrıca yeme farkındalığı ile SGK arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulundu.

Bu çalışmada katılımcıların çoğunluğunu kadın öğrenciler oluşturmaktaydı. Benzer şekilde, “Üniversite Öğrencilerinin YF ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi” başlıklı çalışmada da kadın katılımcı oranının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (1,18). Bu durumun, özellikle Sağlık Bilimleri Fakültesi bölümlerinde kadın öğrenci oranının daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda YFÖ toplam puanlarının min: 62, maks: 134 arasında değiştiği belirlendi. Üniversite

öğrencileriyle yapılan diğer çalışmalarda da benzer puan aralıkları bildirilmiştir (1,21). Çalışmamızda YFÖ toplam puan ortalaması  $97,71 \pm 0,63$  olup, bu değer literatürde bildirilen sonuçlarla büyük ölçüde uyumlu idi. Nitekim Köse'nin Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada YFÖ ortalaması  $98,11 \pm 13,81$ , Barışkan'ın Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yürüttüğü çalışmada ise  $97,63 \pm 13,26$  olarak saptanmıştır (22,23). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda daha düşük ortalamaların bildirilmesi örneklem özellikleri ve beslenme eğitimi farklılıkları ile açıklanabilir (1).

Yeme Farkındalığı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, çalışmamızda en yüksek ortalamanın "düşünmeden yeme", en düşük ortalamasının ise "enterferans" alt boyutunda olduğu görüldü. Ancak YFÖ alt boyutlarının madde sayıları ve alabilecekleri maksimum puanlar birbirinden farklı olduğundan, alt boyut puanlarının doğrudan karşılaştırılması sınırlıdır. Bu nedenle enterferans alt boyutunun daha düşük ortalamaya sahip olması ölçeğin yapısal özellikleri ile ilişkili beklenen bir durumdur. Ancak literatürde, en yüksek ortalamasının "duygusal yeme" alt boyutunda bildirildiği çalışmalar da bulunmaktadır (1).

Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin YFÖ puanlarının, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik ve Elektrik-Elektronik Mühendisliği öğrencilerine göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptandı. Bu bulgu, literatürde Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin yeme farkındalığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalarla paralellik göstermekteydi (6). Beslenme eğitiminin, bireylerin yeme davranışlarını daha bilinçli şekilde değerlendirmelerine katkı sağlaması bu sonucu açıklayabilir.

Çalışmamızda cinsiyet, sınıf, kaldığı yer ve ekonomik durum değişkenlerine göre YFÖ puanlarında anlamlı farklılık saptanmadı. Literatürde de cinsiyete göre YFÖ puanlarında anlamlı fark bulunmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (15,24,25). Bununla birlikte bazı araştırmalarda cinsiyete göre farklılık bildirilmesi, örneklem büyüklüğü, kültürel yapı ve eğitim alanındaki farklılıklardan kaynaklanabilir.

Aile, çocukların yeme davranışlarını öğrendiği temel sosyal bağlamlardan biridir; ebeveynler evde hangi besinlerin bulunacağını ve neyin "normal" bir yeme örüntüsü sayılacağını belirler, aynı zamanda kendi yeme davranışlarıyla çocuklara model olur (26). Çalışmamızda dikkat çeken bulgulardan biri, yeme farkındalığı puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermesi idi ( $p=0,024$ ). Babası lise mezunu olan öğrencilerin YFÖ puanlarının, özellikle

babası üniversite mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek bulunması, ilk bakışta beklenen sosyoekonomik eğilimle tam olarak uyumlu değildi. Bu durum, ebeveyn eğitiminin yalnızca ekonomik kaynaklar üzerinden değil, aile içi rol dağılımı ve karar verme süreçleri üzerinden de dolaylı etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmamızda anne öğrenim düzeyinin anlamlı bir değişken olarak ortaya çıkmaması, baba öğrenim düzeyinin ise anlamlı bulunması dikkat çekicidir. Bu bulgu, beslenme davranışının yalnızca besini hazırlayan ebeveyn üzerinden değil, aile içi otorite, rutin oluşturma ve davranış denetimi gibi sosyal mekanizmalar üzerinden şekillenebileceğini düşündürmektedir. TÜİK verileri, ev içi emeğin cinsiyete göre ayrıştığını ve yemek yapma sorumluluğunun büyük ölçüde kadınlarda yoğunlaştığını göstermekte olsa da, günlük yaşam düzeninin belirlenmesi ve davranış kalıplarının yerleşmesinde baba figürünün belirleyici olabileceği, dolayısıyla ebeveynlerin farklı sosyal rollerinin yeme davranışı üzerinde farklı etkiler oluşturabileceği söylenebilir (27).

Ağırlık durumu değerlendirildiğinde, zayıf öğrencilerin YFÖ toplam puanlarının en yüksek, obez öğrencilerin ise en düşük olduğu ve gruplar arasında anlamlı fark bulunduğu belirlendi. Alt boyut analizlerinde de düşünmeden yeme, duygusal yeme ve yeme kontrolü puanlarının zayıf öğrencilerde daha yüksek olduğu görüldü. Literatürde benzer şekilde, obez bireylerin bu alt boyutlarda daha düşük puanlara sahip olduğu bildirilmektedir (1,6). Bu durum, yeme farkındalığının vücut ağırlığı kontrolünde potansiyel bir rolü olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamızda SGKÖ puan ortalaması  $35,34 \pm 14,47$  olarak saptandı. Ergenler ve genç yetişkinlerde yapılan çalışmalarda SGKÖ puanlarının daha düşük veya daha yüksek değerlerde rapor edilmesi, yaş grubu, beden algısı ve sosyal çevre farklılıkları ile açıklanabilir (28,29). Çalışmamızda SGKÖ puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermemesi, bu konuda literatürde yer alan bazı çalışmalarla uyumlu bulunmuştur (30–33). Ancak cinsiyete göre anlamlı fark bildiren çalışmaların varlığı, sosyal ve kültürel etkenlerin önemini ortaya koymaktadır (28, 34).

Ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin SGKÖ puanlarının daha yüksek bulunması, bireylerin sosyoekonomik koşullarının beden algısı ve sosyal kaygı üzerinde etkili olabileceğini düşündürdü. Benzer şekilde, obez öğrencilerin SGKÖ puanlarının daha yüksek olması, literatürde bildirilen bulgularla paralellik göstermektedir (35).

Çalışmamızın en önemli bulgularından biri, YFÖ toplam puanı ile SGKÖ puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmasıdır. Bu bulgu, yeme farkındalığı arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını göstermekteydi. Benzer sonuçlar, hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda da rapor edilmiştir (36). Ayrıca spor salonuna devam eden bireylerle yapılan araştırmalarda da SGK ile beslenme davranışları arasında benzer ilişkiler bildirilmiştir (37). Ancak bazı çalışmalarda YFÖ ile SGKÖ arasında pozitif yönde ilişki saptanması (38), örneklem özellikleri, kullanılan ölçekler ve metodolojik farklılıklarla açıklanabilir.

### ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma kesitsel tasarımda yürütülmüş olup, değişkenler arasındaki ilişkiler nedensellik açısından yorumlanamamaktadır. İkinci olarak, örneklem grubunda kadın öğrencilerin oranının erkeklere kıyasla daha yüksek olması sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Ayrıca antropometrik veriler (boy uzunluğu ve vücut ağırlığı) yüz yüze ölçüm yerine katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak elde edilmiştir. Bu durum olası hatırlama yanlılığına veya sosyal beğenirlik etkisine bağlı ölçüm hatalarına neden olmuş olabilir. Veri toplama sürecinde katılımcıların bir kısmına yüz yüze, bir kısmına ise çevrim içi yöntemle ulaşılması ölçüm koşullarında farklılığa neden olmuş olabilir. Katılımcıların psikiyatrik tanı öyküsü (örneğin genel kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu vb.) sorgulanmamış olması, sosyal görünüş kaygısı düzeylerini etkileyebilecek klinik değişkenlerin kontrol edilememesi açısından çalışmanın başka bir sınırlılığıdır.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin çalışmaya dahil edilmesi, bu öğrencilerin beslenme konusunda bilgi ve farkındalık düzeylerinin diğer bölümlere göre daha yüksek olabilmesi nedeniyle yeme farkındalığı puanlarını etkilemiş ve sonuçlarda karıştırıcı bir etken oluşturmuş olabilir. Bu nedenle bulgular yorumlanırken bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek çalışmalarda beslenme eğitimi alan öğrencilerin ayrı analiz edilmesi veya çalışma dışı bırakılması önerilmektedir. Son olarak, çalışma tek bir üniversitede yürütülmüş olup farklı üniversite ve kültürel ortamlarda yapılacak araştırmalar bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

### SONUÇ

Çalışmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin YF düzeylerinin genel olarak yüksek SGK düzeylerinin ise orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin YFÖ puanlarının diğer bölümlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin ise SGKÖ puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların ağırlık durumlarına göre hem YFÖ hem de SGKÖ puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Zayıf bireylerde yeme farkındalığı puanlarının daha yüksek ve SGK puanlarının daha düşük olduğu; obez bireylerde ise bunun tersine bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu bulgular, beden kütle indeksinin yeme davranışları ve sosyal görünüşe ilişkin kaygılar üzerinde etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada YF düzeyleri arttıkça SGK'nın azaldığı görülmektedir. Bu sonuç, farkındalık temelli beslenme yaklaşımlarının yalnızca beslenme davranışlarını değil, aynı zamanda beden algısı ve sosyal görünüşe ilişkin kaygıları da olumlu yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerine yönelik olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eden ve olumlu beden algısını destekleyen programların geliştirilmesi önerilmektedir. Yeme farkındalığını artırmaya yönelik eğitim ve farkındalık çalışmaları üniversite ortamında yaygınlaştırılmalı ve bu süreçte destekleyici sosyal çevrelerin oluşturulmasına önem verilmelidir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı fakülte ve bölümlerden daha geniş örneklem gruplarının dâhil edildiği, boylamsal tasarımların kullanıldığı çalışmalarla YF ve SGK arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde değerlendirilmesi yararlı olacaktır.

### KAYNAKLAR

1. Saygın DG. Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2021.
2. Saygın DG, Eskin SG. Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyetetik Dergisi. 2022;50(2):20-9.
3. Grider HS, Douglas SM, Raynor HA. The influence of mindful eating and/or intuitive eating

approaches on dietary intake: a systematic review. *J Acad Nutr Diet*. 2020;120(11):1768-81.

4. Dunn C, Haubenreiser M, Johnson M, Nordby K, Aggarwal S, Myer S, et al. Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. *Curr Obes Rep*. 2018;7(1):37-49.

5. Özkan N, Bilici S. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;3(2):16-24.

6. Müftüoğlu S, Karataş YF. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*. 2020;3(1):24-33.

7. Çam MO, Engin E, Uğuryol E. Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2017;10(51):508-14.

8. Kılıç M. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi; 2015.

9. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG. Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*. 2008;15(1):48-59.

10. Zahra M, Zubair A, Aslam N, Naz M. Investigating the impact of perceived social stigmatization and social appearance anxiety on quality of life among patients with facial skin diseases. *Arch Dermatol Res*. 2025;317:198.

11. Türker A, Er Y, Eroğlu SY, Şentürk A, Durmaz M. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;2(1):8-15.

12. Vatanserver S. Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi; 2017.

13. Yıldız B, Halitoğlu H. Lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*. 2019;3(3):775-90.

14. Dakanalis A, Clerici M, Bartoli F, Caslini M, Crocamo C, Riva G, et al. Risk and maintenance factors for young women's DSM-5 eating disorders. *Arch Womens Ment Health*. 2017;20(5):721-31.

15. Radix AK, Rinck M, Becker ES, Legenbauer T. The mediating effect of specific social anxiety facets on body checking and avoidance. *Front Psychol*. 2019;9:2661.

16. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. New York: Routledge; 1988.

17. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(8):1439-44.

18. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu I, Dönmez A. Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *J Cogn Behav Psychother Res*. 2016;5(3):125-34.

19. Doğan T. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010;39:151-9.

20. World Health Organization. *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases*. WHO Technical Report Series 916. Geneva: WHO; 2003.

21. İbrahimova A. Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığına göre aşırı besin isteği, iştah ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi; 2020.

22. Köse G. Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma (Doktora Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi; 2017.

23. Barışkan H. Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı ve yeme farkındalıklarının değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Biruni Üniversitesi; 2019.

24. Üstündağ EG. Spor salonunda spor yapan bireylerde yeme farkındalığı ile ortoreksiya nervoza arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi; 2020.

25. Durukan A, Gül A. Mindful eating: differences of generations and relationship of mindful eating with BMI. *Int J Gastronomy Food Sci*. 2019;16:1-6.

26. Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*. 2007;68(1):s1-s56.

27. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Toplumsal Cinsiyet İstatistikleri. Ankara: TÜİK; 2022.
28. Aynur MS. Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2020.
29. Tuğral R. Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi; 2020.
30. Akdeniz C. Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2020.
31. Aktaş E. Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2020.
32. Korkmaz M. Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gedik Üniversitesi; 2020.
33. Yurtseven YE. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi; 2019.
34. Şengönül M, Aydın BN. Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2023;6(1):113-34.
35. Erdem E, Miçooğulları BO. Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi; 2022.
36. Başkale H, Çetinkaya B, Demiral Ü. Hemşirelik öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli yeme. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2023;8(2):307-15.
37. Suna G, Karatay G, Pepe O, Arısoy A. Sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. Int Soc Ment Res Think J. 2023;9(78):5422-7.
38. Bozyılan E, Murathan G, Murathan F, Dündar A. Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu üniversite

öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. ADYÜ Sağlık Bilimleri Dergisi. 2022;8(3):191-200.